

## 5 入院中の生活

### (1) 食事について

入院中の食事は病状に応じて提供しておりますので、当院以外の食事はご遠慮ください。給湯・給茶器については、病棟デイルームにありますのでご利用ください。

食事を楽しんでいただくため、朝食はご飯・粥のメニューとパンのメニューをご用意しております。また、食事は衛生上、時間内にお召し上がりください。

当院はニュークックチルというシステムを採用しており、チルド保存された料理を器のまま再加熱して配膳しています。トレーや器が熱い場合がありますので、やけど等にご注意ください。また、食事と一緒に箸を提供しておりますが、必ず返却して下さい。

食器以外の物(コップ、入れ歯、ごみ等)の返却はご遠慮ください。なお、院内での紛失・破損等については、当院は一切責任を負いかねます。

### (2) テレビ・冷蔵庫について

- テレビ・冷蔵庫は各床頭台に設置しております。
- これらをご利用いただくためには、入院セット(CSセット)内のプランへの利用申し込みが必要です。
- テレビを見る際は、イヤホンを使用し、他の患者さんの迷惑にならないようご配慮ください。また、消灯後の利用は控えてください。

### (3) インターネットの利用について

当院では、インターネット接続サービスは行っておりません。

ただし、特別室・個室(有料)はパソコン持込により有線で対応しています。

なお、ポケットwi-fiの持ち込みはご遠慮ください。



### (4) 洗濯について

各病棟に設置されているコインランドリー(有料)をご利用ください。(使用時間 7:00~20:00)

**\*洗剤は各自でご用意ください。**

病室や洗面所での洗濯物の乾燥はご遠慮ください。

### (5) 回診について

回診日時については病棟で説明します。回診時はテレビを消して、ベッドでお待ちください。

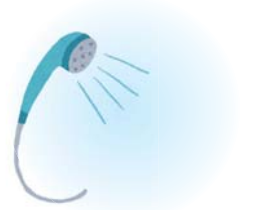
### (6) シーツ交換について

週1回シーツを交換します。シーツ交換前に、できるだけベッドの上の私物を片付けてくださるようご協力をお願いいたします。



## (7) シャワー入浴について

シャワー入浴は主治医の許可が必要です。利用時間・場所については病棟スタッフにお尋ねください。



## (8) 病室・病棟の移動について

患者さんの病状により、病室・病棟を移動していただく場合がありますので、ご協力をお願いいたします。

# 6 入院がもたらすリスクについて

入院により一定期間活動量が低下することで、関節が固まって動かしづらい状態（関節拘縮）や筋力低下、心肺機能低下、食欲不振や便秘などの消化機能低下、知的活動低下、褥瘡（床ずれ）などが生じます。

## (1) 入院がもたらすリスクを軽減するために持参してほしいもの

- 入れ歯、補聴器、眼鏡、コンタクト及びその保管容器
- 履き慣れたくつ（スリッパ、合成樹脂製サンダルなどは転倒の原因となるため、禁止しております）
- 普段使用している歩行補助具（杖、押し車など）
- 時計（時間がわかるもの）やカレンダー（月日がわかるもの）
- 気分転換できるもの（本や趣味に必要なものなど）
- 皮膚の弱い方：8ページの「3）皮膚トラブル」参照

## (2) 入院がもたらすリスクを軽減するために知っておいてほしいこと

### 1) 転倒

#### 転倒・転落の起こりやすい状況とは？

《患者さんがもつ危険性》

- 病状の理解が不十分で、無理に動いてしまうとき
- 入院により認知機能が悪化したとき
- 障害や麻痺で立ち姿勢でのバランスが悪いとき
- 足腰の筋力が低下しているとき
- 遠慮してナースコールを押さなかったとき
- 起き上がり時や歩行時に、柵や手すりなどを適切に使用しなかったとき

《環境による危険性》

- 夜間の体制で職員が手薄になるとき
- 物が置いてあったり滑りやすい床
- 固定が悪いもの（オーバーテーブルやカーテンなど）につかまったとき
- スリッパ、サンダルなど転倒しやすい履物



## 転倒を予防するために

### ベッドの使い方



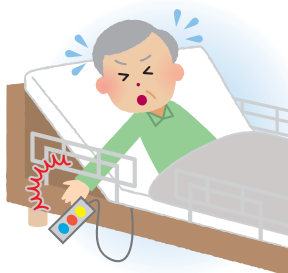
起き上がったらずくに動かず、ひと息ついてから動きましょう



ベッドの上に立たないでください



ベッドの横に体を挟まないよう注意してください



ベッドのリモコンを操作する際には、体が挟まれないよう注意してください

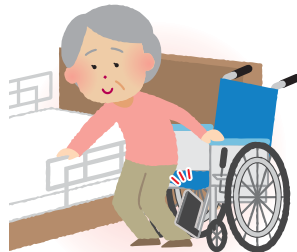
### 車椅子の使い方



動く時は足台に足を乗せましょう



深く座りましょう



足台を上げて乗り降りしてください



動かないときはブレーキをかけてください

### はきものや、点滴のときに気を付けること



履きなれた靴、かかとのある靴を履きましょう



段差・障害物に注意してください



カーテンのひっかかりに注意してください



オーバーテーブルなどの動く物には寄りかからないでください

## 2)せん妄

### 「せん妄」とは？

身体の不調、入院・手術による環境の変化、新しい薬が身体に合わない、などの原因で意識が混乱することです。多くの方は治療により回復します。

### 「せん妄」になりやすい人は？

- 高齢の方
- 物忘れが目立ってきた方
- 脳梗塞や脳出血になったことがある方
- せん妄になったことがある方
- アルコールをたくさん飲む習慣がある方

\*1 つでも当てはまる方はせん妄を起こす可能性が高いです。



### 「せん妄」の時は、このような変化が起こります。

時間や場所の感覚が鈍くなる

- 日付がわかりにくくなる
- 病院にいたことがわかりにくくなる

睡眠のリズムが崩れる

- 昼間眠って夜眠れない
- 寝る時間・起きる時間が不規則になる

話す内容のつじつまが合わない

- 過去のことを今のように言う
- 現実とは違うことを話す

幻覚が見える

- 天井や壁の様子が動いて見える
- だれかが部屋の外に立っているのが見える

落ち着きがない

- 急に騒いだり、怒りっぽくなる
- 何度もベッドから起き上がる



## 3)皮膚トラブル

私たちの皮膚には、外からのごみや紫外線などの侵入を防いでくれるバリア機能が生まれ、たときから備わっています。しかし、加齢や病気によって体調が悪くなると肌は乾燥し、皮膚トラブルを起こしやすくなります。おむつを使用している方はおむつ内の皮膚が蒸れることでバリア機能が低下し、おむつかぶれを起こしやすくなります。

### 皮膚トラブルを起こしやすい人は？

- ご高齢の方
- 皮膚が乾燥している方
- 何かにぶつけて内出血がしやすい方
- ベッド上で過ごす時間が長い方
- おむつ内で尿や便を排泄されている方
- 手術や化学療法・放射線治療をされている方
- 栄養状態が悪い方

\*1 つでも当てはまる方は皮膚トラブルを起こす可能性が高いです。





乾燥している皮膚



内出血が起きている皮膚

### 皮膚トラブルを予防するために

#### (1) 皮膚の清潔を保つ

- シャワーで身体を洗うときは、ボディソープを泡立ててから使用しましょう。
- 泡でやさしく、汚れを浮かせるように身体を洗いましょう。
- ボディソープの成分が残らないように十分に洗い流しましょう。



#### (2) 保湿をする

- 皮膚の乾燥を予防するために1日2回程度**保湿剤**を塗りましょう。
- シャワーや身体拭きの後は皮膚が乾燥しやすいので、10～15分以内を目安に**保湿剤**を塗るようにしましょう。

#### (3) 排泄物を付着させない

- 1日1回陰部を洗浄して綺麗にしましょう。
- オムツ内で排泄している場合は、**被膜剤**を陰部からお尻にかけて塗り伸ばし、排泄物が皮膚に付着しないようにしましょう。



リモイスバリア

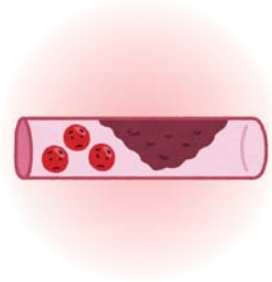


ソフティ

※写真の製品はA棟1Fのファミリーマートでも取り扱っています。

## 4) 肺血栓塞栓症

肺血栓塞栓症とは、肺の血管に血のかたまり(血栓)が詰まって、突然、呼吸困難や胸痛、時には心停止をきたす危険な病気です。長時間飛行機に乗った際に起きることもあり、「エコノミークラス症候群」と呼ばれています。肺血栓塞栓症は、太ももやふくらはぎの筋肉の層にある静脈(下肢深部静脈)に血栓ができ、その血栓が何らかの拍子に肺に到達して発症します。血栓ができる主な原因は足の血流が悪くなることで、入院患者さんや手術後の患者さんは血栓ができやすくなります。





### 肺血栓塞栓症を予防するために

- 下肢の深部静脈の流れを促すために座ったり、横になった状態で積極的に足首を上下に動かしましょう。

治療の影響上、必要性に応じて、以下の対応も行います。

- 弾性ストッキングの着用：下肢の深部静脈の流れを促すために足先から太ももにかけて、徐々に圧迫が弱まる特殊なストッキングを履いていただきます。現在、最も一般的な予防法のひとつです。
- 足や下腿への圧迫ポンプ装備：足や下腿に巻いたバッグに断続的に空気を送り込み、圧力を変化させます。
- 抗血栓剤の投与：血液を固まりにくくする薬を使用して血栓の発生を予防します。副作用として出血しやすくなることがあります。

### 5)便秘

臥床時間が長くなる入院生活では、原疾患による身体状態の変化に加え、入院環境、ストレスなどにより、排便習慣が崩れやすくなります。入院前に比較して便の回数が極端に少ない場合や、下腹部の不快感、膨満感(ぼうまんかん；膨れた感じ)、腹痛、吐き気、嘔吐(おうと)などの症状がある場合は、教えてください。

治療上の制限がない限り、入院前と同様の水分摂取やお腹のマッサージ(「の」の字にマッサージする)をしましょう。



## 7 災害時の対応について

- 地震や火災など非常事態が発生した場合は、病院スタッフの指示に従って行動してください。
- 非常事態が発生した場合は、エレベーターは絶対使用しないでください。
- 災害時の被害を最小限に、また避難経路確保のため、ロッカーや柵の上、床には荷物を置かないでください。
- 避難経路図は各病室に設置してありますので、必ずご確認ください。

## 8 院内一斉放送について

救命のために**昼夜を問わず(24時間体制)院内一斉放送**をする場合があります。特に夜間の救急呼び出しコールにつきましてはご理解ください。