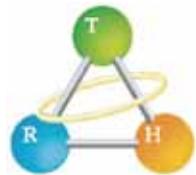


はあと

メディカルインフォメーション



ドクターメール ストレスチェック制度

統括産業医 荒井 稔



ストレスチェック制度の背景

現在は、以前にも増して仕事の質や量が増え、個人の心身への負担が増し、身体的不調やメンタルヘルス不調が珍しいことではなくなりました。そこで、就労者のメンタルヘルス不調を予防することを目的に、労働安全衛生法が改正され、平成27年12月1日に施行されました。



ストレスチェックの実施

まず、事業者が職員に対し、ストレスチェックを実施すること、職員の精神健康を維持・増進することを表明します。次に衛生委員会等で調査や審議を行い、誰が実施者となるか、どのようなチェック法を用いるかなどを決定し、その内容を職員に説明したり、情報を提供します。実施者となった産業医や一定のトレーニングを受けた看護師・精神保健福祉士によって、ストレスチェックを実施します。



ストレスチェックの方法

ストレスチェックの方法としては、「職業性ストレス簡易調査票」を用いることが一般的です。調査票の内容は、次に挙げる合計57項目から構成されています。

- ◆心理的負担の原因に関するもの
「非常にたくさんの仕事をしなくてはならない」など17項目
- ◆心身の自覚症状に関するもの
「活気がわいてくる」など29項目
- ◆他の関係者の支援に関するもの
「上司、同僚、配偶者などと気楽に話ができるかどうか」など9項目
- ◆仕事や家庭生活の満足度に関する2項目



高ストレス者の選定

高ストレス者については、①心身の自覚症状の評価点数の高い人、②心身の自覚症状が一定点数以上で、心理的負担の原因についての項目及び本人に対する支援の項目が著しく悪いという観点で決定します。

この方法については、単純合計判定法や素点換算法などがありますが、衛生委員会等で議論して決定します。



結果の通知

ストレスチェックの結果は、プライバシー保護のために封書等で、本人以外は内容が分からないように通知します。

結果通知には、レーダーチャートによるストレスプロフィール、各項目の点数、全体のストレス程度などが表示され、結果によって、次のような内容が示されます。

- ◆本人に対するセルフケアに関する助言や指導
- ◆高ストレス者等に対する面接指導の申出窓口及び申出方法、面接指導以外の方法でストレスチェックの結果等について相談できる窓口



高ストレス者に対する面接指導

高ストレスであると判定された場合に、希望があれば、医師等による面接指導が実施されます。この際に、事業者は、面接を実施する医師等に対して、被面接者の労働時間、労働密度、深夜業の回数及び時間数、作業様態や作業負荷の状況等を報告することになっています。

医師による面接によって、心身の健康を判定し、通常就労、就業制限、要休養、職場環境の改善等の判断が行われます。



集団分析

実施者の判断によって、ストレスチェック全体の評価を行い、職場ごとに分析し、事業者に対して結果を提供し、職場改善のために利用することが推奨されています。

第102号

発行日

2020年5月7日

日本私立学校振興・共済事業団
東京臨海病院



当院は
日本医療機能評価機構による
「病院機能評価認定病院」です

目次：

ストレスチェック制度 1
地域医療連携・入退院支援センターのご案内 2
東京都がん診療連携協力病院に 《肝がん》が追加認定されました 2
ICT times Vol.40 「新型コロナウイルス感染症 COVID-19について」 2
りはびり小話 3
NEW FACE 3
新型コロナウイルス感染症に 感染しないようにするために 4
当院の診療体制等について 4

■【地域医療連携・入退院支援センター】のご案内

昨年の11月より、地域医療連携・入退院支援センターが開設されました。【入院受付】【入院支援室】【医療連携室】の3つの部屋にわかつて診療を支援しています。

【入院受付】…事務が対応します。

おもな業務は、入院申し込み、手続き等の入院のご案内です。

【入院支援室】…経験豊富な看護師が対応します。

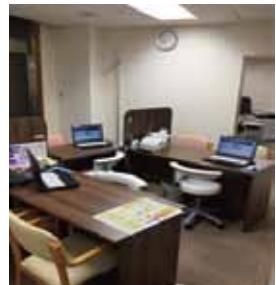
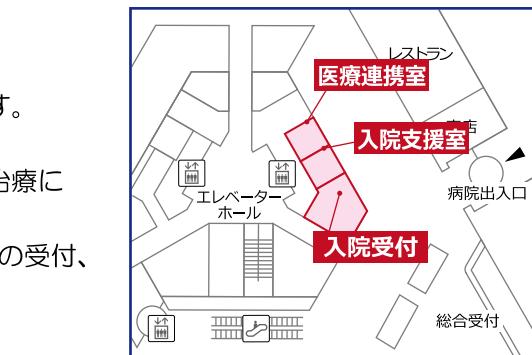
入院生活、病気のことや退院後の生活等、安心して入院し治療に臨めるようサポートします。

【医療連携室】…これまでと同様、他の医療機関からの診療・検査の事前予約の受付、病院、地域の診療機関と連携業務を行っております。

■入院支援室について

入院支援室は「患者さんと共に考え支える看護」を基本とし、看護師が入院前から患者さんと話をさせていただきます。入院をきっかけに体や生活が変わることへの不安が大きいと思います。そのような中で、患者さんやご家族が入院生活を安心して過ごすことができ、退院後も不安なく過ごしていただけるよう、院内の医師、看護師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー、事務職員が連携し、入院前からさまざまご相談を承っております。

また、行政、地域の医療や介護等の関係者とも連携し、切れ目のない医療、介護サービスが提供できるよう支援を積極的に行ってます。少し時間を頂戴しますが、ご協力のほど宜しくお願ひします。



■ 東京都がん診療連携協力病院に《肝がん》が追加認定されました

肺がん、胃がん、大腸がん、肝がん、乳がん及び前立腺がんの6つの部位ごとに、専門的ながん医療を提供している病院を「東京都がん診療連携協力病院」として、東京都が独自に指定しています。

今回、当院は「肝がん」が追加され、6つの部位すべてにおいて認定をされました。これからも質の高いがん医療の提供に努めてまいります。



ICT times Vol.40

新型コロナウイルス感染症 COVID-19について

新年になり、中国での新型コロナウイルス肺炎に関するニュースが飛び込んできました。あっという間に中国全土に感染が拡大した頃、日本国内においても、クルーズ船や外国人旅行者を中心に感染者が確認されました。その後、東京などの都市部を中心に全国へ拡大を続けています。

コロナウイルスはいくつかの型があり、それらに感染すると、いわゆる“風邪”と診断されます。今回の**COVID-19**は、これまでのコロナウイルスとは違う『新しい型』ということになります。

症状は、通常のコロナウイルスの初期症状と同じ鼻水や咳、発熱などで、ほとんどの人は3日ほどで自然に回復します。しかし、**COVID-19**に感染した一部の人は、数日しても改善せず、発症から1週間ほどで肺炎を悪化させてしまうことがわかっています。

マスクをするだけで感染を予防できることはありません。

COVID-19に感染しないコツは、他のコロナウイルスと同じように、

よく手洗いをする事、目や鼻をこすらない事、感染した人と接触しない事です。

COVID-19との戦いは長期戦になっています。手洗いなどの風邪予防を日頃の習慣として行うようにしましょう。



りはびり小話

～ポッコリ下腹の予防～

ズボンやスカートのベルトの上にはみ出したぜい肉は、カッコイイものではありません。お腹が出っ張り、ぶよぶよにたるむ原因是、腹筋の緩み・弱さとされます。しかし一般的な腹筋運動を勵んでも、ぽっこり下腹は改善しにくいものです。それは腹部の奥にある筋(インナーマッスル)や背筋をしっかりと働かせていないことが原因とされます。今回は、『ドローイン』と呼ばれる運動を通し、姿勢を良くさせ、ポッコリ下腹を予防する体操を紹介します。

○ 腹筋のインナーマッスルとは、背筋とは

腹筋は大きく分けると、アウターマッスルである腹直筋と、インナーマッスルである腹横筋と腹斜筋の3種類に分かれます。さらに腹斜筋は、外腹斜筋と内腹斜筋の2種類で構成されています。腹筋のインナーマッスルは3層になっており、もっとも内側にあるのが腹横筋で、もっとも表層にあるのは外腹斜筋で、肋骨に沿って走っています。その間を逆向きの斜めに走るのが、内腹斜筋です。主な背筋は、首の後ろから肩・背中付近まで延びる僧帽筋、背中を支え姿勢の維持に働く脊柱起立筋、背骨の両側に広く存在している広背筋を指します。

○ ドローインとは

『ドローイン (Draw-in)』は、『お腹を引き込む、お腹を凹ませる動き』を指す言葉です。近年、腰痛対策の運動療法、スポーツ選手のトレーニングに利用されています。この動きは、腹部の内臓器官をコルセットのように覆っている腹横筋を鍛えるのに最適です。普段たるみやすい腹筋を働かせることで、基礎代謝量を高め、内臓脂肪を減らす効果があります。また腹圧で内臓を刺激させることで、便通が良くなる効果もあります。そして身体をしぼる役割をもつ腹横筋と腹斜筋を働かせることで、ウエストにくびれが出来るようになります。

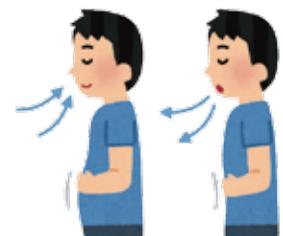
【基本のドローイン】

- ① 直立姿勢で、肩甲骨を後ろに軽く引き、胸を張り、背筋を伸ばし、お尻を締めます。
- ② ①の状態で、お腹を凹ませます。
- ③ 呼吸をしたまま②の状態で、30秒間を目標に（10秒～30秒間）保ちます。

※初めのうちは、お腹に手を当て、凹ませる動きを確認しながら行います。

【腹筋・背筋のバランスを整えながらのドローイン】

- ① 直立姿勢で、両腕を真上に上げ、肘を伸ばし、両手を組みます。
- ② ①の状態で、お腹を凹ませます。
- ③ 呼吸をしたまま②の状態で、30秒間を目標に（10秒～30秒間）保ちます。



○ 運動の注意点

妊娠中の方、脊椎、骨盤、股関節に持病のある人は、必ずかかりつけの医師に相談しましょう。また満腹時、食後30分以内に運動を行うのは避けましょう。ドローインの運動は、いつでもどこでもできます。歯を磨きながら、テレビを見ながら、歩きながら、エレベーターを待つ間など、日ごろからお腹を凹ませることを意識しましょう。自分の体調に合わせ、マイペースに断続的で結構です。長期間取り組みましょう。

NEW FACE

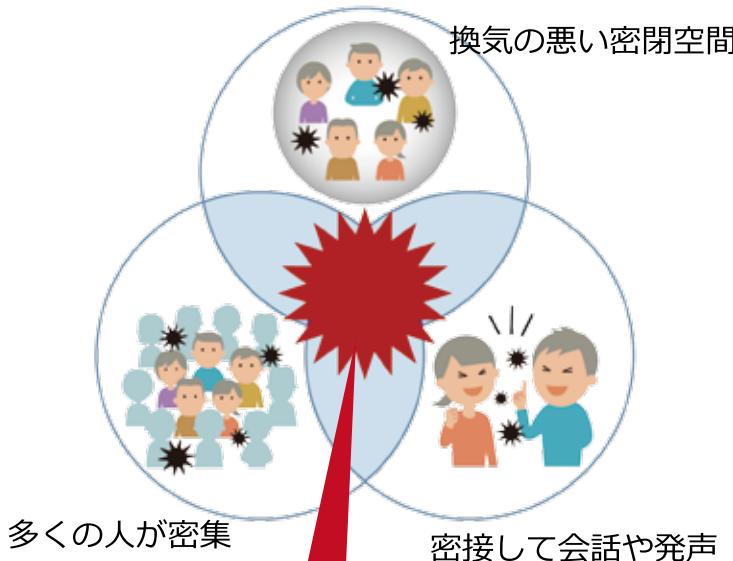
2020年4月に着任した医師を紹介します。

腎臓内科	医 員	荒川 裕輔 (アラカワ ユウスケ)	麻酔科	医 員	中川 真志 (ナカガワ シンジ)
小児科	医 員	田中 裕子 (タナカ ユウコ)	麻酔科	医 員	飯塚 ますみ (イイヅカ マスミ)
外 科	医 員	萩原 俊昭 (ハギワラ トシアキ)	循環器内科	専攻医	溝渕 公規 (ミソブチ サキ)
形成外科	医 員	張 卓 (チョウ タク)	消化器内科	専攻医	内田 涼太 (ウチダ リョウタ)
形成外科	医 員	渡辺 晃大 (ワタナベ アキヒロ)	呼吸器内科	専攻医	鈴木 彩奈 (スズキ アヤナ)
心臓血管外科	医 員	林 佑樹 (ハヤシ ユウキ)	腎臓内科	専攻医	草薙 麻莉奈 (クサナギ マリナ)
皮膚科	医 員	金 宗訓 (キム ジョンフン)	メンタルクリニック	後期研修医	狩野 彰宏 (カノウ アキヒロ)
泌尿器科	医 員	吳 彰眞 (クレ アキマサ)	麻酔科	専攻医	長谷川 沙也香 (ハセガワ サヤカ)
泌尿器科	医 員	日野 安見子 (ヒノ アミコ)			

新型コロナウィルス感染症に感染しないようにするために

新型コロナウィルス感染症の感染拡大を受け、国から緊急事態宣言が発令されました。これまで以上に一人一人の行動が重要になります。不要不急の外出を避けるなど、危機意識を持ち自己防衛に努めましょう。

外出を控え、3密を避けましょう



3つの条件がそろう場所が集団感染のリスクが高い！

咳工チケット



マスクを着用する ティッシュ・ハンカチで 袖で口・鼻を覆う
(口・鼻を覆う) 口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を 確実に覆う ゴムひもを 耳にかける 隙間がないよう 鼻まで覆う

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

★石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

★手洗いの前に…爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう

当院の診療体制 等について

新型コロナウィルス感染症の感染が拡大する中、新型コロナウィルス感染症の対応により外来診療スケジュールが急遽変更になる場合があります。来院の際は、病院ホームページでご確認いただくかお電話でご確認ください。なお、感染拡大防止には、万全を期して対処しておりますので、何卒ご理解のほどよろしくお願いします。

★詳しくは病院ホームページをご覧ください

<http://www.tokyorinkai.jp/>



診療実績

2020年2月の当院の実績は以下のとおりです。

病床数：400 床

医師数（2020年2月1日現在）：85 名

外来延患者数： 15,836 名

入院延患者数： 9,599 名

手術件数： 248 件