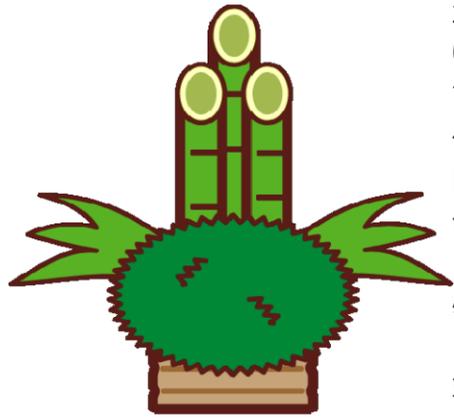


<<巻頭挨拶>>

コロナ禍が襲った2020年、目に見えない敵との戦いに戸惑いを隠せない方も多かったのではないのでしょうか。初めは他人事だったのにあつという間に身近な問題になり、新しい生活様式を取り入れることを余儀なくされ、感染防止のため外出自粛やマスクの着用、ソーシャルディスタンスの徹底、リモートワークなど日常生活が大きく変化しました。これからは、ニューノーマルと言われる新しい日常に順応するため、自分自身がどう生きていきたいかを見直すチャンスが来たと思え、前向きに考え行動したりチャレンジする事が大切だと思います。

例えば、「コロナ太りしちゃった〜」と言う人がいますが、本当に自分の身体に危機感を抱いた人は、食生活や運動習慣の見直しを始めていることでしょう。

また、新型コロナウイルスに感染した場合、高齢者だけでなく基礎疾患のある方は重症化しやすく注意が必要であるとされています。基礎疾患を管理し、健康状態を保つために、定期的な人間ドック・健康診断の受診をお勧めします。この戦いは長丁場になりそうですが、2021年は少しでも明るく楽しく過ごしたいものです。



Q&A

当院では、人間ドックを受診された方へ定期的にアンケートを行っております。またご意見箱を設置し、受診してのご感想・ご意見をお聴かせいただき、より良い医療のご提供、サービス向上に努めていきたいと思っております。過去にいただいたご意見と、その後の当院の対応について、いくつかご紹介させていただきます。

| ご意見 | 回答 |
|--|---|
| ◆プライバシーの配慮について 番号のみで、名前は呼ばなくてよいと思う | 当院では患者誤認を防ぐため、院内全体で原則名前で呼び出しを行っています。人間ドックでは呼び出し回数も多く、受診ファイルを持っての移動が多いため番号と苗字での呼び出しを主としていますが、フルネームでの確認が原則となります。名前の呼び出しを希望されない場合、ドック内では個々の対応も行っております。必ず事前にお申し出いただけますようお願い致します。 |
| ◆食事について ご飯のおかわりがほしい | 医師診察が午後のコースの方に昼食をお出しています。これまでご飯のおかわりができるような提供方法でしたが、新型コロナ感染症対策として飲食時の感染リスク軽減のため現在はご飯付きのお弁当を用意させていただいています。しばらくこの方法での提供予定です。今後食事をより満足いただけますよう、来春メニューのリニューアルを予定しています。何卒ご理解ご協力をお願い致します。 |
| ◆エコー検査について 検査後のゼリーのふき取りがセルフで、きれいに拭き取れなかった | これまで検査者により対応が異なることがあり、ご不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。現状の聞き取りを行い、今後は検査後に検査技師が全体の拭き取りを行い、拭き残しや不快のある場合は、ご自身で拭き取っていただくよう統一して対応させていただくこととしました。人に拭いてもらいのが嫌だという方、自分では手が届かないなどの場合は個別に対応いたしますので検査時にお申し出ください。 |

～お褒めの言葉もいただいております～

「先生が丁寧でありがたかった。」
「とても親切で安心して受けさせていただいています。」
「毎年お会いできるスタッフ、楽しみにしています。」

皆様からの『ありがとう』がスタッフの活力です!



いびきやイライラ、日中の眠気に悩む人が急増・・・

睡眠時無呼吸 チェックリスト

- ① 毎晩、大きな激しいいびきをかきますか？
- ② 睡眠中に、「呼吸が苦しそうだ」あるいは「呼吸が止まっている」と指摘されたことがありますか？
- ③ 朝起きたとき、疲れが残り頭がスッキリしないことがありますか？
- ④ 朝起きたとき頭痛がしますか？
- ⑤ 昼間、我慢できないほど眠くなることがありますか？
- ⑥ 肥満の傾向はありますか？

● 6つのチェックリストのうち、①の項目に該当して、その他に1つでも該当したら専門医の受診が必要です。

睡眠時無呼吸症候群は太った男性の病気というイメージがあるかもしれませんが、やせている人もかかる病気です。特に女性は更年期の症状と似ているため注意が必要です。

自覚症状の程度は個人差があるので、寝ている間の事については家族に聞いてみることをおすすめします。

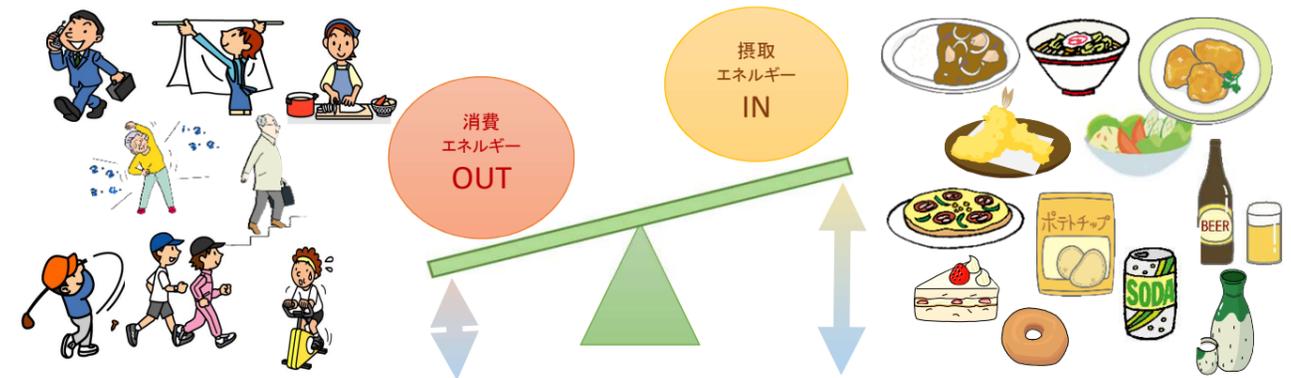
自分では無呼吸かどうかは気がつかないので、浅い睡眠によって起こる「体調の異変」に気がついて、早期治療につなげることが大事になってきます。健診オプションにもありますので、ご相談下さい。



新型コロナで運動不足・・・肥満、メタボに注意しましょう！

新型コロナウイルス感染症対策のため外出自粛やテレワークなどにより活動量が低下したり運動不足になりがちな社会情勢となっています。摂取エネルギー過多による体重増加は内臓脂肪を増やし、肥満やメタボリックシンドロームなどの病気につながります。感染症対策とともに運動不足解消、家事や仕事の日常生活活動を増やすこと、食習慣の見直しなどの対策が重要となります。

体重は身体活動(生活活動・運動)＝消費エネルギーと食事量＝摂取エネルギーのバランスの目安になります。



摂取エネルギーの方が多いと体重増加につながります。毎日体重を測り自己管理しましょう。

病院ホームページのご案内

<http://hotaka-hospital.or.jp>

穂高病院

検索



みなさまのご意見をお聴かせください

更衣室に意見箱を設置しています。

ご意見、ご要望、感想など、何でもお気軽にお寄せください。今後も、より良い医療、サービスが提供できるよう努めて参ります。

