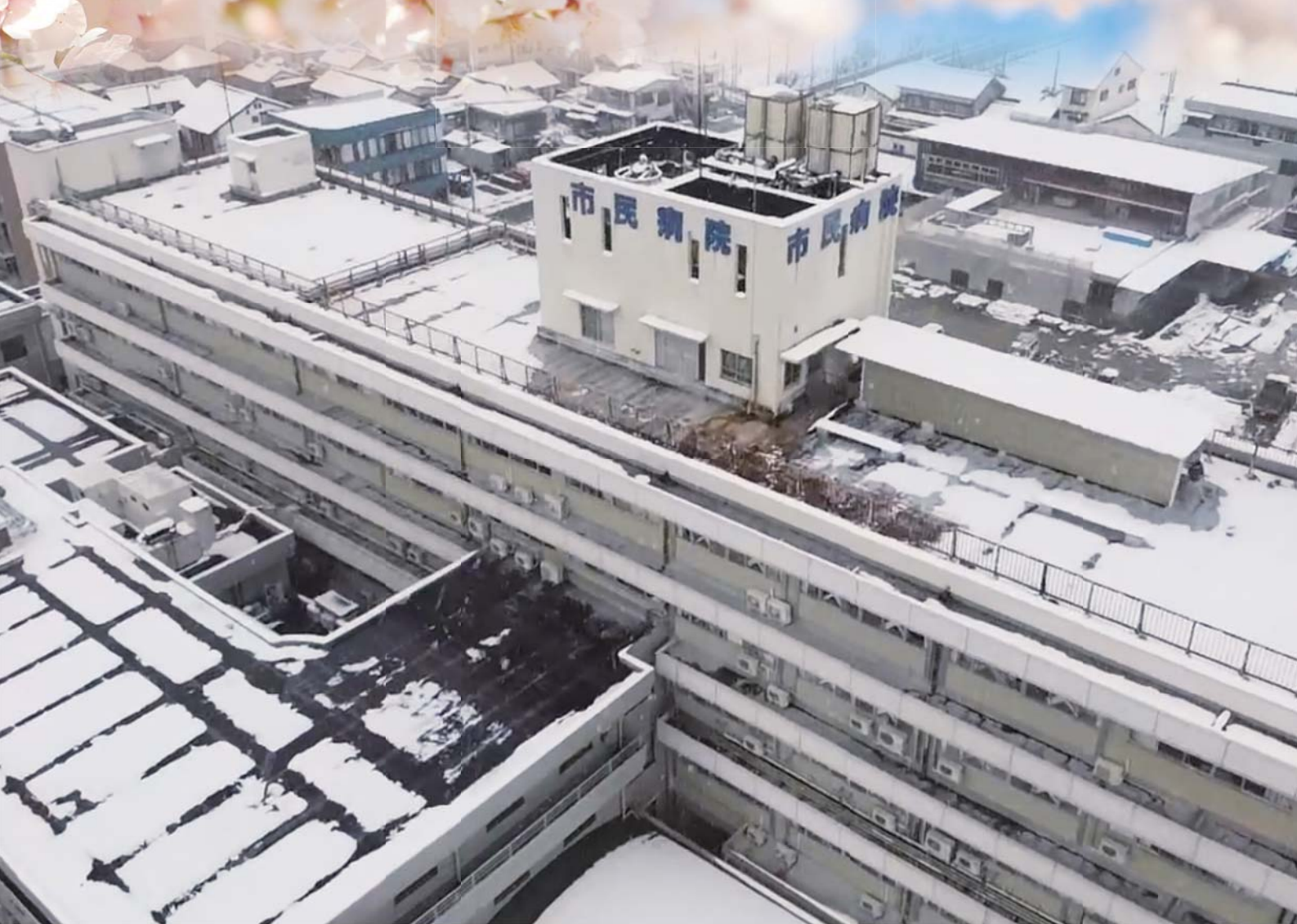


メディカルほっと通信

せせらぎ

2024
vol.38

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...
患者さんに寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します



2021.1.8撮影

もくじ Contents

- 令和5年度院内業務報告発表会 2・3 P
- 大規模地震を想定した医療活動訓練を実施しました 4 P
- 災害時にはお口のケアも必要です 5 P
- 災害に対する“備え”おくすり編 6 P
泌尿器科の診療体制について
- 冬の運動に関するお話 7 P
- 発熱外来について 8 P
外来診察医師担当表
中医鍼灸院だより



四万十市立市民病院広報誌

令和5年度院内業務報告発表会

令和5年11月21日に令和5年度院内業務報告発表会をおこないました。薬剤科、リハビリテーション科、糖尿病委員会、災害委員会、褥瘡委員会、看護記録委員会からそれぞれ発表がありました。



発表内容は以下の6項目です。

- ①当院における高齢者ポリファーマシー対策とプレアボイド報告
- ②当院でのリハビリ実習生受け入れに対する取り組みの現状と課題
- ③24時間持続型血糖測定器の有用性と行動変容につながった1症例
- ④令和5年度大規模地震時医療活動訓練～当院での活動報告～
- ⑤当院における褥瘡予防の取り組み
- ⑥電子カルテの看護記録

このうち①と②に関する概要を次のページに紹介します。

当院における高齢者ポリファーマシー対策とプレアボイド報告

当院の入院患者のうち、ポリファーマシー状態にある患者は少なくないことが推測され、その対策が望まれますが、当院としての具体的な取り組みは実施されていません。本稿では、そのひとつの取り組みとして持参薬評価テンプレートを導入し、ポリファーマシー対策とプレアボイド報告に対する薬剤科内及び病棟内の意識を高めることを目的として、持参薬評価テンプレートの導入前後1か月間の、薬剤総合評価調整加算・薬剤調整加算件数の集計、解析をおこなった結果を報告することとします。

結果として、持参薬評価テンプレートはポリファーマシー対策として有用であることが示唆されました。しかし、薬剤師の仕事量増加のため、入院時の薬剤評価までには至らなかったことから、プレアボイド報告数増加にはつながりませんでした。今後のプレアボイド報告数の増加につなげるためには、業務内容と運用方法に見直しが必要であると考えられます。

薬剤科

<用語解説>

- ✓ポリファーマシー状態：多くの薬剤服用により有害事象発生のリスクが高くなる状態
- ✓プレアボイド報告：薬剤師が薬物療法に直接関与し、薬剤に関する様々な患者の不利益を回避した事例報告のこと
- ✓持参薬評価テンプレート：ポリファーマシー対策として東京大学医学部附属病院薬剤部が作成したテンプレートで、薬剤数や肝腎機能、相互作用、副作用など多角的な視点から持参薬評価をおこなうツールとして広く利用されている

当院でのリハビリ実習生受け入れに対する取り組みの現状と課題

当院ではリハビリ実習生の受け入れを平成20年度よりおこなっていますが、実習生受け入れ当初と現在では実習生や指導者等を取り巻く環境は大きく変化してきています。そのような中、当院リハビリテーション科において今後も継続して実習生の受け入れをおこなっていくにあたり、本稿では、実習指導における取り組みの現状と課題について検討しました。

臨床実習は、実習生が養成所で学んだことに対する理解をより一層深めるため、実践的な環境に身を置くことに加えて、実習指導者の教育的支援の下で実践を通し、理学療法士のプロフェッショナリズムを実感すること等を目的とした大変重要な教育的機会です。

実習生を受け入れることは業務負担となりますが、病院収益の増収や後進育成など、リハビリテーション科としての実績ならびに職員のスキルアップにつながります。そのため、今後もリハビリテーション科職員一同で実習指導に積極的に取り組んでいく必要があります。

リハビリテーション科

大規模地震を想定した医療活動訓練を実施しました

令和5年9月30日に、南海トラフ地震を想定した「大規模地震時医療活動訓練」をおこないました。四国4県と大分県、宮崎県の計6県が参加し、それらの県の県庁、保健所、市町村役場、学校、老人保健施設、災害拠点病院、救護病院が本訓練に取り組みました。幡多地域の病院からは、救護病院となっている当院、渭南病院、大井田病院、そして災害拠点病院である幡多けんみん病院が参加しました。

発生直後の初動から本部設営を実施し、院内外から情報を収集しました。集めた情報から現状の分析と課題のまとめをおこない、地震発生時の活動方針を決定しました。



当院の災害対策本部の様子①

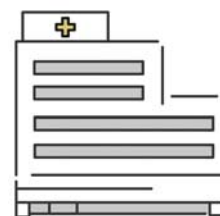


当院の災害対策本部の様子②

下の写真のうち、ベストを着けた4名は東京の立石平成病院のDMAT隊員です（その他は当院のDMAT隊員）。DMAT活動拠点本部から当院の支援に来ていただきました。



DMAT 隊員の集合写真



院内の情報を整理する中で挙げた課題は、断水時における水不足への対応に関することでした。こういった課題に対処するためには、BCP(事業継続計画)の見直しを定期的におこなっていくことに加え、四万十市との連携を深め対策をおこなっていくことが必要です。そして、今後も地域の災害医療を支えることができるような病院として活躍できるように、多くの職員に協力してもらいながら、引き続きこのような訓練を実施していきたいと思っています。

執筆：市民病院 DMAT 隊員

災害時にはお口のケアも大切です

災害時には水が使えなくなることによって歯磨きや義歯の洗浄が難しくなります。また、排泄を我慢して水分摂取を抑えることで脱水気味となり、唾液の分泌量も低下してしまいます。その結果、口腔内の自浄作用が低下し細菌が増え、誤嚥性肺炎につながるリスクが高まると考えられています。

備蓄品として一番に思い浮かぶのは飲料や食料品ですが、口腔ケア用品もセットにして備蓄しておくことで安心ですね。口腔ケア用品には歯ブラシだけでなく、マウスウォッシュや口腔ケア用ウェットティッシュなど様々な種類のものがあります。

さて、災害時に備え、ローリングストックとして缶詰類を常備しているご家庭も多いのではないのでしょうか？期限を定期的を確認し、無駄のないようにしたいものです。

EPAもDHAも必須脂肪酸の一種です。ヒトの体内ではほとんど作られないため、食事など身体の外から摂取しなければなりません。イワシやサバ、サンマなどの青魚に豊富に含まれています。EPAは血液の性状を健康に保ち、特に血栓をできにくくしたり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防する働きがあります。また、DHAは脳を活性化させる効果があることから、認知症の予防や脳の発達にも効果があると言われています。

災害用ローリングストック食材消費レシピ

さんま缶の炊き込みご飯



【栄養価（1人分）】

エネルギー:386kcal たんぱく質:11.8g
脂質:8.2g 食塩相当量:2.0g

【材料(2人分)】

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・1合
さんまの蒲焼き缶・・・・・・・・・・1缶
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・10g
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・20g
油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・10g
きのこ類（舞茸やしめじ等）・・・・10g
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・150ml
料理酒・・・・・・・・・・・・・・・・15ml
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1(15ml)
みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1/2(7.5ml)
大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚

【作り方】

- ①米は洗って炊飯器に入れ、水(150ml)につけておく。
- ②しょうがはせん切り、にんじんはいちょう切り、油揚げは2-5mm幅に切り、きのこ類は石づきを取り小房に分けておく。大葉はせん切りにする。
- ③米と水を入れた炊飯器①に、②の具材(さんま缶をタレごと・しょうが・にんじん・油揚げ・きのこ類)と調味料を加え、炊飯する。
- ④炊き上がったら、せん切りにした大葉をのせて出来上がり。執筆:市民病院栄養科 管理栄養士

災害に対する“備え” おくすり編

災害はいつやってくるかわからないので、もしもの時の“備え”が大切です。

大事なおくすりは、1週間分ほどをすぐに持ち出せるようにしておくこともひとつの“備え”になります。ただし、一包化されたものは劣化しやすかったり、処方の内容も変わったりすることがあるので、お薬もローリングストックの考えで定期的に入れ替えることを忘れないようにしましょう。飲み忘れなどで必要以上に余ってしまったお薬は、早めに調剤薬局さんで残薬調整してもらってください。



また、おくすり手帳は、非常時にも役立ちます。最近ではスマホのアプリになっているおくすり手帳もありますので、常に持ち歩くようにしておくことも“備え”になります。

けれど一刻を争うような避難時に、持ち出し忘れたからといって取りに戻るようなことは決してしないでください。なによりも自身の安全を第一に考え行動しましょう。

執筆：市民病院薬剤科 薬剤師

＼市民病院からのお知らせ／

泌尿器科の診療体制について

令和5年12月より当院の泌尿器科は、毎週水曜日と金曜日の診療に変更となりました。
ご理解の程よろしくお願い致します。

【泌尿器科外来診察医師担当日表】

	月	火	水	木	金
午前	休診	休診	齊藤 源顕 (午前9時～)	休診	香西 哲夫 (午前9時～)
午後					

冬の運動に関するお話

寒くなると外出する機会が少なくなりやすく、活動量も減りがちです。そこで今回は、運動の注意点と室内の運動について紹介したいと思います。

運動をする時の注意点

☑準備体操を万全に！

寒い時は筋肉も固まっているため急な運動はケガのもとになります。ストレッチや準備運動をしっかりとおこなってから運動するようにしましょう。

☑寒さ対策をしましょう！

急激な温度変化は血圧をあげ、心筋梗塞や脳卒中などの危険を高めます。暖かい恰好をし、暑くなった場合には脱いで体温調整をするようにしましょう。重ね着をすると気温に合わせて脱ぎ着しやすいですね。

☑時間帯

冬場の朝と夕方以降は暗くなり気温も下がります。暖かい日中に運動するようにしましょう。

☑水分補給も忘れずに！

冬は汗をかかなくても、知らない間に肌から水分が蒸発しています。冬に運動をおこなう場合でもこまめに水やお茶を飲みましょう。

室内でできる運動のご紹介

※まずは少ない回数から始めて、痛みが出ない程度に行いましょう。調子の悪い時には無理をせず、安全に運動をしましょう。

足踏み運動

肘を後ろに引くことを意識して腕を大きく振り、太ももは地面と水平を目標に上げてみましょう。バランスが不安定だったり、足の痛みのある方はイスに座って行いましょう。



イスでスクワット

イスから立ったり座ったりを繰り返し行います。足の力に自信がない方は、テーブルなど何かを支えながら行いましょう。



発熱外来について

発熱等の症状のある方は、
必ず事前に**電話予約**をお願いします。

○診察時間：月～金曜日(祝日は除く)

9時00分～17時00分

※予約時間内であっても予約状況や診察体制により

受付を終了する場合があります。

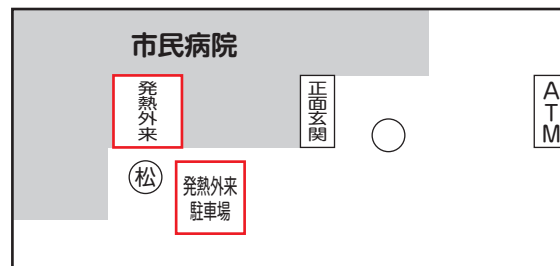
○予約受付時間：8時30分～11時00分(平日のみ)

○受診方法：必ず電話での事前予約が必要となります。

【電話番号：0880-34-2126】

○場 所：病院西側の健康管理センター内

※到着したら病院に連絡し、車内で待機するようにお願いします。



外来診療医師担当表

令和5年12月19日より

		月		火		水		木		金	
内 科	午前	初診 予約外	※幡多けんみん 病院(交替制)	初診 予約外	山本ゆい	初診 予約外	鈴木光哉	初診 予約外	山本ゆい	初診 予約外	西尾美紀
		予約	鈴木光哉	予約	※要致嘉	予約	樋口佑次	予約	※要致嘉	予約	山本ゆい
		予約	西尾美紀	予約	鈴木光哉 (第1・3・5) 濱川公祐 (第2・4)	予約	山本ゆい (第1・3・5) 西尾美紀 (第2・4)	予約	西尾美紀	予約	濱川公祐
	午後	予約	※佐田憲映 (不定期)	予約	濱川公祐	予約	濱川公祐	予約	濱川公祐	予約	山本ゆい
				予約	樋口佑次			予約	樋口佑次		
		予約	鈴木光哉	予約	西尾美紀	予約	鈴木光哉	予約	※竹田修司 (第3)	予約	樋口佑次
脳神経 外 科	午後	休診		休診		休診		※幡多けんみん病院 (注1)(第2・4)		休診	
外 科	午前	宇都宮俊介		(検査)		宇都宮俊介		(検査)		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	
泌 尿 器 科	午前 午後	休診		休診		※齊藤源顕 (午前9時～)		休診		※香西哲夫 (午前9時～)	

※印のある医師は非常勤医師です。(注1)幡多けんみん病院医師の診察は第2・4木曜日の午後1時～となります。診療を希望される方は事前の電話予約が必要となります。

●受付時間 午前8時30分～

初診・予約外の方：午前8時30分～11時まで

※受付時間を過ぎて受診される場合は、必ずお電話でのお問合せをお願いします。

●診療時間 午前8時30分～午後5時15分(急患の場合はこの限りではありませんので、まずはお電話ください)

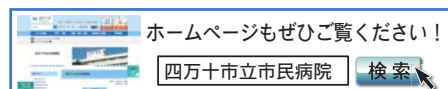
●休 診 日 土曜日・日曜日・祝日及び年末年始

中医鍼灸院だより

診療日 9時～17時まで※水・日曜日は休診日です。

	月	火	水	木	金	土	日
午 前	○	○	—	○	○	○	—
午 後	○	○	—	○	○	○	—

TEL (34)4798 ※予約制



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