

# ムミンゴ

NO. 97  
2024.02

## 2023年度患者満足度 調査結果のご報告

てんかん啓発活動パープルデー信州について

科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition

第18回 日本語で書かれた食と栄養に関する一般書やオンラインの情報は  
根拠を示しているのか

たった3分からできる！  
「簡単ストレッチング」のすすめ

今村 浩 医師が  
令和5年 防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞しました

病棟の改修工事を進めています

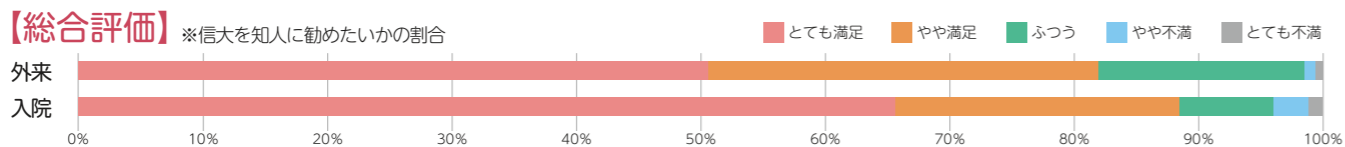
ご意見箱の声  
働き方改革

# 2023年度患者満足度調査結果のご報告

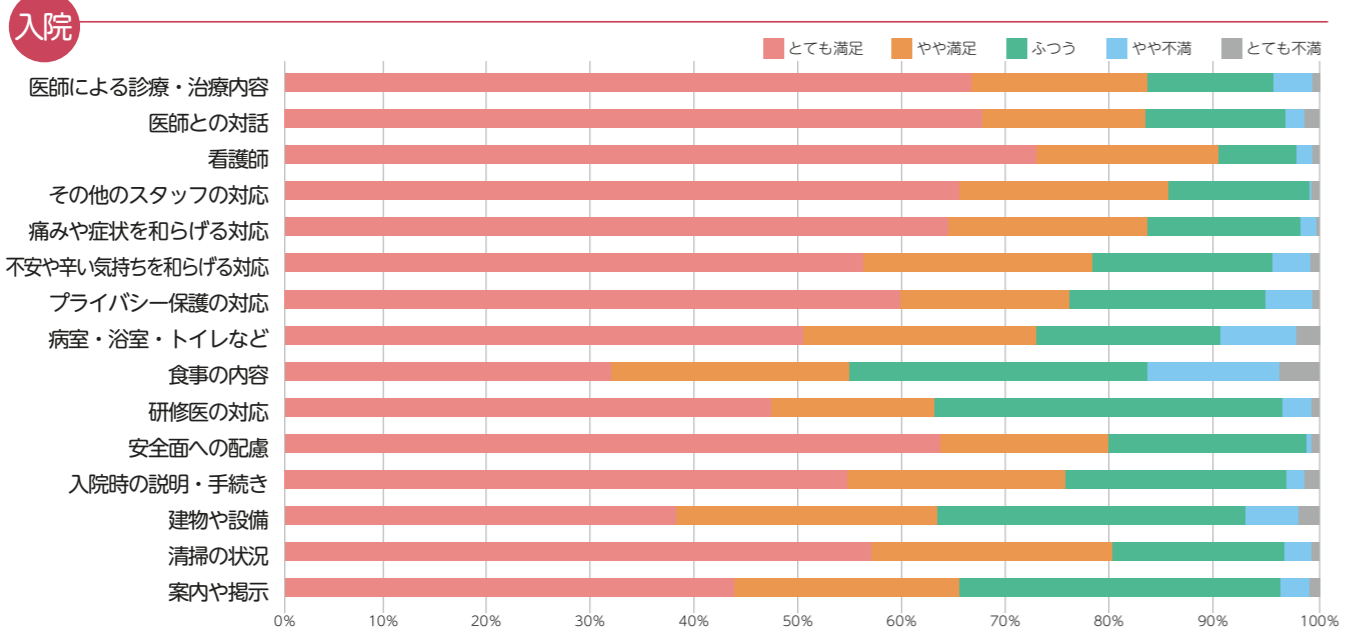
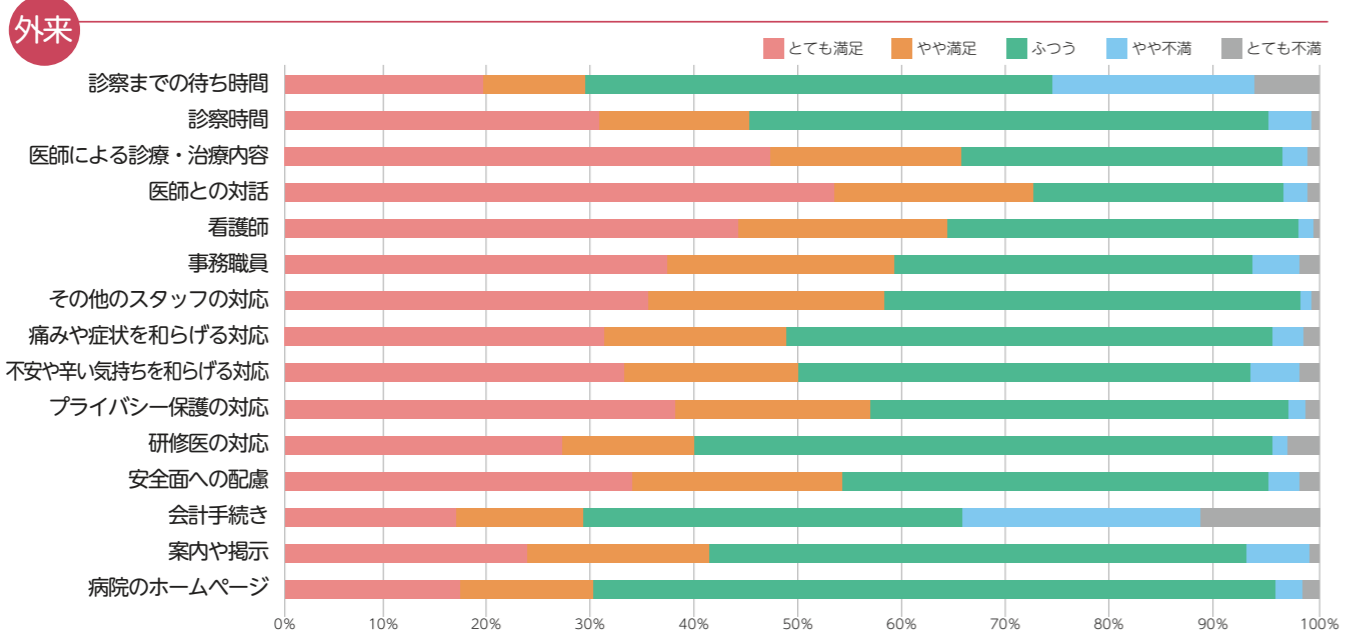
環境整備・患者サービス小委員会 委員長 内田 緑

2023年9月に外来ならびに入院中の患者さんを対象に「患者満足度調査」を実施いたしました。調査にご協力をいただきました皆さまにあらためてお礼を申し上げます。昨年に引き続き、今回の調査でも多くの激励のメッセージまた心温まるお言葉をいただき、私たち病院職員にとって励みとなりました。今後も皆さまに信頼され、安心して満足いただけるよう、今回いただいたご意見をもとにより良い病院づくりに取り組んでまいります。

## 調査報告

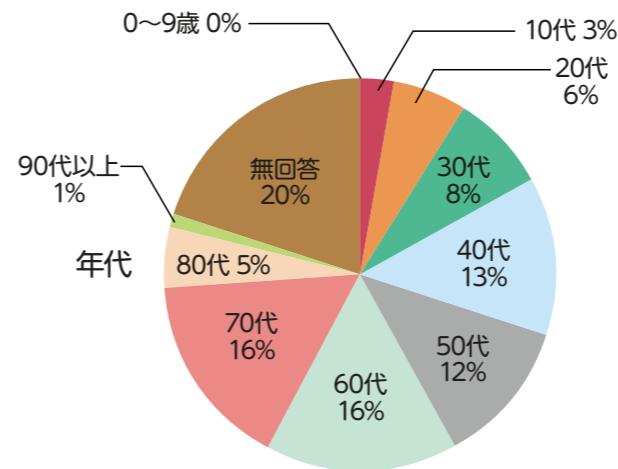


## 【個別の評価】

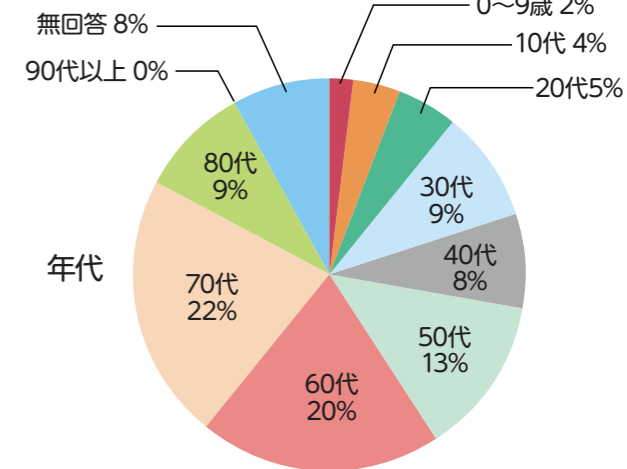


## 【調査概要】

外来 調査日：2023年9月13日(水)・14日(木)  
回収数：570枚

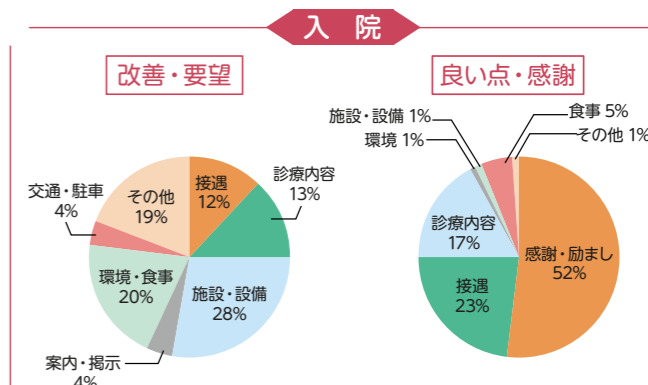
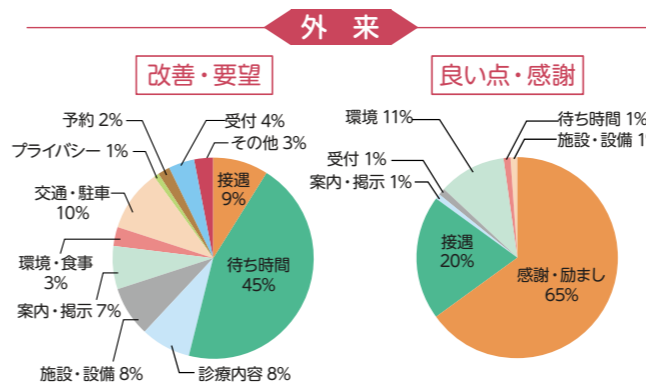
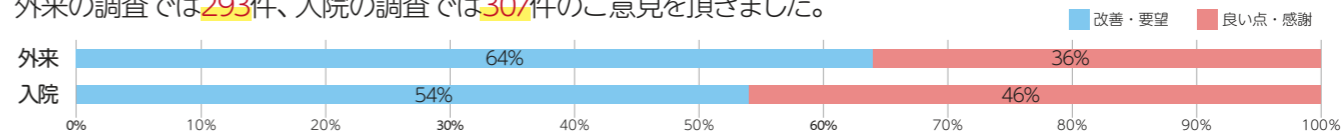


入院 調査日：2023年9月11日(月)~15日(金)  
回収数：375枚



## 【自由記載について】

外来の調査では293件、入院の調査では307件のご意見を頂きました。



## 改善への要望(一部抜粋) 2023

- 外来
- 病棟にWi-Fiが欲しい
  - もう少し笑顔があっても良いと思います
  - 最後の会計をもう少し早くできるとよい

- 入院
- 食事のメニューを似たようなものから変えてほしい
  - 全てのことに忙しいという事を理由にしてほしくない
  - 術後の診察の説明があまりなく、よくわからない

## お褒めの言葉(一部抜粋) 2023

- 外来
- いつも細かく対応していただき感謝しております
  - 説明もわかりやすく案内もスムーズでした
  - コロナで大変な状況の中、いつもありがとうございます

- 入院
- 入院中、看護師さんたちの笑顔に助けられました
  - 対応とても優しく親切です。心が和みます
  - 食事はとてもおいしかったです

## 【結果全体について】

総合的な満足度として外来81.8%、入院88.4%と、高い水準ですが、昨年度より低下しました。病棟改修の影響により、入院で「食事」や「病室・浴室・トイレ」、「建物・設備」の項目について昨年度より満足度が高めの結果となりました。その一方、改善が必要な個別項目は、外来で「診察や会計の待ち時間」や「病棟のホームページ」の項目、入院で「案内や掲示」や「研修医の対応」の項目について満足度が低めの結果となりました。令和7年まで続く大規模改修工事中は皆さまに大変なご不便・ご迷惑をおかけいたします。改修工事中の患者さんに向けた情報提供や、分かりやすく丁寧な接遇をこれからも心がけて参りますので、よろしく願いいたします。

# てんかん啓発活動 パープルデー信州について

信州大学医学部脳神経外科教室・てんかん診療部門 講師 金谷 康平

てんかんは年齢に関係なく誰もが発症しうる病気で、有病率は約1%、日本での患者数は約100万人と推定される common disease と呼べる神経疾患です。てんかんには薬物治療が基本ですが、1/3の患者さんは薬物治療で十分に発作コントロールができない、薬剤抵抗性てんかんです。しかし、その患者の多さに比しててんかんを専門的に診る医師や医療施設は少ないため、適切な診断や治療が十分に行き届いていないことが社会的な問題となっています。

てんかん診療に携わっていると、てんかん患者さんやご家族が生きづらさを感じていたり、社会での壁を感じていることに気づきます。その多くは差別や偏見です。てんかんはこれだけありふれた病気であるにも関わらず、一般の方や社会のみならず、時には医療関係者にも適切に理解されないことが大きな要因となります。てんかんの理解を深めるための啓発活動として、世界中で毎年3月26日に「パープルデー」が行われています。「パープルデー」は2008年カナダで9歳の少女だったキャシディー・メーガンさんが、自らのてんかんについて周囲に打ち明ける際に経験した様々な葛藤を通じ、「世界中の人にてんかんについてもっとよく知ってほしい。てんかんであるがために差別や孤独を感じている人に、あなたは一人ではないと伝えたい」という願いから始まり、その取り組みは世界中に広がっています。

我々はてんかん啓発活動として、2023年3月26日に県内初の取り組みである「パープルデー信州2023」を行いました。国宝松本城を紫色にライトアップし、てんかん患者や家族へ連帯の思いを届けるとともに、正しいてんかんの理解につながるような講演会を行いました。当日はあいにくの雨でしたが、150人ほどの参加があり、また複数のメディアにも取り上げていただきました。今年は今令和6年(2024年)3月23日(土)に国宝松本城においてパープルデー信州2024を開催します。国宝松本城のライトアップ、座談会、患者さんやご家族を応援する演奏なども予定しております。

てんかんは難しい病気です。どれだけ治療を頑張っても、うまくいかないこともあります。そしてこの病気のさらに難しい点は、社会で十分に理解されているとは言い難く、差別・偏見がまだまだ多くあるところ。また患者さんが自身に対してスティグマ(自身に対する否定的な感情)を持ちやすく、それをどうやって解決していいかわかっていないという問題もあります。我々はその時患者さんやご家族に何が出来るのだろうかと考え、少しでもこの病気をわかってもらえる優しい社会になって欲しい、患者さんやご家族がこの病気で孤独を感じないようにして欲しい、このためにパープルデー信州の取り組みを始めて行っております。多くの方にこの取り組みを知っていただき、ご協力をいただけたら大変嬉しく思います。パープルデー信州へのご参加・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

# たった3分からできる! 「簡単ストレッチング」のすすめ

リハビリテーション部 青木 幹昌

ここ数年、新型コロナウイルス感染症の流行により、外出機会が減った影響もあり、常に運動不足を感じている人が多くなっています。また、自分や家族の療養のためにストレスを感じている人が多いといわれています。そこで、室内で簡単にでき、安全に続けられるストレッチングをご紹介します。

ストレッチングは、文字通り「伸ばす」という意味ですが、通常のストレッチングは筋肉を伸ばしながら静止するイメージになりますが、最近では身体を動かし続けながら筋肉に刺激を与えるように、筋力アップも行う方法が注目されています。

**Step 1**  
まず、イスに座ってできる方法を紹介します。  
**①バンザイ背伸び**  
(息を吸いながら) 両手を横から回し上げ、(息を吐きながら) 降ろします。

**Step 2**  
**②体側伸ばし(左・右)**  
(息を吸いながら) 腕を上げ、右手で左手首をつかみます。(息を吐きながら) ゆっくりと体を右に倒し、脇を伸ばします。

**Step 3**  
**③お尻ストレッチ(左・右)**  
(息を吸いながら) 左脚を反対の膝またはもの上に載せ、4の字を作ります。(息を吐きながら) 胸とすねが近づくように、上体を前に倒します。

**Step 4**  
次に、椅子の背もたれにつかまって立ちます。  
**④ヒールレイズ**  
両脚で立ったところから、(息を吸いながら) ゆっくりと踵を持ち上げ、(息を吐きながら) ゆっくりと踵を降ろします。

座ってやるストレッチングは、3~5回、左右あるものは交互に3回を目安に、立って行うものは10~20回程度を行ってみましょう。一度に全てできなくても、一部だけ行っても構いません。自分の呼吸に合わせて、息を止めず、痛みの出ない範囲で動いてゆくことが大切です。

■ 参考文献 公益財団法人長寿科学振興財団ホームページ (<https://www.tyojyu.or.jp/>)



# 科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition

第18回 日本語で書かれた食と栄養に関する一般書やオンラインの情報は根拠を示しているのか

管理栄養士 高岡 友哉

食と栄養の情報は科学的根拠（学術論文）に基づいていることが大切です。しかし、その根拠が動物や細胞実験で得られたものではどうでしょう。あまり信頼できません。誰でも情報の根拠の中身を確認できるように、基づいた根拠を示すことが重要です。最近、食と健康に関する一般向けの本（一般書）や日本語で書かれた食と栄養に関するオンラインの情報が根拠を示しているかどうかの研究が発表されました。ぼくたちが普段目にする食と健康・食と栄養に関する一般書やオンラインの情報とその根拠の記載の現状をみてみましょう。

## 1. 食と健康に関する一般書は根拠を示しているのか？

日本と米国でいくつかのオンラインの本屋の「食と健康」に関するカテゴリーの一般書の売上ランキング上位100冊ずつ（計200冊）の根拠の有無を調べた研究が日本で行われました(1)。一般書のうち根拠を示していたものは日本66冊（66%）、米国65冊（65%）と差はありませんでした（図）。しかし、根拠の中身は異なり、学術論文を根拠にしていた一般書は日本31冊（31%）、米国58冊（58%）でした。また、日本で管理栄養士が書いた一般書は12冊あり、そのうち根拠が示されていたのが7冊でした。

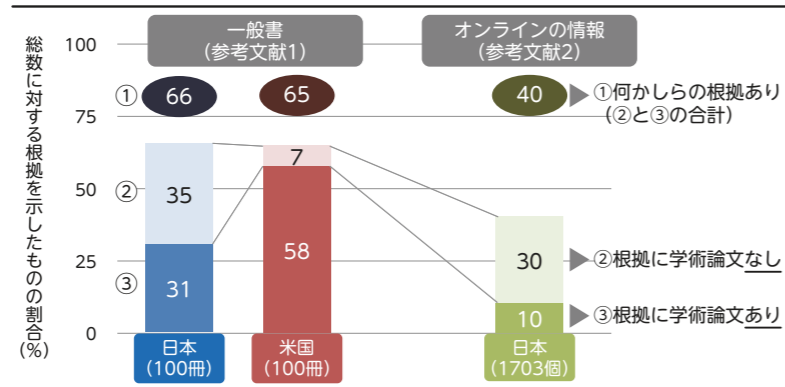
## 2. 食と栄養に関するオンライン情報は根拠を示しているのか？

GoogleトレンドとGoogle検索を用いて日本語で書かれた食と栄養に関連するオンラインの情報の特徴を調べた研究が発表されました(2)。食と栄養に関する1703個のオンライン上の情報が収集され、何かしらの根拠を示していたのは685個（40%）でした。このうち学術論文を根拠に含んでいたのは174個（10%）でした（図）。

## 3. 食と栄養情報の未来への期待

日本語で書かれた食と栄養に関する一般書およびオンラインの情報のどちらも十分に科学的根拠（学術論文）を示しているとは言えない状況でした。ぼくたち管理栄養士を含め、食と栄養に関する情報を発信する者は適切に根拠を示していく必要があります。現在、食・栄養と健康に関する研究に取り組み、その質を評価できる若手研究者が増えてきています（ぼくもこの一員になれるよう頑張っています）。近い将来、多くの食と栄養に関する情報が適切な科学的根拠に基づいて発信されるようになりますので楽しみにしてください。

図. 食と栄養に関する一般書とオンライン情報の根拠の引用状況



日本と米国のオンラインの本屋の「食と健康」に関するカテゴリー売上ランキング上位100冊と日本語で書かれた食と栄養のオンライン情報における根拠の引用状況。値はそれぞれの総数に対する根拠を示した割合（%）で表示。①上部の値は何かしらの根拠を示していたものの割合、②中部の値は根拠に学術論文を含んでいなかったものの割合、③下部の値は根拠に学術論文を含んでいたものの割合。

参考文献 1. Oono F, et al. Public Health Nutr. 2023;26:2815-25.

2. Murakami K, et al. JMIR Form Res. 2023;7:e47101.

# 今村 浩 医師が 令和5年 防災功労者内閣総理大臣表彰を 受賞しました

当院、高度救命救急センター長（医学部医学科救急集中治療医学教授・地域防災減災センター副センター長）の今村 浩医師が受賞しました。

防災功労者内閣総理大臣表彰は、『「防災の日」及び「防災週間」について』（昭和57年5月11日閣議了解）に基づき、災害時における人命救助や被害の拡大防止等の防災活動の実施、平時における防災思想の普及又は防災体制の整備の面で貢献し、特にその功績が顕著であると認められる団体又は個人を対象として行われます。

なお、受賞者への表彰式は、令和5年9月15日（金）に総理大臣官邸において挙行されました。



高度救命救急センター長  
（医学部医学科救急集中治療医学教授・地域防災減災センター副センター長）  
今村 浩 医師

## 関連リンク

「首相官邸ホームページ」はこちらから



[https://www.kantei.go.jp/jp/101\\_kishida/actions/202309/15hyousyou.html](https://www.kantei.go.jp/jp/101_kishida/actions/202309/15hyousyou.html)

※防災功労者内閣総理大臣表彰については「首相官邸ホームページ」からもご確認いただけます。

# 病棟の改修工事を進めています

東病棟の改修工事が終了し、11月から西病棟の改修工事が始まっています。令和7年3月末日にすべての工事が完了する予定です。ここでは、リニューアルオープンした、新しい病棟施設をご紹介します。

## PICKUP! 東病棟 2階 (HCU)



HCUは、最も重症の患者さんに対応するための集中治療室(ICU)と、一般病棟の中間に位置する病床です。

オープンに先駆けて、10月5日には報道関係機関に向けた内覧会も実施しました。

詳細はこちら



## PICKUP! 東病棟 7階 (小児病棟)



小児科を含む患者さんが使用される病棟です。リスが手すりの上を歩いたり、小鳥が壁面に描かれているなど、所々にかわいい動物のモチーフがちりばめられています。

詳細はこちら



今後も新しい病棟施設がオープンしますので、どうぞご期待ください。

# ご意見箱の声

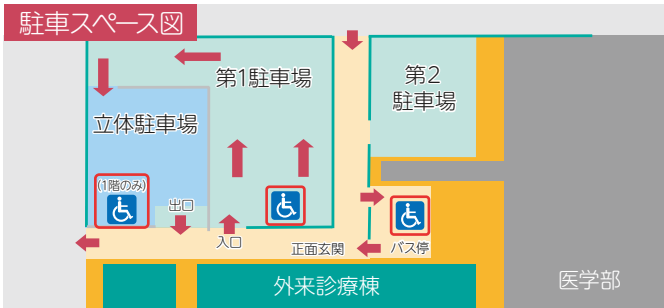
## ご意見

●身体障がい者用の駐車場が少なすぎると思います。  
 私の妻は身体障がい者ですが、身体障がい者用の駐車場が空いていなくて、いつも一番奥の遠くから、押し車（歩行補助車）を押しながら来ています。駐車できる台数を増やしてもらえませんか。

## 回答

●駐車スペースの件でご不便をお掛けし、申し訳ありませんでした。現在本院では、外来玄関脇（図の右下）のスペースに加え、外来患者さん用の駐車場内に2箇所（正面玄関の向かい、立体駐車場の1階）、身体障がい者用の駐車スペースを設置しておりますので、ご利用ください。

この度は、貴重なご意見をいただき、誠にありがとうございました。



# 「医師の働き方改革」について ご協力をお願い



国の政策である「医師の働き方改革」により、医師の労働環境改善に向けた取り組みを推進しております。かねてより広報をしているところではありますが、当院におきましても改革の一環として以下の対応に取り組んで参ります。

- 1 病状説明は原則として平日の月曜日から金曜日 8:30~17:15に行います。
- 2 休日や平日夜間は、主治医と連携しながら当直・当番医が対応いたします。
- 3 当院は精密検査や専門的な治療など、高度な医療を提供しております。患者さんの病状が安定しましたら、かかりつけ医に紹介いたします。
- 4 医師業務の一部を他の職種のスタッフが行うことがあります。

医師の勤務環境を整え、長野県の中核病院として地域医療に貢献できるよう、今後もより一層努めてまいります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

電話番号表 (市外局番 0263) **患者さん専用ナビダイヤル：0570-00-3010** ■ 代表番号：35-4600

### ■ 医事課

収入係	37-2763
入院係	37-2759
外来係	37-2757

### ■ 医療支援課

外来予約センター	37-3500
患者サービス係 (診断書・労災)	37-2762

### ■ 患者サポートセンター

総合医療相談室	37-3370
医療や治療についての相談	37-3370
がん相談	37-3045
移植に関する相談	37-2930
医療福祉相談	37-3370
こころの相談	37-3370
セカンドオピニオン外来受付	37-3111
栄養相談	37-2764
薬の相談	37-3013
医事相談	37-2762

地域医療連携支援室	37-3370
くすりの相談室	37-3013
高度救急救命センター	37-2222
先端細胞治療センター (分子細胞診療室)	37-3220
肝疾患診療相談センター	37-2922
生殖医療センター	37-3106

### 相談窓口

受付時間：月～金（祝除く）  
9時～17時



## 編集後記

東病棟の改修工事が終わり、西病棟に移り、折り返しを迎えています。令和7年3月には完成予定です。改修工事中に行われた患者満足度調査結果がまとまりました。皆さんからいただいた意見を踏まえ、患者さんにとって、より快適で安心して診療が受けられる病院となるよう努力していきたいと考えています。令和6年は能登半島地震、航空機事故等の痛ましいニュースで幕を開けましたが、年末に向かって良いニュースが増えることを期待しています。

広報企画室員 大野 康成

あなたの自慢の写真で「ハミング」の表紙を飾りませんか？ 写真を募集しております！

お名前・写真のタイトルをご記入の上、  
byouin\_soumu@gm.shinshu-u.ac.jp

へお送りください。

写真は2MB以上5MB未満のjpgデータ

【お問合せ・応募宛先】信州大学医学部附属病院 総務課  
総務係 TEL:0263-37-3410 ※応募はメールのみ受付

