



# 東部地域病院だより



## 患者満足度調査の結果報告



当院において実施した、患者さんへのアンケート調査の結果をお知らせいたします。この調査は、患者さんの率直な声をお聞きして、より良い医療サービスを提供するために毎年実施しているものです。今回も大勢の入院患者さん、外来患者さんにご協力いただきました。大変ありがとうございました。

今後も患者さんから頂いたご意見を参考に満足度の向上に努めてまいります。

### 調査概要

#### 調査期間

入院：平成29年12月13日(水)～12月26日(火)

外来：平成29年12月13日(水)14日(木)

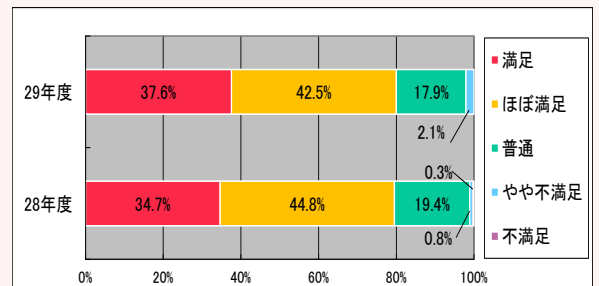


	配付数	回収数	回収率
入院	250	242	96.8%
外来	527	502	95.3%

### ●全体としてこの病院の満足度は？

全体として当院に満足しているかについて「満足」または「ほぼ満足」の回答が80.1%で昨年より0.6%増。内訳は入院は86.2%で昨年よりも2.5%増。外来は75.9%で1.3%減となりました。頂いた「やや不満」「非常に不満」のご意見を真摯に受け止めて、改善に努めてまいります。

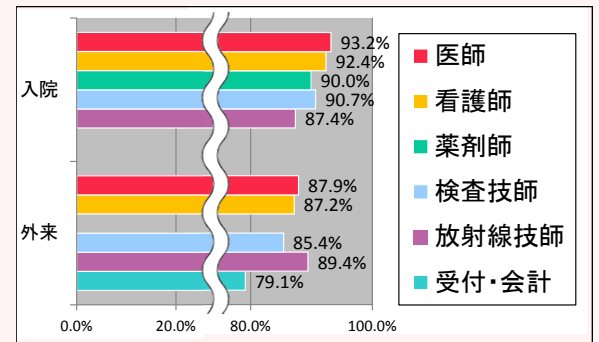
【全体としてこの病院に満足しているか】



### ●職員の対応について

職員の対応については「十分」または「ほぼ十分」が入院、外来ともにおおむね85%以上の肯定的な回答を頂きました。昨年と比較すると、「ほぼ十分」以上の割合は全ての職種で増加いたしました。今後も一層の満足度の向上に向けて努力してまいります。

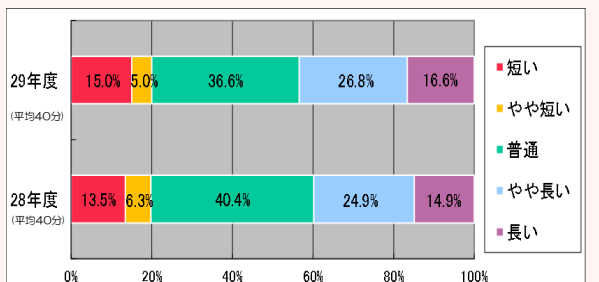
【職員の対応について(ほぼ十分以上の割合)】



### ●待ち時間の長さについて

予約時間から診察時間まで「やや長い」、「長い」の回答が43.4%で、昨年よりも3.6%増となりました。改善の必要がある項目と受け止め取り組んでまいります。

【待ち時間について】



今後も患者さんから頂いたご意見を参考に満足度の向上に努めてまいります。

他の項目については後日当院ホームページに掲載させていただきます。

# 季節の変わり目は体調管理に注意を!!

季節の変わり目になると体調を崩しやすくなるという方も多いのではないのでしょうか。急な気温の変化や生活環境の変化など、体調を崩す原因は様々です。季節の変わり目は自律神経のバランスが崩れて、体のあらゆる部分に不調が出てきてしまうのです。



## 自律神経の働きとは？

内臓を動かす、血液を流す、栄養を吸収する、老廃物を回収する。このような、生きていくうえで欠かせない体の機能を調整しているのが自律神経です。自律神経は、交感神経、副交感神経の2種類があり、両者が相反する働きをすることで、体のバランスをうまく保ちます。それぞれの働きには、次のようなものがあります。

- 交感神経……主に昼間の活動時に働く。血圧、心拍数を上げる、血管を収縮させるなど。
- 副交感神経…主に夜間に働く。血圧、心拍数を下げる、心や体を休息させるなど。

## 自律神経を整える方法

### 1. 睡眠をしっかり取る

睡眠を十分にとり、体を休ませてあげることによって季節の変わり目の体の負担を軽減させてくれます。また、朝起きたら窓を開けて太陽の光を浴びれば、体内時計が整います。



### 2. 適度な運動を行う

散歩やウォーキング、ストレッチなどの軽い運動は、自律神経の働きを整える効果があります。激しい運動はかえってストレスになることもあるので、自分のペースに合わせ、無理のない軽い運動から取り入れてみてください。



### 3. 食事バランスに気をつける

食物に含まれるビタミン・カルシウム・ミネラルなどは自律神経の働きを整える作用があります。インスタント食品や好きな食べ物ばかりに偏らないよう、いろいろな食品をとるよう心がけましょう。



季節の変わり目には意識して、体調管理を行いましょ。また、体調を崩したら早めの対応が肝心です。「喉が痛いな」「胃腸の調子が悪いな」などの小さな体調不良に気づいたら、消化の良いものを食べたり、いつもより早くベッドに入ったりして、体調を取り戻すようにしてください。



公益財団法人東京都保健医療公社 東部地域病院

電話番号 03-5682-5111 (代表)

HPアドレス (PC) <http://www.tobu-hp.or.jp/> (携帯)

