

市立岸和田市民病院だより

うらら

第18号
令和5年3月

【発行】
市立岸和田市民病院
広報委員会

特集 事務紹介

●医療マネジメント課 ●経営管理課



提供：星光こども園様

当院は国指定 「地域がん診療 連携拠点病」です

【目次】

P.2～3…… 医療マネジメント課の紹介

P.4～5…… 経営管理課の紹介

P.6～7…… 講演会について

P.8 …… 栄養簡単ミニレシピ

当院職員が表彰されました

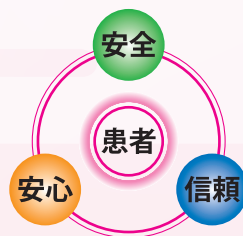
編集後記

～基本理念～

- ・市民の皆さんが安心して心のこもった良質な医療を受けられる病院をめざします。
- ・患者さん一人ひとりの権利と安全を確保し、絶えず向上心をもって皆さんに信頼されるよう努めます。

～基本方針～

- ・市民の皆さんが安心して良質な医療を受けられるように高度・専門医療と救急医療を充実する。
- ・患者さんが医療の中心であることを忘れず、個人の知る権利と決定する権利を尊重する。
- ・患者さんと職員の安全を確保する。
- ・地域の中核病院として地域医療連携を推進する。
- ・職員の教育・研修を充実し、絶えず向上心を持って努力する。



温かい心をもって、
良質で高度な
医療を提供します。

～ 医療マネジメント課 ～

医療マネジメント課の紹介

「診療情報管理士」とは、医師法や療養担当規則などの法的な位置づけを基盤として、診療録をはじめとする診療情報の価値を最大限発揮させることを目的とする専門職です。現在、事務局医療マネジメント課では14名（正職員6名+会計年度任用職員8名）の診療情報管理士が所属しており、診療情報管理業務やがん登録実務、その他病院の運営に関わる業務に携わっています。ここで診療情報管理士が具体的にどのような業務を行っているか紹介します。

診療情報管理業務は、主に診療情報管理室が担っています。業務内容は診療録の点検や管理、疾病や手術のコーディング、退院時サマリー及び手術記録の進捗管理、診療情報統計作成、各種データ提供などです。また、当院はDPC対象病院に指定されており、DPCデータの管理やDPCコーディングの監査も診療情報管理室で実施しています。

次のがん登録実務についてです。当院は、平成14年12月より地域がん診療連携拠点病院に指定されています。地域がん診療連携拠点病院の指定要件の1つに「院内がん登録を実施すること」があります。院内がん登録とは「がん登録等の推進に関する法律」に基づき、当院ではじめてがんの診断や治療を受けられた患者さんに関するがんの情報を登録するしくみです。当院は国立がん研究センターが提供する研修で中級認定者の認定を受けた院内がん登録実務者が2名在籍しており、年間1200～1500件の登録作業を行っています。これは全国の医療機関において同じ項目を同じ様式で登録するもので、治療と生存率の関連性や検診による早期発見の割合など様々な統計に用いられ、がん医療の質の向上や予防に役立てられています。

当院の診療情報管理士は、この他にも病院情報システムを管理する職員、施設基準管理を含む請求事務に携わる職員、医療サービス向上を推進するフロントサービスを担う職員、がん診療連携拠点病院の事務に携わる職員、地域医療連携に携わる職員、医師の負担軽減に取り組む医師事務作業補助者など様々な分野を担っています。決して表舞台に立つような仕事ではありませんが、いわゆる裏方として病院の土台を支え、市民のみなさんの力になれるようこれからも尽力していきます。



正職員集合写真



がん登録実務者



診療情報管理室



～ 経営管理課 ～

経営管理課の紹介

経営管理課は、医療マネジメント課とともに病院の事務業務を担っています。事務業務の中でも一般的に総務といわれる業務に携わっている部署で、メンバー構成は、課長、参事を含む正職員が14名、事務や秘書、渉外担当などのスタッフが9名の計23名です。病院事業の運営に関わる事務が中心で、担当は「総務・管理担当」と「経営企画担当」に分かれています。

「総務・管理担当」の業務内容は、主に人事管理と施設管理を担当しています。人事や施設の管理と一言で言っても様々な業務があります。人事管理では、採用、退職の手続きはもちろん、医師や看護師、技師（士）など、当院に勤めているすべてのスタッフの健康管理業務や勤務状況の確認や給与計算、研修医や実習生及び職場体験の受入の手続き、院内保育所の管理なども行っています。管理業務は、院内で稼働している空調機器など様々な機械・設備の更新やメンテナンス管理、清掃や警備の委託や自動車リースの契約、光熱水費の管理なども担当しています。

「経営企画担当」は、主に資金管理など病院の経理に関する業務を担当しています。毎月の支払いや入金処理、予算・決算の管理のほか、医療機器や物品の選定や購入、修理の手続きなども行っています。

課長や参事の管理職は議会や市役所の関係部署との折衝や医療訴訟などにも対応しています。

簡単ですが、以上が経営管理課の主な仕事です。診療現場に行くことはあまりありませんので、患者さんと直接かかわることは少ないですが、病院で働くすべてのスタッフが安心して業務に集中でき、より良い医療を提供できるように、これからも陰ながら支えていければと思っています。



経営管理課集合写真



事務局長

9月21日開催 健康講座

「自分で治す腰痛・肩こり・膝の痛み」

市立岸和田市民病院リハビリセンター長 濱西 千秋

これまで講演会のたびに、高齢の会衆に「腰痛や肩こりありますかあ」と問うてきました。10年前は半分くらいが手を挙げられたのに最近は少なくなりました。減らないのは膝の痛みですね。右も左も高齢者ばかりの世の中です。皆様、健康寿命の意識で、食事に気を付け、積極的に運動しておられるんだなあと思わされます。

そこで皆様や周囲の方々がこれからも痛みなく、あるいは痛みを乗り越えて元気に動けるように、もと整形外科教授、後期高齢の私が指導・実践してきたイタタタエクササイズをご紹介します。

まず知っていただきたいのは「筋肉はポンプ」だということです。心臓と同じく血液のポンプなのです。これが活動しないと筋肉に古い血液が溜まり、酸素が運ばれなくなります。そうすると酸素欠乏で筋肉は痛くなり、こわばります。中腰で作業していると腰がだる痛くなり、細かい作業に没頭していると肩や首がつっぱって来でしょう。じっと同じ姿勢でいると必ず痛くなります。そして「動かし始め」にそれらの筋肉は激しく痛むのです。しかしそこでイタタタと言いながら動き続けると筋肉に新しい血液が供給され、次第に腰や肩の痛みは消えてゆきます。

やってはいけないことはその凝った筋肉をもんだり叩いたり強く押さえたりすることです。柔らかい筋肉はすぐ傷を負い、出血して腫れ、筋肉内に瘢痕組織が増えて硬くなり、筋力が落ちて余計に疲労し易く凝り易い筋肉になります。腰痛や肩こりで悩み、いろんな治療や施療を長年受けておられる方の筋肉はこの悪循環に陥って硬くなっていることが多いのです。

筋肉はポンプだと言いました。たとえ痛くても筋肉自体が規則正しく収縮しないと新しい血液は流れてきません。どうしたら筋肉を動かせますか？痛みがある時にこそ行うイタタタエクササイズです。

「腰痛にはコルセット筋エクササイズ」：腰の周りはコルセットのように体幹を支える筋肉が取り囲んでいます。このコルセット筋から痛みをとります。（写真①）イスに浅く腰かけて「せすじ」を伸ばします。伸ばすだけで痛いはずですが。そしてイタタタと言いながらそのまま後ろにわずかに倒します。痛いけれど3秒我慢します。これを10回繰り返してください。あれっ、腰の痛みが軽くなっているでしょう。血液が筋肉に戻ってきたからです。

写真①

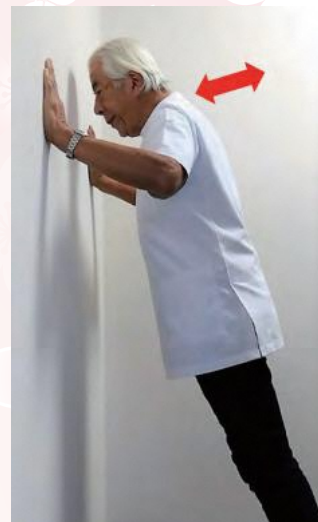


「肩こりにはらくちん腕立て伏せ」：肩や首が凝ってきたらどうしますか。（写真②）壁に手をつけて腕立て伏せをします。腰をピンと伸ばしてくださいよ。20回できたら手をつく高さを低くしてゆきます。もしテーブルに手をつけて5回でも腕立て伏せができたら肩こりから解放されます。

「肩こりには肩そびやかし」：仕事で立って壁際などに行けない方は（写真③）古い血を絞り出す意識で肩をそびやかしましょう。3秒間そびやかしてガクッと緩めます。何回かやると凝った筋肉に血液が戻ってきます。

「痛む膝にイタタタ膝ピン運動」：私は若いころバスケットで半月を傷めたので膝が痛みます。特に起床時にベッドから立ち上がる時、また仕事で椅子から立ち上がる時に腫れた膝が痛みます。そこで（写真④）立ち上がって膝をピンと伸ばします。イタタタといいながら3回ぐーっと伸ばすのです。そうすると痛みが消え安心して歩けるようになります。立ち上がる前に椅子に座って、そして起きる前に布団の中でもやるのがいいですね。目が覚めます。歩いている途中で痛くなれば、信号待ちの間にこの「膝ピン運動」を3回やりましょう。イタタタと言いながらやるのがポイントです。痛くなければ効果がないのです。

①から④は動画でも説明しています。Youtubeで「後期高齢『じじ医』」シリーズ4編をご覧ください。QRコードも掲載しておきます。



写真②



写真③



写真④

レモネード



国産レモンが出回る季節、自家製レモネードはいかがでしょうか。今回は簡単で美味しいレモネードのレシピをご紹介します。少量のお酢を入れることでスッキリした味わいになります。

ワエン酸を多く含む疲労回復に効果的です。食欲がない時や、抗がん剤治療による口の中の苦み(違和感)を感じる時なども甘い清涼感が多くの症状をやわらげてくれます。

栄養管理部



<作り方>

- ① レモンをよく洗い、水気をよく拭きとって5mm幅の輪切りにする。
- ② レモンを押し詰めるようにして(レモン果汁がたっぷりできるように、レモンをぎゅっと押しながら)、瓶にレモンと砂糖を交互に入れる。
- ③ 酢を入れてふたをする。
1日に1~2回振って、溶けてきた砂糖をなじませる。
(下に砂糖がたまってきたら、瓶を横にゆするなどして砂糖を全体にまわす)
- ④ 1日ほどして砂糖が溶けたら出来上がり。
- ⑤ 氷を入れたグラスにレモンスライス2~3枚と、完成したシロップ大さじ2を入れ水や炭酸水を100ml注ぎ入れる。お湯で割ってホットレモネードにしても美味しく頂けます。

<材料> (1人分)

レモン・・・2個
砂糖・・・150g
酢・・・5g

*密閉できる保存瓶・・・1個
(350ml以上の大きめのもの)

☆レモン4個で作る場合は、砂糖250g、酢小さじ2、保存瓶は1ℓ以上のもので

【栄養量・1人分】

エネルギー 80 kcal、たんぱく質 0g
脂質 0g、炭水化物 20g
食物繊維 0.5g、食塩 0g

* 冷蔵庫で1日1回瓶を振るなどしてレモンがシロップに浸かった状態で保存する。

* 無農薬のレモンなどオーガニックレモンがお勧め

【瓶の消毒について】

- ・ 瓶・ふたを洗い、大きめの鍋に直火にならないように鍋底にふきんなどを敷き、瓶を置きます。瓶の中と周りに水を入れて加熱し、沸騰して5分程度煮沸消毒。
- ・ 瓶・ふたを清潔なふきんの上に逆さにし、自然乾燥させる。

* 煮沸殺菌する鍋のないときは、中性洗剤で洗い、ぬるま湯でよく洗い流す。自然乾燥させ、食品用アルコールで拭きとる。



JR西日本より当院職員が表彰されました

当院の看護局 副看護局長 山田由起子氏が救命活動を実施し、表彰されました。そのエピソードをお聞きしました。

「大阪府看護協会への出張のため訪れたJR京橋駅での出来事でした。階段で倒れた方へ居合わせた女性と救命処置を行いました。駅員の方は119番通報してくれましたが、早く来てほしいという気持ちからか、なかなか到着しないように感じました。後に駅長さんからお聞きしたところ、コロナ禍で救急車を呼んでも時間を要することが多々あるということでした。この話を聞いて一時救命処置の重要性を強く感じ、誰もが実施できるようになればと思いました。みなさん、そのような訓練の機会があれば是非参加を検討してください。」

編集後記

今号は、普段あまり見ることのない事務部門の特集と令和4年9月に行った健康講座について掲載しました。次号は、新たな特集を予定しております。

当院は今後も患者様を中心に、医師、看護師及びコメディカルが連携し、より良い医療を提供できるように努めてまいります。

引き続き「うらら」では当院の新しい動きや、特徴などをお知らせさせていただきます。

