

四万十市立市民病院広報駐



平成25年1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



四万十市立市民病院 院長 樋口佑次

明けましておめでとうございます。

皆様には、さわやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は泌尿器科に常勤医師が就任し、泌尿器科の診療を再開することができました。

本市も高齢化が進んでおり、泌尿器系疾患が増加する傾向にあり、泌尿器科に対する社会的ニーズはます ます高まっております。

また、フジテレビのドラマ「遅咲きのヒマワリ〜ボクの人生リニューアル〜」で市民病院もロケ地になり、 全国に病院の存在が知られるようになりました。

ドラマでは過疎、高齢化、医師不足等の現状が取り上げられておりましたが、地域医療においては医師の 確保はもちろんのこと、看護師の確保が大きな課題となっており、現在看護師の採用試験の追加募集を行って います。(「せせらぎ」の8ページをご覧ください。受付期間は平成24年12月12日から平成25年1月18日まで。)

また、臨時職やパートの看護師も常時募集しております。長期間医療現場から離れている看護師さんに 対する復職支援にも力を入れております。病院内の見学もできますので、ぜひお気軽にご相談ください。

さて当院では、本年4月1日から外来患者さまのお薬については、「院外処方」に移行する予定です。

これまでは当院の薬局でお薬をお渡ししておりましたが、4月1日以後は「院外処方せん」をお渡しし、 病院外の「保険薬局」でお薬を受け取っていただくこととなります。

県内の公立病院や多くの医療機関が「院外処方」となっており、より良い医療ときめ細かいサービスの 向上につながるものと考えておりますので、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

本年も患者さまや地域住民の方々、地域の医療機関の先生方からのご意見を真摯に受け止め、全職員が 良質な医療を提供できるように努力してまいりますので、さらなるご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げ まして、新年のご挨拶とさせていただきます。

この一年が皆様にとって良い年でありますよう、お祈り申し上げます。

(2) せせらぎ 第6号 2013.1月

平成25年4月1日から院外処方がスタートします

市民病院では外来患者様のお薬を当院薬局でお出ししていましたが、平成25年4月1日から原則「院外処方」に変更いたします。



「かかりつけ薬局」とは?

お薬を受けとる「保険薬局」・「処方せん受入薬局」などは、患者

さまが自由に選べますが、ご自分

の都合に合わせて便利な薬局を どこか1か所に決めて「かかりつけ 薬局」として利用されますと、かかり つけ薬局では患者さまのお薬の 情報を管理しますので、複数の医療

チェックなどが可能となります。

「院外処方」とは、医師の診察後にお薬が必要な場合「院外処方せん」を発行し、患者さまは病院の薬局ではなく、「保険薬局」や「処方せん受入薬局」などの表示のある病院外の薬局でお薬をもらっていただくシステムです。

「院外処方」への変更は「かかりつけ薬局をもつことにより、重複投薬が避けられる」・「お薬の使用法について 十分な説明や相談が受けられる」などの医療安全面のサービス向上が図られます。

「院外処方」は国(厚生労働省)の方針で推進されております。

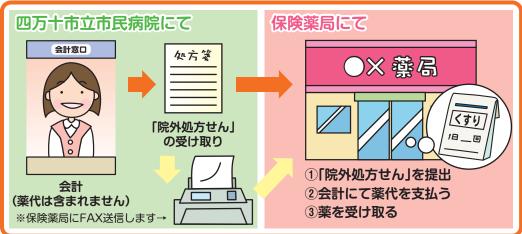
高知県内すべての公立病院が「院外処方」となっておりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。 なお、ご不明なことなどにつきましては、各診療科の外来・薬剤科・総合受付などスタッフまでお問合せください。

お薬受け取りの流れ

現在 (3月31日まで)







機関から処方されたお薬の重複 薬の受け取り 投薬の防止、副作用や飲み合わせ

院外迎方世份。图公

お薬はいつまでにもらえばよいのですか?

▲ 院外処方せんの有効期限は、発行日を含めて4日間(土・日・祝日も含む)となります。有効期間を過ぎた場合、 院外処方せんの再発行が必要となり料金もかかるため、有効期間内にお薬をお受け取りください。

ℚ 薬局では、処方せんに書かれたお薬についての説明をしてくれますか?

▲ はい。お薬を安心して使っていただくために、使用方法や保管方法などの説明を十分いたします。お薬について わからないことなど疑問がありましたら、遠慮なく薬局の薬剤師にお問合せください。

▲ 夜間や休日に診察を受けた場合は、市民病院で薬を受け取ります。

せせらぎ 第6号 2013.1月 (3)



第2回 健康フェアを開催しました。



去る11月23日、「市民病院健康 フェア」を開催いたしました。

これは、市民の皆様に市民病院をよく知っていただき、また健康に関心をもっていただくことを目的とし、昨年度初めて開催しました。当日は、「肺年齢測定」や「禁煙相談」などのコーナーを多数を設け、昨年度よりもパワーアップした内容で開催し、多くの方々でにぎわいました。

特に、催し物では「マジックショー」や「幡多ちんどん」、「高知県庁よさこい踊り」の皆様によるすばらしいパフォーマンスで楽しいひと時を過ごすことができました。関係各者の皆様、本当にありがとうございました。



病院給食人気メニューコーナーでは「ちらしずし」と「とん汁」を提供させていただきました。



-ナーで 「禁煙コーナー」にもいろいろ相談がありました。



いざという時に使えますか?「AED コーナー」



チビッコには風船のプレゼント

フジテレビ火曜21時枠ドラマ ご支援・ご協力ありがとうございました

遅咲きのヒマワリ~ボクの人生、リニューアル~ 放送終了!!

昨年9月から12月にかけて当院におきましても、フジテレビドラマ「遅咲きのヒマワリ〜ボクの人生、リニューアル」のロケが行われました。またその際は、患者さまをはじめ関係方々におかれましてはご不便をおかけしましたことをお詫びしますとともに、快くご協力をいただき感謝申し上げます。ロケも無事終了し、本ドラマも感動のフィナーレを迎え、当院にとりましても、またと無いすばらしい経験となりました。

地方の医療を取り巻く 現状はまだまだ厳しいもの がありますが、ドラマを通じて 全国発信ができ、このように 地域医療を改めて考える 機会を与えていただいた ことなどは私たちスタッフに とっても大きな励みとなり ました。

皆さん本当にお疲れ様でした!



ちょっとだけ、ドラマ出演(エキストラ)をした 当院の看護師さんたち(*^_^*)

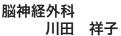


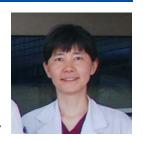


(4) せせらぎ 第6号 2013.1月

Dr.リレー通信(脳神経外科編)

冬の脳梗塞に気をつけましょう





脳の病気はいろいろありますが、もっともよく耳にするのは、脳梗塞ではないかと思います。 あるいは、脳卒中という言葉の方がなじみがあるでしょうか。

脳卒中というのは、急に起こる血管系の脳の病気の総称です。

脳梗塞は、血管が詰まって血液が脳細胞に 届かなくなる病気 脳出血は、血管が切れて出血する病気

どちらも、脳卒中に含まれます。

そして、統計上は脳梗塞の方が脳出血よりずっと多いのです。

先ほど書きましたように、脳梗塞は血管が詰まる病気ですが、詰まり方にも幾通りかあります。

先はと書さましたように、脳使基は皿官か詰まる扬気 ぐすか、詰まり方にも幾通り

- ■血液がドロドロになり、流れにくくなって詰まる場合
- ■血管がだんだん細くなって詰まる場合
- ■体の他の場所から流れてきた血栓などが血管に詰まってしまう場合

このうち、血液がドロドロになって詰まるというパターンは普段の生活で少し気をつけることで、かなり危険性を減らすことができます。

おそらくご存じの方が多いと思いますが、「水分を十分に摂る」ということです。

最近は、ミネラルウォーターのペットボトルを持ち歩く方もよく見かけます。とても良いことですね。

…ところで水分摂取の仕方にはコツがあります。

【コツ1】一度に飲まない

水を一度にたくさん飲んで一時的に血液が薄くなりすぎると、体は、適正な血液濃度に戻そうとして、尿へ 余分な水分を一生懸命くみ出します。その結果、結局脱水状態に陥ってしまうことがあります。頑張って飲んで、 トイレも忙しいのに、血がサラサラになってくれていないなんて、がっかりですよね。飲み方としては、一回の量は それほど多くなくていいので、「こまめに飲むこと」です。

【コツ2】真水より、少しミネラルの含まれるものがお勧め

もちろん真水でも良いのですが、ミネラルが含まれ、血液の状態に近いものの方が、血を薄めすぎる心配が 少なくなります。例えば、スポーツドリンクを少し薄めて飲むなどすると、効率の良い水分摂取ができます。 (スポーツドリンクには糖分も含まれますので、糖尿病のある方などは注意が必要です)

【コツ3】液体ばかりが水分ではない

なにもコップに汲んで飲むものばかりが水分ではありません。食物にも水分は含まれています。例えば、水分 摂取が特に必要な夏に採れるスイカやキュウリが水分に富んだ食物であることは、なんと理に適ったことで しょう。自然はうまくできていますね。こういった食物に含まれる水分は当然様々なミネラルをバランス良く 含んでいますから、【コツ2】で書いた内容も満たしています。 せせらぎ 第6号 2013.1月 (5)

【コツ4】のどが渇いてからでは遅い

のどが渇くというのは、「もういいかげん水分を摂らないと危ないぞ」という信号を体が発しているのだと考えてください。ですから、お風呂上がりにのどが渇いたからと飲み物を出してくるのは、あまり良い状態ではありません。できれば、お風呂に入る1時間~30分前にはしっかり水分を摂っておくことをお勧めします。

コツではありませんが、一日どのくらいの量を飲めばいいかという ことについて時々訊かれます。

成人で、点滴だけで必要な水分量は(体重などにもよりますが) 大ざっぱに言って、1.5リットルから2リットルくらいです。が、水分は 食事にも含まれますから、食事以外で摂るべき量は一概には言え ません。

量にこだわるより、こまめに飲む、のどが渇いていなくても飲む、ということを心がけることが大事ではないでしょうか。





新春を迎えましたが、まだまだ寒い日は続きそうですね。

昔に比べて今は暖房が普及し、寒さはしのぎやすくなりましたが、 その暖房のせいで、体は意外なほど水分を失っているのです。

しかし夏に比べると、のどが渇いた感じがしづらく、寒いトイレに行くのもおっくうで、ついつい水分摂取量が少なくなり、昔は夏に多いとされていた脳梗塞が冬にも起こりやすくなっています。

この冬は、温かいお茶などを合間をみては美味しく飲んで、お腹の中から暖まり、脳梗塞も遠ざけて、健やかに過ごして下さい。

血液さらさらの薬?≈抗血栓薬ほうりで≈



薬剤師 平地 珠美

脳梗塞の再発予防には、「血液さらさらの薬」と呼ばれている抗血栓薬(こうけっせんやく)が使われます。 抗血栓薬とは、血をかたまりにくくして血栓ができるのを防ぐ薬のことです。血栓はおもに血小板とフィブリンと いう血をかたまらせる蛋白質からできており、抗血栓薬はその作用のしかたによって、抗血小板薬(こうけっ しょうばんやく)と抗凝固薬(こうぎょうこやく)の2種類に分けられます。

抗血小板薬は、脳梗塞の予防に一般的に使われるお薬です。少量のアスピリンがその代表です。アスピリンはもともと解熱鎮痛薬として使われていたお薬ですが、少量で血小板のかたまりができるのを抑えることから、抗血小板薬として使われるようになりました。

一方、<mark>抗凝固薬</mark>は、心房細動のような心臓の病気が原因となって起こる脳梗塞の予防に使われます。代表的なお薬は、ワーファリンです。心房細動のような心臓の病気がある場合、心臓で血栓ができやすくなり、その血栓が血流にのって脳に飛んで血管を詰まらせ、脳梗塞を引き起こします。ワーファリンはビタミンKの働きを邪魔して血液凝固因子を減らし、フィブリンが作られるのを抑えることで血栓ができるのを防ぎます。ビタミンKを増やす納豆や青汁・クロレラなどは、ワーファリンの効果を弱めてしまうため、ワーファリンを飲んでいる方は摂らないようにします。

最後に、これらの<mark>抗血栓薬</mark>は、血をかたまりにくくするため出血傾向に注意が必要です。また出血を伴う検査や手術の際は、一定期間お休みする場合があります。<mark>抗血栓薬</mark>を飲んでいる場合は、必ず前もって医師に伝えておくようにしましょう。

(6) せせらぎ 第6号 2013.1月

〜シリーズ リハビリテーションで健康づくり〜`

脳卒中ツハビツテーション

理学療法士 北川了三



脳卒中になると、様々な障害が現れたり身体に後遺症が残ることがあります。

後遺症をなるべく解消したり、またそれ以上悪化しないようにするためにもリハビリテーションを行うことは とても大切です。

さて、一般的な脳卒中のリハビリテーションの流れとしては、急性期・回復期・維持期に分けられます。

脳卒中

急性期

回復期

維持期

急性期リハビリとは?

発症直後から開始され、廃用症候群の予防、臥床による合併症の予防、 早期離床などを目的に行います。

- ※廃用症候群(はいようしょうこうぐん)とは、筋肉がやせたり、関節がかたくなり動かしにくくなったりする安静の状態をいいます。
- ※臥床(がしょう)とは、ベッド上などで横になっている(寝ている)状態のことをいいます。
- ※離床(りしょう)とは、ベッド上で生活していた人が、徐々にベッドから離れて生活 範囲を拡大していくことをいいます。

回復期リハビリとは?

リハビリテーションを集中的に行うことで効果が期待できる患者さまに対して、食事をしたり、衣服を着たり脱いだり、歩行をしたりと日常生活に必要な動作ができるように、理学療法(りがくりょうほう)、作業療法(さぎょうりょうほう)、言語療法(げんごりょうほう)など、専門的かつ集中的なリハビリを行います。

維持期リハビリとは?

筋力、体力、歩行など、回復期リハビリによって獲得した機能をできるだけ維持するために行うもので、外来 リハビリテーションや訪問リハビリテーションなどの利用があります。

*なお、リハビリの詳細につきましては患者さまの病名や症状等によって異なりますので、リハビリの実施にあたりましては担当医師等に御相談下さい。

おしえて! 医療のフ・シ・ギ!?

CTとMRIどとがちがうの?

放射線技師 片山卓也



最近では、かなり一般的な検査となっているCTとMRIですが、「似たような検査だなあ…」と思われている方もいるかと思います。

そこで、実症例や検査内容をちょっと比較してみましょう。

CT

(当院のCT)



肺の検査や、骨折、 頭部の出血の発見 などの診断に優れて います。

MRI

(当院のMRI)



実症例の特徴

早期の脳梗塞や、 脊髄、手足の関節の 病変の診断に優れて います。

検査内容の比較

- ●X線を使って検査
- ●検査時間が短い
- ●骨、空気が見やすい ●放射線被曝がある
- ●音が静か

検査内容の比較

- ●磁気を使って検査
- ●検査時間が長い
- ●脂肪、軟部組織が見やすい
- ●音が大きい
- ●被曝はないが金属がダメ

このような特徴があり、どちらの検査が優れていて診断の役に立つのかと言うのではなく、それぞれの長短所を 活かし、選択して検査が行われます。 せせらぎ 第6号 2013.1月 (7)

寒り季節は高血圧に逐用心!

管理栄養士 広井蓉子



寒い時期になると、血圧が上がりやすい人はいませんか?

この時期は、急な気温の変化などによって血圧が上昇し、脳梗塞などを引き起こす頻度が高くなる とも言われています。

高血圧とは、血液の動脈壁にかかる圧力が高い状態をいいます。

高い圧力がかかるほど、血管は傷み破れやすくなってしまい、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、狭心症、腎臓の機能が低下する慢性腎臓病などの病気を引き起こすリスクが高くなります。高血圧自体は、あまり自覚症状のないことも多く「少しくらい大丈夫だろう…」と油断していると知らない間に病気が進行し、急に深刻な状態に陥ってしまうこともあります。特に、温度の急激な変化のあるこの時期には注意が必要です。

今回は、寒い時期に備えて、日々の食事でもできる高血圧の食事療法をご紹介します。

減塩のポイントー

「かける」より「つける」	しょうゆやソースなどをかけて食べる時は、小皿などに入れてから、つけて食べるようにしましょう。				
塩分の多い食品の 摂取には注意	漬物や梅干し、干物や練り製品(かまぼこ・ちくわ等)、燻製食品(ハム・ウインナー等) は塩分が多い食品です。摂取量や摂取頻度に注意しましょう。				
柑橘類や香味野菜を 上手に利用	柑橘類の酸味や、香味野菜(しそ・しょうが・みょうが・パセリ等)の香りを上手に利用しましょう。				
果物·野菜·海藻類に 多く含まれるカリウム	果物や野菜、海藻類に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出し、 血圧をコントロールするはたらきがあります。 ※腎臓病等でカリウム制限のある方は、ご注意ください。				
味付けについて	かつお節や昆布、だしじゃこなどでしっかりだしをとりましょう。顆粒のだしの素などは塩分が多く含まれているので注意が必要です。 減塩しょうゆや減塩みそ等、減塩食品もたくさんあります。上手に利用しましょう。 どの料理も薄味にするのではなく、メリハリをつけておいしく楽しく食事を楽しみましょう。				

また、食事の他にも、ストレスの解消や適度な運動も血圧のコントロールに役立ちます。 寒い時期を元気に過ごすためにも、まずは、自分の血圧測定する習慣をつけることから始めてみませんか?

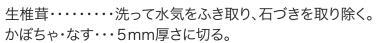


旬の食材「鱈」を使った料理をご紹介します。今回は鱈を使いましたが、スズキなどの白身 魚でもおいしくできますよ。病院の給食でも人気のメニューです。だしわりしょうゆは、普通の しょうゆに比べて塩分が少ないので、普段の食事に上手に取り入れてみるのもオススメです。



<作り方>

①鱈は一口大の大きさに切る。



- ②揚げ油を170℃に熱して、野菜を素揚げにする。鱈は、片栗粉を まぶして揚げる。
- ③鍋に、すりおろしただいこんとしょうが、だしわりしょうゆ、だし汁を 者立てる。
- ④揚げた鱈と野菜を器に盛り、③を上からかけてでき上がり。

栄養価(1人当たり)

■エネルギー 225kcal ■たんぱく質 7.6g ■脂質 13.6g ■食塩相当量 1.0g ■鉄 0.5mg

■リン 251mg ■カリウム 501mg ■カルシウム 36mg

白身魚の唐揚げおろしだれ <材料>4人分 *おろしだれ*

鱈……4切れ 生椎茸……8個 片栗粉…15g だいこんおろし…120g だしわりしょうゆ…40gなす…120g かぼちゃ…120g 揚げ油…適量 おろししょうが…2g だし汁……………80g

管理栄養士 広井蓉子

(8) せせらぎ 第6号 2013.1月

外來影震医師廻当日思

(平成25年1月4日より)

●受付:午前8時~11時まで(☎34-2126)

●診療開始時間:午前9時から

YY 〒 YY * 印は「非常勤医師」です

		月		火		水		木		金		
		午前	初診再診	矢野昭起 初診	矢野昭起	初診	樋口佑次 (紹介患者のみ)	初診	高橋敏也		樋口佑次	
					02		診	高橋敏也	診	矢野昭起	再診	*竹田修司
P	ካ			樋口佑次	再診	樋口佑次	一		再診		石井泰則	
_	,					*鷲山憲治	再診	矢野昭起		樋口佑次		※禁煙外来 (呼吸器外来)
不	斗 	午	数	樋口佑次	再	*鷲山憲治	再診	高橋敏也	再診	樋口佑次	再診	+%□ <i>\</i> +\⁄a
		後		高橋敏也	再診	*国立高知病院医師 (呼吸器内科)						樋口佑次

- 注1) 鷲山憲治先生は都合により休診のため、当院内科医師が交替で診察します。
- 注2)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、交替で診察します。

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				
脳 神経 外科	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)				
	午後	急 患 の み								
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				

成24年度四万計市職員((看護師))採用資格試験(追加募集))につりて

市民病院では、地域の中核病院 としての責務を果たすという病院 理念に基づき、患者さまに寄り添い 真心のこもった質の高い看護実践 に取り組んでいます。また他部門を 含め病院全体で育成し、看護師が 看護にやりがいを感じやすい職場 環境づくりにも力をいれています。 この春、私たちと一緒に、患者さま のため、地域医療のために働き

採用予定人員 4名程度

平成24年12月12日(水)から平成25年1月18日(金)まで 受付期間

※郵便による申込みは、平成25年1月18日までの消印のあるものに

限ります。

受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで(土曜日・日曜日および祝日を除く)

受付場所

四万十市役所 本庁3階 総務課人事係

〒787-8501 四万十市中村大橋通4丁目10番地

受 験 資 格

昭和48年4月2日以降に生まれた人で、看護師の免許を有する人。 または、平成25年4月30日までに看護師免許取得見込みの人。

平成25年2月2日(土) 試験日・場所

四万十市役所 本庁 (四万十市大橋通4丁目10番地)

なお、詳しい募集内容等については「平成24年度四万十市職員(看護師)採用資格試験試験案内(追加募集)」を市民病院1階受付 および四万十市総務課人事係に設置しています。市民病院ホームページおよび四万十市ホームページからも様式をダウンロードでき ますので、どうぞご覧ください。

また、看護師・准看護師の臨時職員についても常時募集しています。こちらも、詳しくは市民病院ホームページをご覧いただくか、 総看護長の茶畑(**介**0880-34-2126)までご連絡ください。当院では「復職支援サポート」も行っていますので、お気軽にお問合せください。

あとがき ~編集後記~

、昨年の健康フェアには、たくさんの方々に来院していただきました。ありがとうございます。今後も、色々なイベントを通じ、 皆様の健康維持のお役に立てればと思います。本年もよろしくお願いします。(片山)

— 発 行 元 =

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

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