



# 住院生活指南

入院生活のご案内  
～安全に入院生活を送っていただくために～

顺天堂大学医学部附属顺天堂医院

〒113-8431 東京都文京区本郷3-1-3

TEL (03) 3813-3111 (总机)

<http://www.juntendo.ac.jp/hospital/ihc/>



本手册致力于帮助住院患者积极参与治疗并早日康复。

敬请患者与家属一起熟读内容，加深对住院生活须知的理解。



## 住院之后

入院したら.....

- ◆ 请确认好紧急出口的位置。
- ◆ 请确认好腕带上的姓名和出生年月日。
- ◆ 请确认好您的主管医师以及主管护士。
- ◆ 如果您持有脏器捐献卡、生前预嘱或有特殊需求时（如对特定药品过敏等），请提前告知。

## 为了您住院期间的安全

安全にお過ごしいただくために.....

- ◆ 病床设有防止跌落的护栏。住院环境与家庭环境不同，为了您的安全请您使用病床的护栏。病床自带的遥控器可以调控病床的高度和体位。用遥控器操作病床时，请小心护栏夹住身体或随身物品。
- ◆ 病床餐桌可移动。请勿倚靠餐桌，以免餐桌滑动导致跌落受伤。
- ◆ 请勿躺在床上开关冰箱，有跌落的风险。
- ◆ 病房里有储物柜，请勿站在床上取放物品，有跌落的风险。
- ◆ 呼叫护士  
床头有呼叫护士的按铃。请您放在方便的地方，以便随时呼叫护士。
- ◆ 使用电视、收音机、电脑等  
如果您住在多人间病房，为了避免打扰同室患者，请您使用耳机。  
※ 根据不同病房的配置，收看电视时可能需要预付卡（余额可退）。请您使用病房区内的自动贩卖机购买预付卡。（如有任何疑问，请咨询各层护士站工作人员。）

## 住院、手术期间的注意事项

ご入院される方、手術を受けられる方へのお願い

围手术期可能会在手指佩戴医疗仪器（血氧检测仪等）。美甲等会影响检测结果。如果您使用指甲油、指甲贴，或者做过美甲等，请您提前去除并且将指甲剪短。敬请理解配合。

根据手术需要，为了保护您的眼睛，手术当中医护人员会为您在眼皮上贴保护贴。如果您使用假睫毛（包括增长睫毛），术后摘除保护贴时可能会导致脱落，并进一步造成角膜的损伤。请您在住院前不要做睫毛增长或使用任何形式的假睫毛。

住院期间为了您能安全地接受检查和手术，请您做好以上的准备。



## 有关住院期间的生活

### 入院中の生活について

#### 1. 住院用餐

(1) 送餐时间 ◆早餐 8:00 ◆午餐 12:00 ◆晚餐 18:00 左右

送餐时间可能会有变动，敬请谅解。

(2) 选择一般餐食的患者可以从两种套餐内选择。

(3) 食物过敏或者由于宗教信仰的理由有忌口的患者请告知医生或护士。

#### 2. 缸浴/淋浴

(1) 根据病情的不同，患者可能暂时无法使用浴缸或淋浴。如果您想洗浴，需要主管医师的许可，请您和主管医师或护士确认。

(2) 具体洗浴方法，住院后有详细说明。

#### 3. 病房清扫

清扫员会定期清扫病房，周末和节假日只回收垃圾。

#### 4. 床单被罩的换洗

每周换洗一次床单被罩。如有污渍，会随时为您更换。

#### 5. 熄灯

21 点（儿科病房为 20 点）熄灯。

请您确认好呼叫护士的按铃位置后休息。夜间会有护士查房。

◆ 熄灯后请勿打扰其他患者。

◆ J-STAT 广播（紧急救护时播放的全院广播）在夜间也会正常播放，请您谅解。

◆ 如果您在多人间，夜间可能会对病房内其他患者做相应的医疗处置（例如吸痰），请您谅解。

#### 6. 洗衣间

◆ 病房区设有(收费)洗衣间，方便患者使用。

◆ 病房提供（收费）洗衣服务，大概需要 5 天时间送还。请在衣物上写好您的姓名。

#### 7. 外出、在外留宿

如您希望临时外出或者在外留宿，需要主管医师的许可。主管医师同意后您会收到一份“许可证”，请您随身携带。回到医院进入病房时，请您将许可证提交给护士。

## 8. 家属陪床

住院期间，本院原则上谢绝家属陪床。（规定时间内可探访）

医护人员负责照顾患者住院期间的的生活。如由于特殊病情希望住院期间由家属陪床，需要得到主管医师的许可，请与医生或护士协商。

## 9. 更换病房

医院由于治疗需求，住院期间可能会更换病人的楼层或病房，敬请理解配合。如果患者由于自身原因希望更换病房时，请与护士协商。

## 10. 病房区域、病房内设备

### ◆ 电视

- 多人间请戴上耳机观看电视。
- 部分病房观看电视需要购买预付卡，请在院内的自动贩卖机购买。

◆ 本院在 1 号馆 1 层蓝天（浅蓝色）电梯旁，和 B 栋 1 层办理住院出院手续的部门门口设有自动结算机。如您电视预付卡有余额，出院时请自行办理退款。

### ◆ 关于自带电器设备

原则上本院谢绝患者自带电器设备，如需要住院后请与护士协商。

### ◆ 关于连接网络

自带电脑需要进行设置，恢复设置需自行处理。

### ◆ 关于病房内的电话使用

部分电话公司对特定的电话号码实施免费、定额服务，但由于电话计费系统识别等原因，可能会产生高额的电话费。建议慎重使用。

（例如：IP 电话（050 开头的电话号码）、GoGo Card（0800-080-0055）等）

### ◆ 关于病房内冰箱的使用

- 病房内配有简易冰箱供患者使用。
- 开封后的食品，请尽快食用。
- 开封后的饮用水，请在一到两天内饮用。
- 生鲜食品、水果、以及其他储存时间短、易变质的食品，请勿带入院内。

※ 按照本院卫生安全的有关规定，医院工作人员每周会对冰箱的温度进行检查。敬请理解配合。

## 有关诊疗的注意事项

### 診療に関して

#### 1. 诊疗

主管医师会对住院后的治疗方针及治疗计划进行说明，如有不明之处或任何提议，请您随时提出。主管医师（不在时其他代理医师）会每日进行查房。查房时间外，如身体有异常不适、或有需要咨询的事情，请您随时告知医务人员。

#### 2. 体温、体重等基础体征的测量

原则上每日测量一次体温。必要时也会测量血压及脉搏。住院时会测量体重，住院期间每周测量一次。根据治疗的需求，医院会随时测量。

了解自身的状态对患者十分重要。护士会告知您测量结果。

#### 3. 药物

如果您在住院之前有正在服用的药物，为了使您继续放心地服用，护士和药剂师将根据您住院后在本院使用药物的情况，向您解释各种药物的药效和副作用，并建议是否需要调整服用方法。如果您忘记服药或遗失了正在服用的药物，请告知我院医护人员。

#### 4. 出院

为了应对急诊患者，本院可能会与已脱离重症阶段且病情处于稳定状态的住院患者协商转入其他医疗机构。另外，出院时请您在上午办理出院，感谢您的理解和合作。我院医疗团队（医生/护士/康复师等）将通力合作为您尽早安全出院提供支持。请随时向医护人员咨询。

#### 5. 其他事项

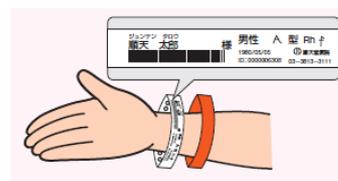
本院谢绝礼金，请您安心在本院接受治疗。

## 有关安全的注意事项

### 患者さんの安全について

#### 1. 确认姓名及佩戴腕带

为防止误认患者，我院要求所有住院患者佩戴腕带。请佩戴腕带时留意将姓名部分放在容易看到的位置，以便工作人员读取。您的腕带将用于各种场合中的身份验证，例如诊察、检查、发药以及印发医疗文件等场合。



另外，即使是在夜间进行静脉输液和输血时，医护人员也会通过腕带进行患者识别。敬请理解合作。如果您的腕带沾有污渍需要更换，请告知。医护人员会为您更换新的腕带。

## 2. 防止跌倒和跌落

医院为防止患者跌倒和跌落，努力营造安全的就医环境。当您住院时，病房的护士会询问并评估跌倒的风险，并将根据风险级别使用如护栏和离床警报传感器等设备（当患者离床时，警报系统会自动启动提醒医护人员）。跌倒风险较高的患者需要佩戴红色或黄色手环，以便我院医护人员为您提供支持。感谢您的理解与合作。

长期住院卧床会导致肌力下降，建议患者进行简单的锻炼，以防止跌倒和跌落（详细请参阅第 10 页防止跌倒的体操）。

如果患者家属意识到平时患者有任何容易跌倒等安全方面的问题，请及时告知医护人员。我院将认真听取您的意见，制定适合患者的预防措施。

### 万一不慎跌倒・・・

もし、転んでしまったら.....

#### 【跌倒、跌落后的注意事项】

- ◆ 不仅在医院，任何人在任何地方都可能会跌倒。如果不慎跌倒，则需尽快及时治疗，以免造成严重后果。即使头部有轻微的碰撞，也请务必告知医生或护士。
- ◆ 尤其是从床上跌落撞到头部或身体时，大脑和身体可能会发生各种变化，在某些严重情况下，会导致颅内的出血或四肢的骨折。即使跌倒或跌落时无异常情况，症状可能会在 2、3 天后出现。

如果您有以下任何症状时，请务必告知您的主管医师或护士。

- ◆ 出现头痛并逐渐加强
- ◆ 恶心或呕吐
- ◆ 视力下降
- ◆ 四肢活动困难、肿胀、麻木或无力、握不住物品

## 【防止跌倒，跌落】

- ◆ 出院期间建议您穿在家惯用的舒适的鞋子。
- ◆ 请选择能遮住脚跟、用防滑材料制成的鞋子。（请注意，拖鞋不防滑且很容易脱落。）
- ◆ 请携带日常使用的眼镜、助听器、拐杖等。
- ◆ 请穿用长度合适的睡衣。
- ◆ 下床时，请先坐在床边，稍事休息后再慢慢穿上鞋子。
- ◆ 倚靠或抓住可移动的物体（例如，病床移动餐桌、输液支架）非常危险。
- ◆ 请勿站在床上取储物柜中的东西。
- ◆ 行走时，如需更改方向，请慢慢转弯。
- ◆ 浴室地板可能会湿滑，请抓住扶手，以防滑倒。
- ◆ 适当锻炼以防止肌力下降。
- ◆ 对儿童患者，请保持使用儿童床的护栏。
- ◆ 对婴幼儿患者，请务必系紧婴儿推车的安全带。



## 预防压疮

### 褥瘡(じょくそう)予防について

压疮又称褥疮。压疮是身体与病床相接触的部位（足跟、臀部、背部、骨骼突出的部位）被压迫后导致供血不足引起的症状。长期卧床治疗以及无法活动身体时容易出现。必要时医护人员会帮助您定期更换体位，或为您更换床垫。

每一位患者的病情存在差异，对预防压疮造成一定困难。遇到特殊情况，我院专门的压疮治疗团队会配合主管医师以及护士为您进行预防与治疗。

## 输液治疗的注意事项

### 输液治療時の注意について

我院医护人员为需要输液治疗的患者提供完善的管理服务。但是由于各种原因（血管脆弱、翻身时的针头错位、相同部位的多次注射、行走等动作），可能会导致输液药物的血管外漏，部分情况可能需要医疗处置。

护士会持续观察您的病情。出现以下情况时请尽快告知护士。

- ◆ 输液针头周围出现肿胀时
- ◆ 输液针头周围出现疼痛时
- ◆ 输液针头周围出现红肿时
- ◆ 输液的速度减慢、加快或者停止时

### 为了安全地进行输液，请您遵守以下须知

- ◆ 离开病房时，请告知护士。
- ◆ 输液侧的手臂，请避免用力或任何剧烈活动。
- ◆ 如果您发现输液速度变快或者减慢时，请呼叫护士。请勿自行调节输液速度。非常危险！
- ◆ 如果您使用输液泵进行输液，下床（离床）时请务必告知护士。
- ◆ 护士会随时为您确认输液针的位置以及输液速度，敬请理解配合。
- ◆ 如果您需要更换衣物，请告知护士。更换衣物时如发生输液导管缠绕，拉掉点滴、点滴速度变化等情况将非常危险。

## 预防肺栓塞

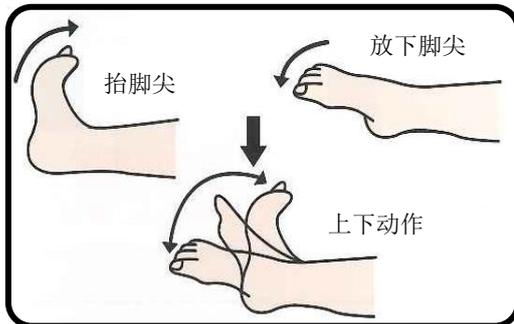
### 肺血栓栓塞症予防のために

肺栓塞也被称为经济舱综合症。因长时间乘坐飞机容易引起血栓栓塞，所以被称为经济舱综合症。手术后第一次起立后走步或大小便时，容易出现此症状。

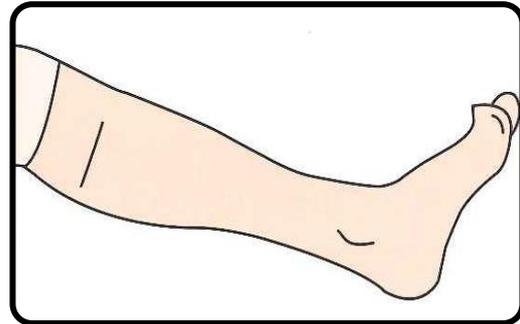
为预防肺栓塞，根据情况会为患者使用促进血液循环的抗凝药物、间歇充气压力泵、弹力袜等。若弹力袜存在破损或者大小不合适导致疼痛时，请您尽快告知护士。您还可以通过屈伸足背等动作预防肺栓塞。

肺栓塞的预防非常重要！

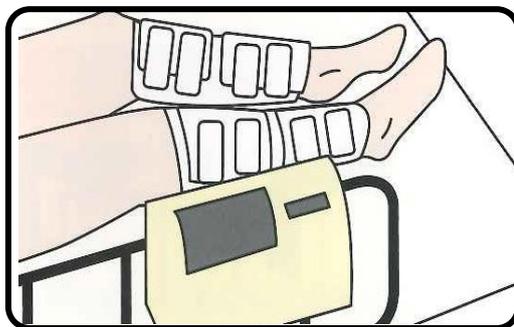
在预防当中请注意活动腿脚肌肉。



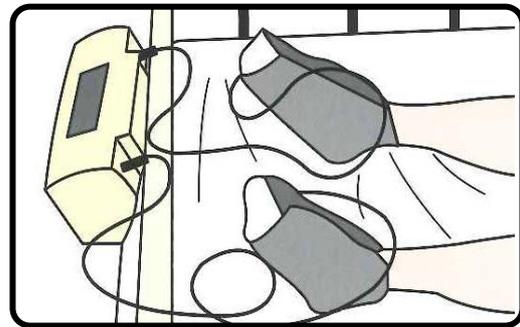
脚关节的上下活动



弹力袜



间歇充气压力泵  
(大腿用、小腿用)

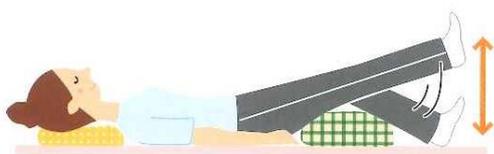


间歇充气压力泵  
(脚部用)

## 预防跌倒体操

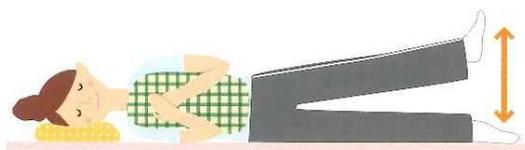
### 転倒予防体操

屈伸膝关节（左右各 10 次）



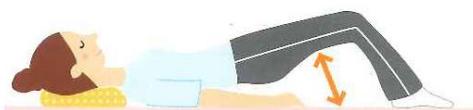
抬起脚尖，伸直膝关节，  
缓慢放下。

侧卧抬腿（左右各 10 次）



伸直膝关节，抬起脚跟，  
缓慢放下。

提臀动作（20 次）



背部接触地面，抬起腰臀部，  
数 5 秒，缓慢放下。

躯干侧面的拉伸（左右各 10 次）



面向前方，尽量伸长手臂。

躯干的柔软体操（左右各 10 次）



旋转腰部以上的躯干。

脚尖、脚跟的抬起（左右各 10 次）



缓慢但动作要大。

请您在身体允许的范围内活动身体，无需勉强。

## 预防感染措施

### 感染对策へのご協力のご案内

医院内有很多抵抗力较低的患者。为了防止医疗相关性传染，医护人员在所有场合都采取措施彻底地防止传染。在医院内您经常会看到医护人员接触患者时使用个人防护用具（手套、口罩、医用围裙、防护服等），这是为了防止医护人员对患者造成传染的一种措施。当医护人员接触患者时，洗手消毒或者洗手后戴上手套是为了预防将病原微生物传染给患者。

但是只有医护人员采取措施仍无法阻断疾病的传染，重要的是患者和所有进入医院的有关人员共同采取措施防止传染。病原微生物无法通过肉眼确认。为防止病原微生物的传染，我院敬请各位患者及其家属配合采取下列措施预防传染。

#### 如有以下症状，请避免来院探望患者

为了保护所有住院患者的健康安全，有以下症状者请避免来院探望患者。

- 发热（38度以上）
- 鼻涕
- 咳嗽
- 恶心/呕吐
- 腹泻
- 眼睛充血
- 全身乏力
- 未满15岁的儿童

#### 手部卫生

清洁手部有两种方法。

- ◆ 用流水和（液体）肥皂洗手
- ◆ 涂擦手指消毒液



在医院内，请您选择以上一种方法进行消毒。

请您在**进入病房前、离开病房前、用餐前、使用洗手间后**进行手部清洁。

#### 有其他症状者的探望限制

咳嗽、鼻涕、发热等表现为类似感冒症状的病毒性疾病、结核、麻疹、带状疱疹病毒容易传染给其他患者。患有这些疾病的亲友，请避免来院探望患者。敬请理解配合。

#### - 有咳嗽症状时的“咳嗽礼仪” -

- ◆ 有咳嗽症状的患者，请戴好口罩。
- ◆ 当咳嗽时，请使用面巾纸捂住鼻子和嘴，请向没有人的方向咳嗽。
- ◆ 当擤鼻涕、咳痰后请注意清洁手部。
- ◆ 有咳嗽等症状的亲友，请避免来院探望患者。

## ■ 院内环境

医院是产生耐药菌的高风险区域。为了维持院内环境，我院工作人员会随时进行清洁。也请您理解配合。

- 请您尽量减少带入病房的行李。
- 请勿将行李放在地面，请放在桌椅上或储存柜里。

## ■ 有关带入植物

- 请勿将盆栽植物带到院内。花盆内的土壤可能含有有害的真菌，可能对抵抗力较低的患者造成危害。
- 普通病房内可以带入鲜花，但以下区域内请勿带入鲜花。  
重症监护室、血液内科病房、被隔离的抵抗力较低患者的病房。
- 医护人员不提供鲜花的保养服务。请探访的患者家属或亲友进行鲜花保养。
- 请每天更换花瓶内的水。
- 如果花草枯萎，请尽快处理。



## ■ 有关病房移动

- 为预防传染病的扩散，我院会根据情况调整病房。
- 进入病房时可能会请您戴好个人防护用具（手套、口罩、医用围裙、防护服等），医护人员会提前告知您。
- 请您进入房间、离开房间时做好手部卫生。

## ■ 发生针头扎伤、粘膜暴露时的提示

- 如果带有患者血液的针头扎伤医护人员时，为预防传染，我院会根据情况检测患者血液。在检查前，医护人员会征求患者的知情同意。此时发生的所有费用由医院承担。

## ■ 智能便器（温水冲洗便器）的使用方法

- 排便时请停止使用智能便器的冲洗功能。如果在排便时同时使用智能便器的冲洗功能，可能会造成排泄物溅出，污染冲洗感应器和便器表面。敬请配合以避免下次冲洗时使用被污染的温水。
- 有研究证明，即使使用叠加6层的卫生纸清洁肛门，（虽然肉眼看不到）手上有可能沾上1-10万个细菌。为了您的健康，使用完洗手间后，请一定用充分洗手。

## 有关我院预防传染的措施

### 当院における院内感染予防策のご案内

我院尽全力保护所有患者和探访亲友免受院内感染。尤其对 MRSA（耐甲氧西林金黄色葡萄球菌）、VRE（抗万古霉素肠球菌）、CRE（耐碳青霉烯类肠杆菌）等耐药菌采取更大的防护措施，严防院内感染。

作为感染控制措施的重要组成部分，对过去被检出过携带耐药菌的患者，在门诊或再次住院时我院会检查其耐药菌的带菌状态，以提供适当的治疗和保护措施。检测操作步骤因菌种而异，包括用棉签擦拭特定身体部位或伤口，以及收集痰液进行细菌培养测试等。确定测试结果大约需要 3 个工作日。在明确是否携带耐药菌以及确定菌种之前，我院会以与携带耐药菌患者同等的标准进行防护。具体方法是医护人员接触患者前后进行洗手消毒，检查的顺序可能也有一些调整。同时按照我院规定，根据不同菌种，在确认带菌状态消失（或明确为非带菌者）之前，医院可能调整患者到单人间。感谢您的理解与合作。

如有任何疑问，请通过您的主管医师或护士与感染控制部门联系。

※ 耐药菌是指细菌对某种抗生素（抗菌药）获得抵抗，导致抗生素作用减弱或不起作用的病原细菌。



## 有关患者个人信息的保护

### 個人情報の保護について

#### ● 有关个人信息的使用

顺天堂医院可能会在下列工作中使用患者的个人信息。

如用于其他用途，将事先征得患者的同意。

#### ● 有关个人信息的公开、更正及停止使用

如需公开、更正或停止使用患者个人信息，顺天堂医院将严格遵守《个人信息保护相关法律》的规定。

#### ■ 有关顺天堂医院患者个人信息的使用目的

##### ★ 用于提供下列与医疗相关的服务

1. 在本院提供医疗服务
2. 与其他医疗机构(医院和诊所)合作
3. 回复其他医疗机构的转诊介绍
4. 征求其他医疗机构的医生对本院患者诊疗的意见或建议
5. 委托外部机构进行样本检查及其他业务
6. 向家属进行病情说明
7. 提供其他与医疗相关的服务

##### ★ 用于处理医疗保险结算相关事务性工作

1. 在本院处理或委托外部机构处理有关医疗、介护、工伤保险、公费医疗等保险结算业务
2. 向审查缴费机构提交收据
3. 回答审查缴费机构或保险公司的询问
4. 向有关行政机构提交或查询公费医疗事宜
5. 处理其他与医疗、护理、工伤保险以及公费负担医疗相关的医疗保险事务性业务

##### ★ 用于我院运营管理业务

1. 会计、核算
2. 汇报医疗事故等

3. 提高医疗服务质量
4. 管理住院、出院病房
5. 在其他相关管理运营业务中使用

- ★ 用于受企业等委托进行的健康体检的结果通知中
- ★ 用于处理医生赔偿责任保险，向相关医疗专业团体或保险公司咨询或汇报
- ★ 用于维持及改善医疗、护理服务所需的相关基础资料中
- ★ 用于本院的医疗实习
- ★ 用于旨在提高医疗质量的临床研究
- ★ 用于对外部监督机构的信息提供
- ★ 用于基于药事法、癌症对策基本法的相关信息的提供

如患者不同意本院向其他医疗机构提供本人的个人信息，请前往患者咨询服务台咨询。

如未接到反对意见，我院按您已知情同意办理。

患者有权在知情同意后随时变更或撤消。

Juntendo University Hospital  
順天堂大学医学部附属順天堂医院

〒113-8431 東京都文京区本郷3-1-3

TEL (03)3813-3111(大代表)

<http://www.juntendo.ac.jp/hospital/ihc/>

未加入日本国民健康保险的海外患者，请通过您的医疗代理机构和我院国际诊疗部联系。