

# ふれあい

vol. 39

平成 28 年 11 月



今年度の新入職員です  
よろしくお願いいたします

- 患者さま満足度調査報告
- 受付方法が変わりました
- 健康コラム ウォーキング
- 定番おかずをひと工夫 食物繊維を摂ろう

 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号  
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014  
e-mail. info@hayashi-hospital.or.jp  
URL. <http://hayashi-hospital.or.jp/>

理念

わたしたちはあなたとともに  
納得し安心してうけられる  
質の高い医療をめざします

基本方針

患者さんの権利と尊厳を大切にした医療を行います  
地域の中核病院として急性期医療を行います  
地域の医療機関と連携し切れめのない医療を行います  
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを行います  
健康長寿をめざした予防医療を行います

# 患者さま満足度調査報告

平成27年12月2日から平成28年1月10日の期間において、患者さま満足度調査アンケートを実施しました。外来100部、病棟120部配布し、アンケート回収率は外来患者さま91%・入院患者さま94%でした。以下調査結果を報告させていただきます。(接遇委員会)

## 問 院内設備・病室環境・接遇・診療について

### 答

#### 院内設備面

1. 整理整頓や清掃状態
2. 医療機器等の設備
3. トイレ、洗面、給湯等の設備
4. 売店、自動販売機

#### 病院環境面

1. 病室の居心地(清潔さ・広さ)
2. ベッド、寝具、ベッド周りの設備
3. 冷暖房や照明
4. 食事時間や起床・消灯時間

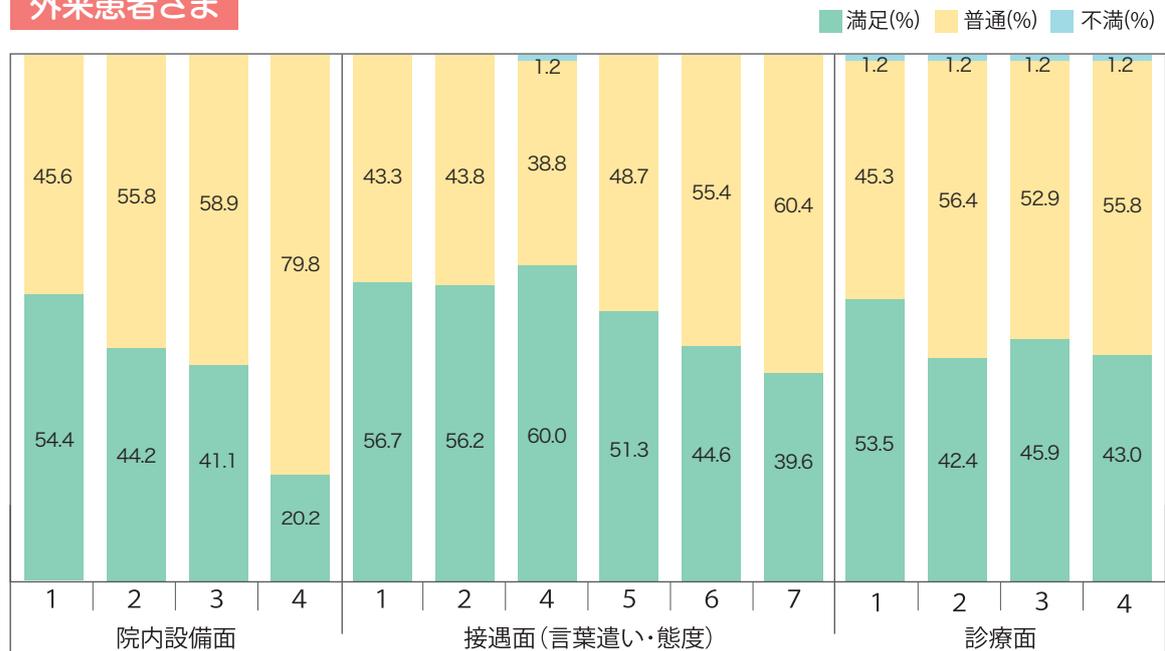
#### 接遇面(言葉遣い・態度)

1. 事務職員
2. 看護師
3. 看護補助者
4. 医師
5. 検査技師
6. 放射線技師
7. リハビリ職員

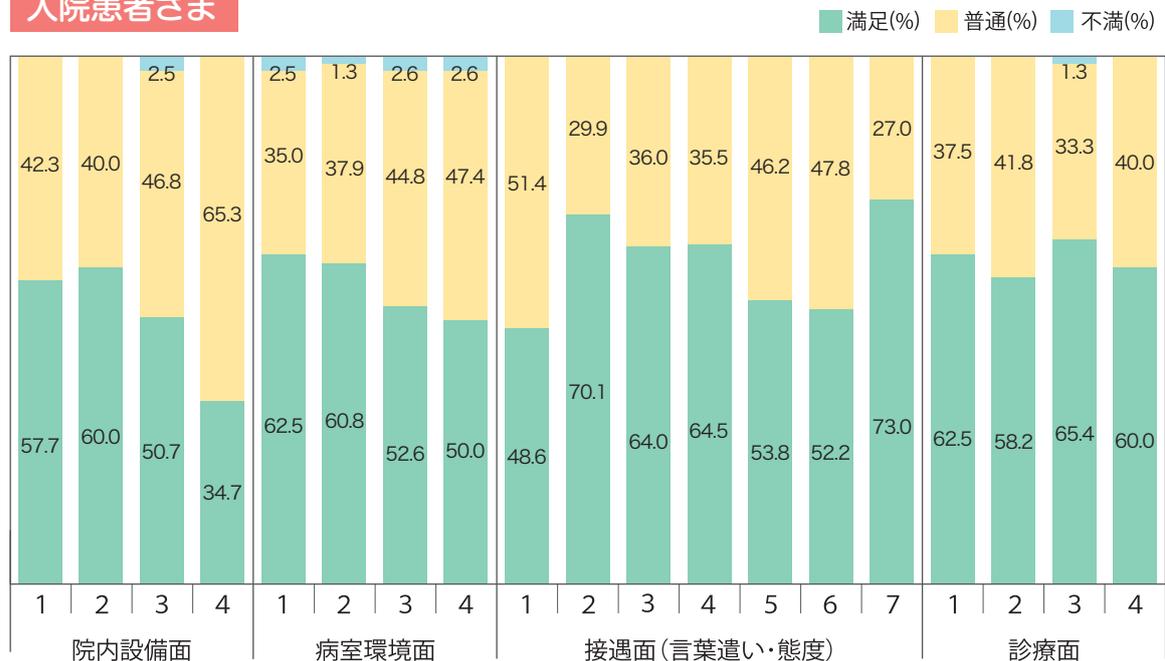
#### 診療面

1. 看護師の採血や介助の手際よさ
2. 医師への質問や相談のしやすさ
3. 医師の病状や検査結果の説明
4. 医師の病状に対する処置の適切さ

### 外来患者さま



### 入院患者さま



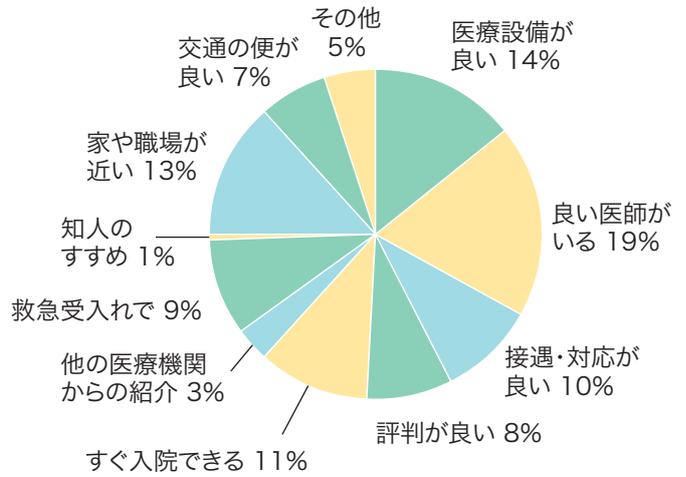
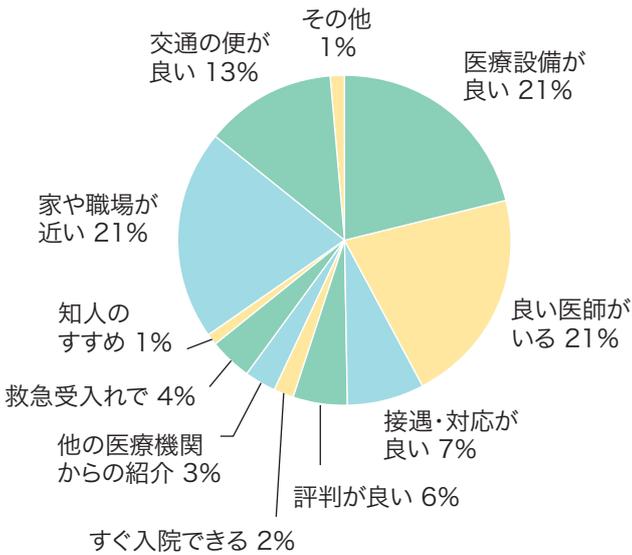


**問** 当院を選択した理由をお聞かせください(複数回答)

**答**

外来患者さま

入院患者さま

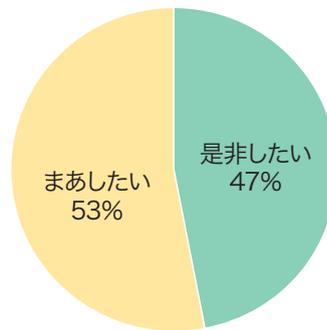
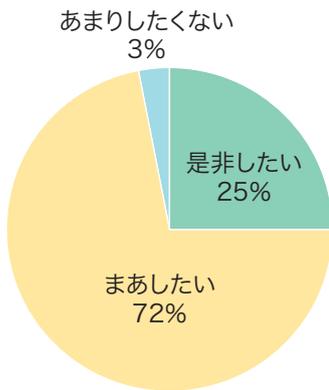


**問** 知人等に当院を紹介や推薦したいと思われませんか

**答**

外来患者さま

入院患者さま



### アンケートにご協力いただきありがとうございました

平成27年度も「患者さま満足度調査」を行いました。今年度は前年度に比べ、接遇面・診療面において満足度が下がっている結果となりました。また病棟の病室環境については不満が多いという結果でした。その他たくさんのご意見を頂いております。この結果を真摯に受け止め、林病院職員一丸となって更なる接遇意識向上に努力していきたくと思います。今後とも患者さま満足度調査へのご協力をよろしくお願い申し上げます。



# ウォーキング



同窓会では健康維持に関することに話題が集中します。

筆者は団塊の世代で、間もなく70歳の大台に乗ります。しかし、同級生の中には今なおフルマラソンに出場している輩が複数名存在しています。42.195キロメートルを数時間で走り抜けると言う。驚きです。ただその動機は『心室細動になってもいい。死ぬほど苦しいが、苦しみの中に走る喜びがある』（注 心室細動とは心臓が停止することとほぼ同義語である）とか『若い女性に交じって走ると、走り終わったあとが楽しみである』（注 詳細な意味は不明ですが、気持ちはなんとなく理解できる）など様々です。

そして、忠告してくれます。『急に走るのは無理にしても、少し歩いたらどうか』と。後日、友人の一人からシューズ、パンツ、シャツ、帽子それにサングラスなど一式が送られてきました。そこで、兎に角、毎日歩いてみることにした次第です。

## いつ歩くか

日中は仕事をしているし、どうしても早朝か夕方から夜にかけてとなります。危険性からみると、朝が一番安全に思えます。これは健康上問題があることが後日判明するので、それについてはあとで機会があれば述べることにしましょう。夕方はまだしも、夜は交通事故が危ない。運転していると、歩行者の姿は見えにくい。夜間はウェアや靴が蛍光剤で光るものでなければ危険なことは自明です。健康面での効果と安全のバランスをどうするか。早朝か、夕か、夜か。暑さを考慮しても日中が良いのか。確かに難しいものです。

## どこを歩くか

意外とこれが難しい。家の回りをぐるぐる周るだけではつまらない。50年以上昔に通った中学校まで歩いてみました。片道800メートル位

で体力的には丁度よいのですが、やはり単調で飽きが来ます。おまけに『無用な方の立ち入り・通り抜け禁止』とあります。これでは、どうも歩きにくい。越前市も最近はおちこちに公園が整備されていますので、最寄りの公園を目指して歩いてみました。勿論知る人もなく閑散としています。回り道をしてみました。それなりに変化はありますが、毎日歩くには何となく気が引けます。ふと、越前市には日野川があることに思い到りました。1級河川でそれなりに整備されています。特に市の中心部付近は公園にもなっています。武生の花火大会に会場までぶらぶら歩いていくことを思えば、歩けない距離ではないようです。

日野川は南から北に流れていますが、上流から帆山橋、万代橋、豊橋、八幡遊歩道橋（昔の南越線鉄橋）、府中大橋と5つの橋が架かっています。すべて人が歩けるようになっています。また、堤防は車の走行が多くウォーキングには不向きと思われませんが、河川敷には巾2～3メートルの歩道が、右岸左岸共に整備されています。自転車も走行できることには賛否ありますが、少なくとも自動車は通行できません。この5つの橋と右岸左岸の河川敷遊歩道を組み合わせると3キロくらいから数キロまでのコースが自在に組み合わせられます。

## 結果は

この2か月間、雨の日を除いて約30数日歩いてみました。延べ90キロ程度。体重減少効果は余りありませんが、糖尿病の指標であるA1Cは若干低下気味、体調は良好でした。しかし、新聞やインターネット情報によると万代橋右岸に熊公が出現したとのこと。その後、何となく日野川河川敷から足が遠のいている昨今です。





## ～食物繊維を摂ろう～

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない炭水化物です。主に穀物、いも、豆、果物、海藻、きのこ類などに多く含まれています。水に溶けるかどうかで、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分類されます。

不溶性食物繊維(野菜や豆類などの皮、筋などの部分に多い)は、咀嚼回数を増やして満腹感を得やすくするほか、腸の働きを刺激して、蠕動運動を活発にし、便の排出を促したり、腸内の環境を整えて、大腸癌などの腸の病気を予防したりします。水溶性食物繊維(野菜や海藻類、果物などのヌルヌル・ネバネバしている成分)は、コレステロールや糖質の腸内からの吸収を妨げ、コレステロールや血糖の上昇を抑える作用があり、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病の予防効果が期待されています。

### あなたの食生活は大丈夫？

- ① 主食(ご飯、パン、めん類)を1日3回食べていますか。
- ② のり、わかめ、昆布などの海藻類を1日に1度は食べていますか。
- ③ しいたけ、しめじなどのきのこ類を2日に1度は食べていますか。
- ④ 果物を1日1度は食べていますか。
- ⑤ ピーナッツ、納豆、豆腐、おからなどの豆製品を1日1度は食べていますか。
- ⑥ さつまいも、じゃがいもなどのいも類を2日に1度は食べていますか。
- ⑦ ほうれん草、小松菜などの葉物野菜を1日に1度は食べていますか。
- ⑧ レタス、トマト、きゅうりなどの生野菜よりも、にんじん、ブロッコリーなどの茹で野菜を多く食べていますか。
- ⑨ 洋菓子よりも和菓子の方が好きですか。
- ⑩ 白菜、野沢菜などの漬物を好んで1日1回は食べますか。

### 判定

- が8～10コ:  
きちんと摂れています。今の生活を続けましょう。
- が4～7コ:  
まあまあ摂れています。あと一歩。もう少し食物繊維を摂りましょう。
- が0～3コ:  
かなり不足しています。もっと意識して摂るようにしましょう。

(大塚製薬ホームページより)

### いつもの料理を一工夫

## シチュー

### 作り方

- 1) れんこんは皮をむいて、半月切りにし、酢水につける。じゃがいも、にんじんも同じように切り、たまねぎはくし切りし、しめじ、マッシュルームは石づきを取り、エリンギは薄切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- 2) 鍋に油をひき鶏肉、きのこ類以外の野菜類を入れ、軽く炒める。
- 3) ②に水を加え、やわらかくなるまで煮込む。
- 4) きのこと類を入れ、火が通ったら、シチュールー、牛乳を加えて一煮立ちさせて出来上がり。



### 材料 2人分

鶏肉	60g
じゃがいも	50g
にんじん	30g
れんこん	80g
たまねぎ	50g
しめじ	30g
マッシュルーム	30g
エリンギ	30g
水	500cc
牛乳	100cc
シチュールー	60g

### 診療案内

#### 診療受付時間

月曜～土曜(水・金曜を除く)  
午前8:00～午後5:00

水・金曜

午前8:00～午前12:00

#### 診療時間

月・火・木・土曜

午前9:00～午前12:00

午後2:00～午後5:30

水・金曜(午前のみ)

午前9:00～午前12:00

#### 休診日

日曜・祝日、水・金曜日午後  
夏期休暇・年末年始

#### 整形外科

大塚 和史  
野尻 正憲  
佐藤 充彦  
武井 大輔  
高橋 寛  
新井 隆三  
森田 侑吾  
岡島 章憲

#### 脳神経外科

佐久間 敬宏  
菊田 健一郎  
常俊 顕三  
赤澤 愛弓

#### 外科

宮永 克也  
千葉 幸夫  
山本 信一郎  
多保 孝典  
木村 哲也  
佐々木 正人  
林 秀樹

#### 形成外科

山中 浩気

#### 放射線科

村岡 紀昭  
清水 幸生  
都司 和伸  
杉山 幸子

#### 内科

酒井 克哉  
森島 繁  
荒井 肇  
中嶋 元次  
中村 拓路  
天谷 直貴  
福岡 良友  
有馬 浩史  
岡 知美  
佐藤 智美

#### 内科(リウマチ膠原病)

梅原 久範  
中村 拓路  
佐藤 智美

#### 呼吸器科

長内 和弘

#### 内科(糖尿病)

西教 美千子

#### 循環器科

酒井 克哉  
森島 繁

#### 内科(腎臓)

高橋 直生

#### 内科(人工透析)

森島 繁  
松田 哲久

#### 神経内科

人見 健文  
眞木 崇州

#### 消化器科

宮永 克也  
荒井 肇  
多保 孝典  
大谷 昌弘  
井上 義仁  
土山 智邦

#### 臨床検査

南 亮

#### 眼科

赤木 好男  
青木 朋恵  
高村 佳弘  
田中 波

#### 泌尿器科

秋野 裕信

#### 麻酔科

石本 雅幸  
千葉 幸夫

#### 健診・人間ドック

林 秀樹

#### 回復期リハビリテーション病棟

野尻 正憲  
中嶋 元次