令和３年
１月号
AQUA
ア ク ア

医療法人社団 愛友会 三郷中央総合病院　メディカル通信

医療機関の適切なかかり方

感染防止対策室　**飯干　雅稔**

毎年冬になると、インフルエンザが流行します。今年はインフルエンザに加えて、新型コロナウイルスの流行が継続しており、発熱、倦怠感などの症状はほぼ同じで、症状だけでは区別がつかない状況になると言われています。発熱、倦怠感などの風邪症状が出た場合にはどうすればよいのでしょうか。これは普段、他の症状で医療機関にかかるときと同様です。

日常的な病気や軽いけがなら、近くの診療所やクリニックを受診するのが便利です。しかし、中には、「地域の診療所のことはよく分からないし、大病院のほうが何となく安心する」などの理由で大病院を受診したり、「平日の昼に行く時間がないから」「夜間のほうが空いているから」などの理由で、夜間や休日に救急外来を受診したりする人も少なくありません。このような医療機関のかかり方をすることで、大病院や夜間・休日に集中し、医療を受ける側にとっても、医療機関にとっても、様々なデメリットが生じています。

<不適切な医療機関のかかり方で生じるデメリット>

①大病院や土日祝日に外来患者が集中することにより、待ち時間が増加します。

②夜間や土日祝日に受診したときや、紹介状なしで大病院を受診したときは治療費以外に費用がかかるため、医療費・自己負担が増加する場合があります。

③大病院や土日祝日に外来患者が集中することにより、患者一人ひとりに対する診察時間が短くなり、医師からの丁寧な説明が受けられなくなる可能性があります。

④救急外来は、夜間や休日に救命処置や入院など緊急性のある患者を対象に診療を行う外来です。緊急性を要しない軽症で受診する、いわゆる「コンビニ外来受診」が増加すると、救急搬送される緊急度の高い患者の受け入れが難しくなってしまいます。

医療機関にかかるときには、すぐに大病院にかかったり、救急外来に行ったりする前に、その必要があるかどうかを考えてみましょう。また上手に医療機関にかかるために、次のようなことを心がけましょう。

①急な医療を必要としない軽度の病気やけがであれば、身近な診療所にかかりましょう。大病院よりも近くにあり、待ち時間も少なくて済みます。受診の際には、大病院受診時のような定額料金がかからないため、医療費も節約できます。

②休日や夜間に受診すると追加の費用がかかります。また、日中とは診療体制も異なり、検査なども十分にできないことがあります。やむを得ない場合を除き、時間外受診は控えましょう。

③地域の診療所の中で「かかりつけ医」を決めておきましょう。「かかりつけ医」がいると、体調の変化で気になることを気軽に相談できますし、新たな病気にかかったときも、体質や過去の病歴などに照らして診察してもらえます。大病院での治療が必要な場合にも、かかりつけ医の紹介状をもっていけば、定額料金なしで受診することができます。

政府広報オンライン　https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201902/1.html　参照

日本医療機能評価機構
認定第 JC1561 号

特集：院長新年の挨拶
SDGsとありがとうの「ちから」

contents

医療機関の適切なかかり方 …… 1
日本医療機能評価機構の認定病院 …… 1
病院理念・基本方針（行動指針）…… 1
院長新年の挨拶
　SDGs とありがとうの「ちから」…… 2
新入職医師紹介 …… 3
栄養相談のご案内 …… 4
交通のご案内 …… 4

病　院　理　念

愛し愛され信頼される病院

基本方針（行動指針）

1　すべての人の人格を尊重し、誠実に対応いたします。
2　わかりやすい言葉で説明いたします。
3　患者さまの訴えや要望に対し迅速に対応いたします。
4　安全・安心に基づく医療を提供いたします。
5　地域の医療機関・保健機関と緊密に連携いたします。

SDGs とありがとうの「ちから」

院　長　**徳弘　圭一**

2020年は、オリンピックが開催され我々の記憶に残る年であったはずですが、我々の記憶に残ってしまったのは、コロナ禍という現実でした。

そして2020年に身近に生じた事としてあげられるのは、7月から日本全国のお店で始まったレジ袋有料化があったと思います。この背景には、国際社会の脱石油、脱プラスチックへの流れから2018年に主要国首脳会議（G7）でプラスチックごみによる海洋汚染問題への対策として「海洋プラスチック憲章」が採択されたからです。

この脱プラスチックの根源にあったのは、2015年の国連サミットで採択されたSDGs（エス・ディー・ジーズ）(Sustainable　Development　Goals（持続可能な開発目標）)で、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。世界には多くの課題があるのですが、これを2030年までに世界みんなで解決しましょうという世界共通の目標で、地球を長持ちさせよう、我々の生活をより良くしようとするもので、最近流行りの言葉です。気候変動など私たちの生活から距離のある問題であり、そんな大それたものは関係ないという方もいらっしゃるかと思いますが、現在このSDGsという言葉は小学校の教科書にも載っているのです。なぜなら子供達にとっては、もう見て見ぬ振りをしている場合ではない自分たちの問題となってしまっているからです。

今回は、詳しいことは記載しませんが、17の大きな目標（下記）と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。

なぜこの目標が掲げられたのかというと、企業だけでなく我々の考えが変わり、今から頑張らないと子供達に付けが回るからです。さて私たち個人として出来ること、身近にある問題、自分事として考えられるものはなんでしょう。今日から出来ることは、例えば、賞味期限と消費期限の違いを知ることでしょう。賞味期限は、おいしく食べられる期限であり、消費期限は、安全に食べられる期限なので、賞味期限が切れたからと言って捨ててしまおうではなく、まだ食べる事が出来ると理解することにより、食品ロスをなくす事に貢献することとなります。日本は、世界でもトップクラスの食品ロスをだしている国で、平均一人当たり1日おにぎり1個くらい捨てている事となっています。日本全体で1日約1億個のおにぎりが捨てられていることになってしまいます（数値的には年間610万ｔ、一人当たり48Kgで増加傾向です）。そして家庭から出てくるロスがその半分くらいを占めています。一つ一つ、その都度その都度の細かいアクションが積もれば大きなものになってしまいます。企業がいくら努力しても消費者の考えが変わらないとダメなので我々も関心を持つことが大事です。

12番の目標には”つくる責任とつかう責任”が示され、使う側にも責任がある事を意識していかねばなりません。このことで1番目の目標である“貧困をなくそう”、2番目の目標である“飢餓をゼロに”にもつながってくる努力となります。

17番目は“パートナーシップで目標を達成しよう”で、1番から16番目までを統合したような目標であり、これらを達成するためにみんなで協力しようよとなっています。

一人でも多くの人が課題解決のため、目標達成のために動いていこう。目標を認識するだけでは意味がなく、そのために努力する、一人一人に出来ることが沢山ある事を理解して行動すること、そして持続することが大事だと思われます。

ところで、日本科学未来館には地球のディスプレイがぶら下がっているメイン展示場があります。これは、「ジオコスモス」と言って実際の地球の200万分の1のサイズで作られ、過去3ヶ月の本当の雲の動きを見せているディスプレイです。大きさ約6mの球体ですが、このサイズで見るとほとんど全ての生物が住んでいる空気の層はたった5mmの厚さになってしまいます。ですからCO_2などが影響してしまうのは、こんなに薄っぺらな環境に我々が暮らしているからなのです。しかし、「水の惑星」とも呼ばれる地球ですが、プラスチックが捨てられる量はとても多く、あと30年で海に流れ着いた大量のプラスチックごみが海の魚の量を超えるだろうという予想もある程です。このままでは地球が危ない、我々の生活が、未来が危ないことを理解していかねばならないでしょう。このままの温暖化が進むとディズニーランドのシンデレラ城が沈んでしまう事も起こってしまいます。綺麗な海と海の生き物たちを守っていかなくてはなりません。SDGs 14番目の目標である“海の豊かさを守ろう”のためのレジ袋、ペットボトルの削減なのです。

地球環境とか誰か人のためにしてあげることはすごく楽しいことだと考えていければ良いと思います。この身近なコロナ禍の危機感もあるでしょうが、さらに先の危機感のことも考えて行動することで子供さん、お孫さん方への思いを伝えていければ良いなと思います。

自分のとった行動で誰かから「ありがとう」と言われ喜んでもらえると、凄く楽しくて嬉しく感じると思います。毎日「ありがとう」と言われるとその事自体が自分のためにもなると考えますので、小さな事の積み重ねができる1年でありますよう願っております。

我々、三郷中央総合病院の職員も、皆さんから「ありがとう」と言われるように今年も努力いたします。そして、皆さんにも今あるコロナ禍を乗り越え、夢を馳せるために、蜜を避ける、自粛の必要性を十分に理解して行動していただきたいと思っております。

（17の目標を示した表が下記に示されていると思いますが、その一番右下に17のカラーからなるリングが表されています。これはSDGsカラーホイールと言われ、「わたくしたちがSDGsに取り組む証」を示しており、最近はバッジとして付けていらっしゃる方も多く見られます。）

SDGs　17 の目標
https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/index.html

ジオコスモス　（日本科学未来館）
https://www.miraikan.jst.go.jp/

新しい医師のご紹介

脳神経外科　**安藤　俊平**

2020年12月より三郷中央総合病院脳神経外科に入職しました安藤俊平と申します。脳腫瘍や頭部外傷など脳神経外科領域全般を診療していますが、主に脳血管障害を専門としております。外科手術に加え、血管内治療（切らずに治療するカテーテル治療）の資格もありますので、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤や動脈解離、脳出血の原因となる血管奇形、脳梗塞の原因となる頸動脈狭窄症や頭蓋内血管狭窄症などに対し、患者様の病態やご希望に沿った治療を考えていきたいと思います。周辺地域の脳神経外科疾患の予防および治療に少しでも貢献できるよう努力していく所存です。よろしくお願い致します。

消化器外科　**山川　輝記**

2020年12月より東邦大学医療センター大森病院外科から今回、赴任させて頂きました山川輝記と申します。
2011年4月に医師になりまして、現在10年目で専門は消化器外科です。
初期臨床研修は神奈川県の病院で2年間行い、その後2年間別の科で働いた後、医師5年目から消化器外科医になりました。外科医としてのトレーニングは主に都内の病院で行いました。
昨年もさいたま市内の病院で1年間消化器外科医として働いておりましたので、2年連続で埼玉県内の病院での勤務という事になります。
引き続き埼玉県の医療、そして三郷市の医療を微力ですが、支えてまいります。よろしくご指導ご鞭撻の程お願い致します。

消化器外科　**澤野　貴亮**

この度2020年10月より三郷中央総合病院に勤務することとなりました東邦大学医療センター大森病院一般・消化器センター外科の澤野貴亮と申します。私は外科領域での後期研修医という立場での入職であり、知識・技術面においてまだまだ未熟でありますが、少しでも患者さんにより良い医療を提供できるように最善を尽くしていきたいと思います。
半年という短い期間になりますが、三郷市の医療に貢献できるように頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

保険診療 栄養指導 予約制

糖尿病だから
食事気をつけてる
けどあってるかな？

コレステロールって
どうしたら改善するのかな？

減塩って
どうすればいい

腎機能が低下
したって言われたけど

尿酸値が高くて…

貧血でフラフラ
するのよね

このようなお悩みはありませんか？
管理栄養士がお食事や栄養について
お話します！

お1人につき30～60分程度の
個別指導です

ご希望の方は担当医までお気軽にお申し出ください♪

交通のご案内

つくばエクスプレス「三郷中央駅」より
徒歩 8 分

埼玉観光㈱バス　三郷駅南口行き
1 月 4 日より運行開始
三郷中央総合病院前バス停下車

JR 武蔵野線「三郷駅」より
無料送迎バス 約 5 分（およそ 30 分に 1 本）
三郷駅南口 ロータリー コンビニエンスストア前付近より

東武バス
（金 52）金町駅行き　幸房バス停下車　徒歩 3 分

埼玉観光㈱バス　新三郷駅西口行き
1 月 4 日より運行開始
三郷中央総合病院前バス停下車

発行／医療法人社団　愛友会
三郷中央総合病院
厚生労働省臨床研修指定病院
日本医療機能評価機構認定病院

〒341-8526
埼玉県三郷市中央四丁目5番地1
電 話　048-953-1321　WEBサイト http://mchp.jp/
FAX　048-952-7279　E-mail　info@mchp.jp