



四万十市立市民病院広報誌

第7号



平成25年4月発行

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに…患者様に寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します



春、気持ちも新たに・・・ 四万十市立市民病院 院長 樋口佑次

桜の季節が訪れ、また新しい年度が始まりました。

地域医療を取り巻く環境は、「医師不足」や「看護師不足」が言われ、厳しい状況が続いています。

高知県では医療の圏域を「中央医療圏(高知市・南国市・香南市・香美市・土佐市等の県中央部の地域)」、「安芸医療圏(安芸市・室戸市等の県東部の地域)」、「高幡医療圏(須崎市・四万十町等の高幡地域)」と「幡多医療圏(四万十市・宿毛市・土佐清水市・黒潮町等の県西部地域)」の4地域に分けていますが、中央医療圏以外の医療圏は全て医師の数が減少し、なかでも幡多医療圏が最も減少しています。また、看護師も約8割が中央医療圏に集中している状況ですので、医師や看護師等の医療スタッフの確保が大きな課題となっております。

そのなかで、この4月から内科に小川貴司医師が着任されました。

市民病院の常勤の医師は、内科4名・外科2名・整形外科2名・脳神経外科2名・泌尿器科1名の計11人の体制となります。また、新たに看護師6名を採用しました。フレッシュな顔ぶれで、診療体制が充実されます。

市民病院は地域の医療機関や介護施設等との連携を密にしながら、急性期医療機関として患者様に良質な医療を提供しなければなりません。そのためには、医師をはじめとする医療スタッフの充実を図るほか、人工透析装置など医療機器を計画的に更新し、また医療業務の電算化を推進することで、医療安全の向上と外来患者さまの待ち時間の短縮に努めなければならないと考えております。

これまで以上に患者様や地域の医療機関、介護施設等からご信頼をいただける病院を目指し、医療の質の向上に努め、職員一同心を合わせて頑張っております。

本年度もご支援、ご協力をお願いいたします。

新任の医師をご紹介します



平成25年4月より小川医師を迎え、内科はこれで4名体制となりました。今後も待ち時間解消をはじめ患者様に受診していただくためのよりよい環境を整え、また改善を進めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



市民病院 内科副部長
おがわ たかし
小川 貴司 医師

小川先生の主なプロフィール

昭和48年2月	高知県安芸市生まれ 土佐中学・高校卒業
平成11年3月	自治医科大学卒業
平成11年4月	高知県立中央病院勤務
平成13年4月	梶原町立国保梶原病院勤務
平成15年4月	宿毛市立沖の島へき地診療所勤務
平成17年4月	大月町立国保大月病院勤務
平成19年4月	津野町立国保杉ノ川診療所勤務
平成21年4月	本山町立国保嶺北中央病院勤務
平成22年4月	香川県小豆島町立内海病院勤務

(所属)

日本プライマリ・ケア連合学会(認定医)

4月より勤務させていただくこととなりました。

安芸市出身で平成11年自治医科大学を卒業し、3年前までは高知県内のへき地の医療機関で勤務しておりました。高知県では幡多地域の沖の島診療所、大月病院でも勤務しておりました。どこにいても土佐弁が抜けておりませんが、診察時に気になる症状がございましたら、お気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。

～ 外来患者様へ 大切なお知らせです ～ 平成25年4月1日から外来のお薬は「院外処方」となります

平成25年4月1日より外来患者様のお薬が、原則「院外処方」されることとなりました。「院外処方」では、病院で発行された「院外処方せん」を病院外の薬局(調剤薬局・処方箋受付薬局等)に提出しお薬を受け取っていただく仕組みとなっています。ご理解ご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。



院外処方Q&A (疑問にお答えします!)

Q. 今日「院外処方せん」を発行してもらったけど、薬局には明日提出してもお薬は出してもらえるのかしら? ?

A. はい、「院外処方せん」は、発行された日を含め4日間有効なので大丈夫です。ただし、この4日間というのは土日・祝日も含まれます。たとえば4月4日(木)に発行された場合は4月7日(日)まで有効となりますが、薬局によっては日曜日が休みの場合もありますのでご注意ください。なお、この4日目以降になるとこの処方せんではお薬を出してもらえなくなります。院外処方せんの再発行は有料であり、再度病院に発行してもらう手間や費用がかかることなどからも、なくしたり有効期限を過ぎたりしないよう、早めに薬局に提出しお薬を受け取るようにしてください。





A.はい。「保険調剤」「保険薬局」「処方せん受付」と表示のある薬局であればどちらでもかまいません。県外の薬局でも大丈夫です。あらかじめ「かかりつけ薬局」をきめておかれることをおすすめします。

Q.どの薬局でもいいの？



A.たとえば複数の病院にかかっている場合、お薬をだしてもらう薬局を1か所に決めておくことで、飲み合わせのチェックや同じお薬が重なって処方されていないかなど、お薬の管理ができます。またお薬の使用法の説明や相談なども十分に受けられます。

Q.かかりつけ薬局って？



A.昨年12月より当院を受診された患者様には「お薬手帳」をお渡ししています。特に院外処方では、初めて薬局でお薬を受け取る際にこの「お薬手帳」を見せることで、これまでどのようなお薬を飲んでいただいていたのか確認しやすくなります。また他の医療機関にかかる時や「かかりつけ薬局」をもたない場合、お薬の飲み合わせや重複を確認する手段になります。アレルギーのある方は副作用歴なども合わせて記入していただくと、より細やかな対応ができます。ぜひ、忘れずに「院外処方せん」と一緒に「お薬手帳」を提出していただきますようお願いいたします。また初診や入院時の場合にもお薬手帳を提示していただければ非常に助かります。

Q.お薬手帳をもらったけど、どのように使ったらいいの？



A.お薬にもよりますが、特に主治医による指定がない場合は「ジェネリック医薬品」に変更することも可能です。「ジェネリック医薬品」を希望される患者様は、主治医または保険薬局の薬剤師に相談していただきますようお願いいたします。

Q.「ジェネリック医薬品」に変えることもできるかしら？



こんにちは 薬剤科です！

薬剤科では現在6名のスタッフ(薬剤師4名・その他2名)で業務にあたっています。

よく「院外処方になって、薬局はなくなるの？」と聞かれます。薬局というお薬を作って渡すだけの場所と思われがちですが、実は以下のようにたくさんの仕事があります。

写真

- | | | |
|--------------------|---|---|
| ・調剤業務 | … | これまで通り、入院患者様のお薬は院内で調剤します。 |
| ・注射薬調剤業務 | … | 入院患者さまの注射薬を一人分ずつ取り揃えて払い出しています。注射薬の配合変化(薬剤によっては混ぜると結晶がでたり、効果が弱まったりすることがある組み合わせがあります)や相互作用(組み合わせによって思わぬ副作用が現れることがあります)の確認や投与量・投与速度の確認も合わせて行っています。 |
| ・医薬品管理業務 | … | 病院内で使用される医薬品の登録・発注・管理を行っています。 |
| ・医薬品情報管理業務 | … | 薬をとりまく情報は日々変化しています。薬の副作用の情報や、新しく発売された薬の情報などを集めて管理・提供しています。 |
| ・薬剤管理指導業務 | … | 入院中の患者さまに対するお薬の説明や、効果・副作用の確認などを行います。 |
| ・化学療法(外来・入院)に関わる業務 | … | 抗ガン剤を安全に使用するために、レジメン(薬剤投与計画書)の管理や抗がん剤の無菌調製を薬剤科で行っています。 |
| ・TDM業務 | … | 特定の抗菌薬の血液中の濃度を測定・解析し、最適な投与方法の提案を行っています。 |
| ・持参薬鑑別業務 | … | 入院患者さまが持ち込まれたお薬の鑑別や相互作用の確認などを行っています。 |
| ・チーム医療への参加 | … | 糖尿病セミナーや、院内の感染制御対策、リスクマネジメントなど |

これからもよりよい医療を提供できるよう努力してまいります。わからないことなどございましたらお気軽にお声かけください。

Dr. リレー通信 (泌尿器科編)

高齢者の排尿障害

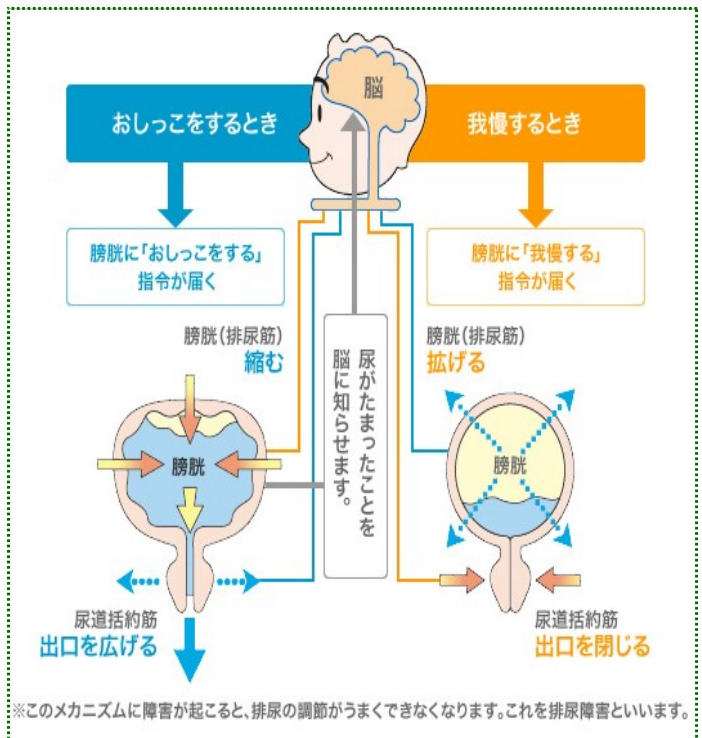
泌尿器科部長 中尾昌宏



排尿のトラブルは高齢者によくみられ、すべての疾患で比較的特徴的な症状が出現しますので、ご自身の症状からどのような病気にかかっているのかおよそ推定することができます。また排尿障害は悪化すると日常生活や精神状態にも悪影響を与え、引きこもりの原因になったりご家族の多大な介護を要することもあります。従いまして、今回は排尿症状に悩んでいる方々がご自身の病状を正確に把握できるよう、排尿障害の全般について特に症状と各疾患との関係を中心に説明いたします。

排尿は膀胱と尿道がつかさどっており、通常300 - 400mlの尿をためて(蓄尿作用)、そのすべてを容易に排出することができます(排尿作用)。したがって、膀胱や尿道の疾患や障害では蓄尿と排尿の作用が傷害されるため、排尿症状を理解するためには蓄尿の障害と排尿の障害に分けて考えると理解しやすくなります。すなわち蓄尿障害とは尿を十分にためられない状態であり、昼間尿が近くなる頻尿、夜間寝ている時に何回もトイレに起きなければならない夜間頻尿、急に我慢ができないような強い尿意がする尿意切迫感、強い尿意のためトイレまで間に合わず尿を漏らしてしまう切迫性尿失禁、それほど尿意がしなくてもせきやくしゃみをしたり急な動作で腹部に圧力が加わった時に尿を漏らしてしまう腹圧性尿失禁などがあります。一方排尿障害とは蓄尿と排尿の障害の全般をさすこともありますが、正確には排尿している時にみられる症状のことであり、きばってもすぐに尿が出ず出しにくい感じがする排尿困難、尿が出ても勢いが弱い尿勢低下、排尿後に尿が残った感じがする残尿感、全く尿を出すことができなくなり下腹部が張って苦しくなる尿閉などがあります。排尿障害ではまずこれらの症状をよく理解することが重要です。

排尿障害をきたす代表的疾患として、前立腺肥大症、過活動膀胱、低活動膀胱、腹圧性尿失禁、夜間頻尿などがありますので、これからそれぞれについて説明いたします。



前立腺は膀胱の下方で尿道を取り巻いていますので、前立腺肥大症では尿道が圧迫され、典型的には尿が出にくい(排尿困難)、尿の勢いが弱い(尿勢低下)、排尿後尿が残ったような感じがする(残尿感)などの症状が出現し、ひどくなると尿が全く出なくなる(尿閉)こともあります。一方、尿道の圧迫によって膀胱は常に高い圧力で排尿しなければならないため膀胱の筋肉が肥厚して十分に尿がためられなくなり、尿が近い(頻尿)、急に漏らしそうな強い尿意がする(尿意切迫感)などの次に説明する過活動膀胱と同じ症状がみられることもあります。診断はこれらの症状と超音波検査で丸く腫れた前立腺が認められることより確定されます。前立腺肥大症には有効な薬があり、また手術によって完治させることも可能になっています。

過活動膀胱とは膀胱が過剰に収縮しやすくなった状態であり、急に我慢できずに漏らしてしまいそうになるような強い尿意である尿意切迫感や頻尿、夜間頻尿などの症状を伴う病気です。ひどくなると廊下で尿を失禁したりする(切迫性尿失禁)こともあります。高齢の方に多く脳梗塞の患者さんなどによくみられますが、全く原因がわからない場合もあります。超音波検査では、まるく収縮して内腔の狭い膀胱がみられます。過活動膀胱にはよく効く薬剤が多数発売されており、また排尿を意識的に我慢して膀胱を拡張させ症状を改善する膀胱訓練なども有効です。

低活動膀胱は過活動膀胱とは逆に膀胱の筋肉が伸びきったゴム風船のように拡張し、十分に収縮できなくなる病気です。原因として、子宮や直腸の手術、糖尿病や脊柱管狭窄症などによる神経障害で起こってきます。排尿困難、尿勢低下、残尿感などの症状が出現します。排尿後の超音波検査で、拡張して尿のたくさん残った膀胱が観察されます。薬はあまり有効ではなく、自分で導尿して尿を出さなければならないこともあります。

尿のトラブルは生活の質を悪くする



腹圧性尿失禁はせきやくしゃみなどで急ににおなかに力を入れたときに尿失禁を起す病気であり、出産回数の多い中高年女性にみられる病気です。骨盤の底をハンモック状に支えている骨盤底筋群が弱くなって起こるとされています。骨盤底筋群を鍛える体操をすれば改善しますが、程度が強い場合手術をすることもあります。

夜間頻尿は夜間睡眠中に何度もトイレに起きなければならない排尿症状のひとつですが、原因が複雑なために独立した疾患のように取り扱われます。1日尿量の増加、夜間尿量の増加、前立腺肥大症や過活動膀胱が原因となる膀胱容量の低下、夜間熟睡することができない睡眠障害などが原因になります。原因を明らかにするためには、3

日間にわたってすべての排尿した時間とその時の尿量を記録する排尿日誌が非常に有用です。夜間頻尿を改善させるためには夜間睡眠中の尿量を減少させることとよく熟睡することが重要であり、具体的には夕方ごろ散歩などの運動をする、夕食時より水分、塩分、アルコール、カフェインの多い飲料などを控える、夕食後にゆっくり入浴する、夜は熟睡するよう睡眠時間や寝室の環境に気を配るなどに気をつけなければなりません。

以上排尿障害に該当する疾患の症状について説明いたしましたが、ご自身の病状を理解して病院で診療を受ける際の一助にいただければ幸いです。症状のある方は年をとれば排尿の具合は当然悪くなるものだと思わず、専門医に相談していただきたいと思います。



骨盤底筋 (こつぱんていきん)

ーシリーズ リハビリテーションで健康づくりー

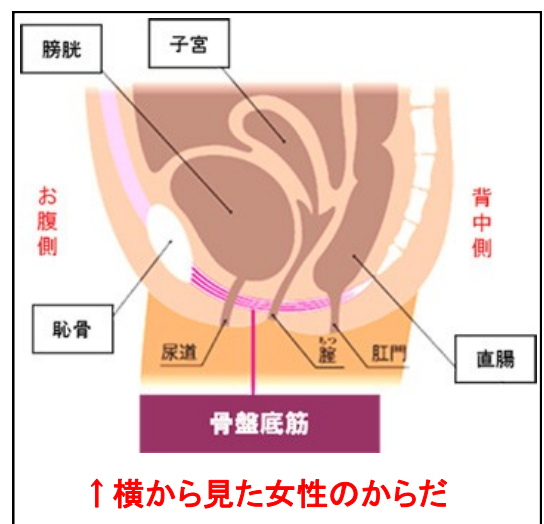
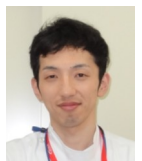
最近テレビなどで排尿トラブルに関する放送を見かけますが、その中で尿もれと関係して骨盤底筋についての話も耳にします。そこで、今回は骨盤底筋について簡単にご説明したいと思います。

骨盤底筋とは？

名前のとおり骨盤の底で膀胱(ぼうこう)や子宮(しきゅう)、直腸(ちよくちょう)などが下がらないように支えている筋肉群のことです。この筋肉がゆるんでしまい、支える力が落ちてしまう事で尿道(にょうどう)や膣(ちつ)が十分に締まらなくなってしまう。それが原因でせきやくしゃみ、運動などでお腹に力が加わることで、尿もれが起きてしまいます。女性の場合は、骨盤底筋のゆるみが腹圧性尿失禁の原因になることがあります。

骨盤底筋群のうち、尿道をとりまく部分として尿道括約筋(にょうどうかつやくきん)があり、尿道括約筋は圧力をかけたりすることで排尿をうまくコントロールする重要な働きをしていますが、筋肉がゆるんで膀胱が下がっているため、尿道をしめる圧力がかかりにくい状態となり尿が漏れやすくなります。

理学療法士 北川 了三



「糖尿病にならないためのセミナー」を開催します 今回のテーマは「運動のコツを学んでみよう！」です。

糖尿病と上手につき合うためには、日々の食事・運動が大切です。

今回は樋口院長のお話と一緒に、運動のコツや低血糖などについて学べる内容です。

糖尿病についてまずはきちんと学んでみませんか？

日頃から疑問に思っている事なども相談出来ますので、どなたでも(患者さん、ご家族の方、糖尿病について勉強したい方)お気軽にご参加ください。

日 時：2013年5月11日(土)13:00～
開催場所：市民病院 1階 健康管理センター
参加費：無料

※事前申込み不要です。当日受付時間にお越しください。



◆お問合せは、市民病院電話番号 (0880)34-2126 まで

当日のプログラム

13:00～ 受付 血圧・血糖測定

13:20～ 樋口院長のおはなし

◇どんな運動がいいの？(理学療法士)

◇低血糖とは？(薬剤師)

◇ウォーキング

(*運動ができる服装・靴でお越しください)

～15:30 終了予定

平成25年度 脳ドックのご案内

四万十市(保健介護課)との連携事業として、今年度も「脳ドック」を行います。くも膜下出血や脳梗塞などの脳卒中予防や早期発見・早期治療につながる大変有効な検診です。

四万十市民の方々を対象に、検診費用25,000円のうち20,000円を助成(自己負担5,000円)する検診費用助成制度がありますので、ぜひご利用ください。(四万十市広報4月号にも掲載しています)

申し込み・詳細については、

四万十市 保健介護課(☎34-1115) までお問い合わせください。



ご意見ありがとうございます



院内に設置している「ご意見箱」より、寄せられたご意見の一部を紹介・回答させていただきます。

Q 診察室に「つえスタンド」を設置してほしいです。

A 各外来診察室と待合(一部)に設置いたしましたので、ご利用ください。

Q 会計の待ち時間が長すぎます。

A お待たせし申し訳ございませんでした。今年度は、待ち時間解消のためのシステム改修を予定しています。なるべく早い時期に導入できるよう取り組んでまいりますので何卒ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

「杖スタンド」です



市民病院では、これからもよりよい病院づくりのため皆様の率直なご意見をいただきたいと思います。院内各所(1階ロビー、3・4階各病棟)に「ご意見箱」を設置していますので、お気づきの点などご意見をお寄せくださいますようお願いいたします。

第26回 高知県国保地域医療学会に参加しました

2月23日、高知医療センターにて「第26回高知県国保地域医療学会」が開催され、当院からも樋口院長、高橋医師をはじめ4名のスタッフが参加しました。

研究発表では、岡上看護師をはじめとする糖尿病セミナーチームが「当院における『一般市民向け糖尿病セミナー』の効果とその課題」と題し、これまでの取り組みや成果・これからの課題などを発表しました。

今後多くの研究課題に取り組み、良い成果が得られ発表できるよう努力してまいります。



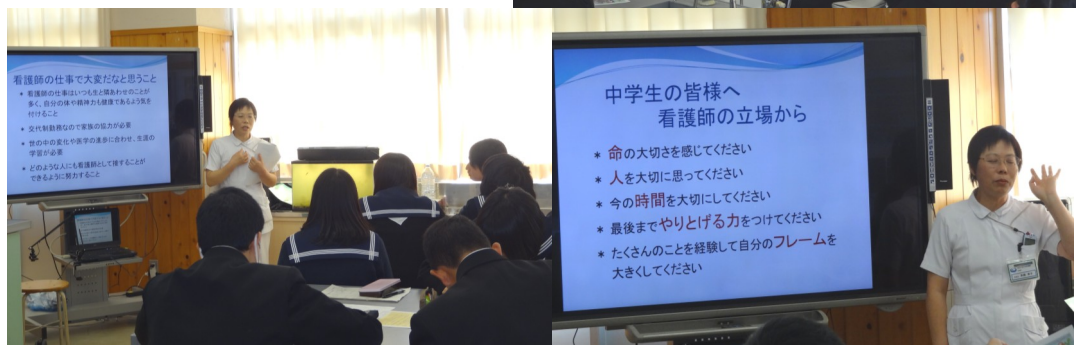
「看護師さん」ってどんなお仕事？

茶畑総看護長が中学生の疑問にお答えしました！

3月5日、市立中村中学校にて「2012 地元の職業人(プロ)から学ぼう」と題する授業が行われ、当院の茶畑総看護長も講師の1人として参加してまいりました。

これは市内の様々な職種の方々からの講話をとおして、中学生自身が仕事に対しての見方や意識を高める総合学習となっています。

当日は、看護師の資格や仕事の内容についてはもちろんのこと、看護師の立場から「人を大切に、命を大切に…」と中学生の皆さんにお話しをし交流を深めました。



ありがとうございました！



四万十市中村京町2丁目の 西原 功 様 より、葉牡丹の苗を寄付していただき、さらに後川テニスクラブ(会長 毛利敏雄 様)の皆さんで病院正面玄関前の花壇に植えこみをしていただきました。

日に日に春めいていくなかで、きれいな葉をたくさん広げ、来院される患者様の目を楽しませてくれています。

ありがとうございました。





外来診療医師担当日表

(平成25年4月1日より)

*印は「非常勤医師」です

●受付：午前8時～11時まで（☎34-2126）

●診療開始時間：午前9時から

		月		火		水		木		金	
内科	午前	初診	小川貴司	初診	矢野昭起	初診	樋口佑次 (紹介患者のみ)	初診	高橋敏也	初診	小川貴司
		再診	樋口佑次	再診	樋口佑次		再診	高橋敏也	再診		* 竹田修司
			矢野昭起		* 鷲山憲治	矢野昭起		樋口佑次		高橋敏也	石井泰則 ※禁煙外来 (呼吸器外来)
	午後	再診	樋口佑次	再診	小川貴司	再診	高橋敏也	再診	高橋敏也	再診	樋口佑次
			* 鷲山憲治		* 国立高知 病院医師 (呼吸器内科) 注) 第2・第4のみ		小川貴司				
	外科	午前	宇都宮俊介		石井泰則		宇都宮俊介		石井泰則		宇都宮俊介
整形外科	午前	河内 通		坪屋英志		河内 通		坪屋英志		河内 通	
腫瘍科	午前	伴 昌幸		川田祥子		伴 昌幸		川田祥子		伴 昌幸	
		(川田祥子)		(伴 昌幸)		(川田祥子)		(伴 昌幸)		(川田祥子)	
泌尿器科	午前	中尾 昌宏		休診(手術・検査)		中尾 昌宏		休診(手術・検査)		中尾 昌宏	

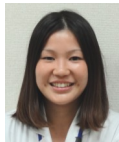
注) 国立高知病院医師4人(篠原勉、畠山暢生、岡野義夫、町田久典)が、交代で診察します。

おいしい
レ・シ・ビ

トンじゃがアスパラ



管理栄養士 乾 優衣



旬の野菜を使った料理をご紹介します。
じゃがいもは年中食べられる食材ですが、
新じゃがいもは春のほんのわずかな時期に出
回る食材です。水分量が多く、皮が薄いので
皮ごと食べられ、栄養を効率よく摂れる優れ
ものです。今回は新じゃがいもを丸ごとおいし
く味わえるメニューです。簡単につくれますの
で、ぜひ作ってみてください。

※新じゃがいもは、日持ちがしないので1週間
～10日程度で食べ切るようにしましょう。また
芽の周りや、皮が緑色に変色した部分には毒
成分があるので、取り除きましょう。



※＜作り方＞

- ①アスパラははかまを取り、根元の固い部分は皮を剥く。新じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらして、レンジで3分程かけます。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒め、アスパラに火が通ったら、新じゃがいもを入れて炒めます。
- ③仕上げに塩、こしょう、しょうゆを入れて味を整えます。

＜材料＞ (2人分)

新じゃがいも 150g
アスパラガス 100g
豚肉 50g
植物油 適量
塩・こしょう 適量
しょうゆ 小さじ1

＜栄養価＞ 1人分

■カロリー: 179kcal ■たんぱく質: 6.1g ■脂質: 10.3g ■食塩相当量: 0.4g
■ビタミンC: 34mg ■カリウム: 510mg ■食物繊維: 1.9g

あとかき

～編集後記～

今号の表紙は、市民病院の屋
上で撮影したものです。
笑顔で青空に向かって手を伸
ばしたポーズは、希望に胸膨ら
む春にふさわしい1枚となりまし
た。昨年の秋のテレビドラマ『遅
咲きのヒマワリ』で一躍有名!
になった「サビサビのフェンス」
も写ってますね。(岡田)



ホームページもぜひご覧ください!

四万十市立市民病院

検索

発行元

四万十市立市民病院 広報委員会
〒787-0023
高知県四万十市中村東町
1丁目1番27号
TEL(0880)34-2126
FAX(0880)34-1861