

# News Letter

## 第1回幡多ふれあい医療 公開講座について

このたび、平成23年4月17日(日)、幡多地域の住民を対象とした第一回幡多ふれあい医療公開講座を開催いたしました。当日は、「幡多の医療をみんなで守りましょう」院長 楠壽人、「がんとうまく向き合うために」副院長 上岡教人の2題の講演を行い、おかげさまで150名を超える参加者を得て、盛会のうちに終わることができました。

今後、2ヶ月に一度、生活習慣病、救急疾患、がんについての講演はもちろんのこと、幡多地域の医療、介護の現状なども随時取り上げて開催していきたいと考えています。参加費は無料です。どなたでも参加できますので、皆様お誘いあわせのうえにご参加ください。

## 【第二回幡多ふれあい医療公開講座予定】

日時：平成23年6月19日(日)  
13時開場、13時半より開始

場所：四万十市立中央公民館  
大ホール

内容：「高血圧症について」  
循環器科医長 斧田 尚樹

「糖尿病、高脂血症について」  
内科部長 岡村 浩司

問合せ先：幡多けんみん病院  
(経営企画課) TEL 0880-  
6612222 (代表)

## 院外処方せん 発行について

当院では、平成23年5月9日から原則としてすべての外来患者様を対象に院外処方せんを発行することになりました。

院外処方せんを受け取られた患者様は普段利用されている「かかりつけ薬局」あるいは病院の近隣の調剤薬局でお薬をもらうこととなります。

病院機能の充実のため、ご理解のうえ、ご協力をお願いいたします。

## a Profession 「専門職」

『a profession』は院内で働くスタッフを取り上げ、その人の担当業務や仕事に対する思いを紹介しています。

4月から当院に新しく来られた先生方を今回と次号で掲載していきたいと思っています。今回は3名の先生を紹介します。

### 【質問事項】

- Q1 趣味・特技を教えてください。
- Q2 現在の職業を選択した理由を教えてください。
- Q3 業務を通じて、今まで最も心に残っている出来事があれば教えてください。
- Q4 あなたの好きな言葉、人生において指標としている言葉を教えてください。
- Q5 今後の抱負な広報誌の読者へのメッセージをぜひ！

医局 小児科

前田 明彦 先生



A1 読書・映画・釣り  
 A2 大学の時に祖母を亡くした体験が大きいかもしれません。  
 A3 小児科医1年目で担当した結核性髄膜炎の0歳児が後遺症なく、中学生になってあいさつに来てくれたこと。  
 A4 一期一会  
 A5 幡多の子どもたちの健康のために精一杯頑張ります。

医局 内科

門田 直樹 先生



A1 ドライブ  
 A2 地域医療に貢献したいと思ったから。  
 A4 努力  
 A5 がんばります。

医局 整形外科

北岡 謙一 先生



A1 野球・演劇・アウトドア・英会話  
 A2 子供の時に手術を受けて助けていただいた話を家族から聞いていたので、自分も外科医として働こうと考えていました。  
 A3 研修医の時に具合の悪い患者さんが「私のことをよく勉強して次の人に役立ててください」とおっしゃった一言。医療とは、人の心と手が形作るものだと思えました。  
 A4 Stay foolish stay hungry.  
 A5 設備も素晴らしいですが、スタッフもいい人が多い病院だと思えます。明るく元気な整形外科を目指しています。よろしくお願いします。



やさしい食生活

『春のおでかけ』 栄養科

春の散歩は楽しいものです。いつも通る道にも発見があります。

鮮やかな色の草花があちこちに顔を見せてくれます。

とりわけ、春の草花は他の季節では味わえない楽しみを食卓に運んでくれます。

山菜はほどよい苦みを含み、歯ごたえのある触感を楽しませてくれます。

よもぎを摘んでは草餅に。桜の花びらは桜茶に。桜の葉は桜餅に。つくしや木の芽など小さな枝葉や草花は食べなくてもお皿に添えるだけで食卓を華やかにしてくれます。

心地よく身体を動かすことは、栄養の消化吸収にも影響します。運動は、神経や筋肉に刺激を与えたり、心臓・肺などの循環器系の機能をよくするほか、食欲を増加させる作用や効果も期待されます。また、生活習慣病予防や便秘の解消、十分な睡眠に

もつながります。

近年は都市部より地方が、年配の方がより若い世代や中高年の方が運動する量は少ない傾向にあるようです。

春は、運動を始めるのに絶好の機会といえます。「天気がいいからちよつと外を歩いてみようか」という軽い気持ちからでよいので、外へ出かける機会を増やしてはいかがでしょうか。

海沿いの散歩では、潮干狩りをしている様子もみられます。つい夢中になって探ってしまうですね。



あさりどわかめ、レタス酒蒸し

★材料（二人分）

あさり・・・300g（殻付き）  
砂抜きしたもの）

わかめ・・・30g

レタス・・・1/4コ（80g）

にんにく・・・1かけ

細ねぎ・・・少々

調味料・・・塩・オリーブ油・

しょうゆ・こしょう

## ★作り方

① わかめは塩抜きし、一口大に切る。あさりは塩少々をふり、殻をこすり合わせて汚れを取り、水ですすいで水気を切る。レタスは大きめにちぎり、にんにくは半分に切る。

② フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れて中火にかける。香りがたったら、あさり、酒大さじ3を入れ、わかめを散らしてふたをする。強火であさりの殻が開くまで蒸し煮にする。

③ 味を見てしょうゆ小さじ1/2と塩・こしょうで味を調え、レタスを加えて手早く混ぜる。器に盛り、細ねぎを散らす。



## 薬と子供

### 上手な飲ませ方と注意点

子供が病気になったときに困るのが「薬をいやがって飲んでくれないこと」ではないでしょ

うか？薬を飲むのが平気なお子様にとってはたいした問題ではないかもしれないですが、薬を飲んでくれない子供に飲ませるのは大変だと思います。今回は薬の上手な飲ませ方と飲ませる時の注意点をいくつかご紹介します。

### ○小児科の薬にはどんな薬があるの？

小児用の薬にはドライシロップや甘く味付けされた水薬など、お子様に飲ませやすい工夫をされている薬が多くあります。しかし、小児用の薬がないときなどでは大人用の錠剤をつぶしたりして使用する場合があります。

### ○子供に飲ませる時はどうすればいいの？

水薬ならそのまま飲ませることが可能ですが、粉は小さいお子様の場合むせてしまう可能性がります。その場合はどうすればいいでしょうか？

『赤ちゃんに飲ませる場合』

◆粉薬を少量の水で溶かしてペースト状に練ります。これをきれいな指先で、頬の内側か上あごに塗りつけます。その後、すぐに水やぬるま湯を飲ませて流し込みます。

◆少量の水かぬるま湯で溶かしては乳瓶の乳首に入れて吸引させたり、スプーンやスポイトで少しずつ与えます。

### 【注意点】

ミルクに薬を混ぜてしまうと、ミルクの味が変わってしまい、ミルク嫌いの原因になる可能性があります。なので、ミルクで溶かすのは避けましょう。指で口の中に塗りつける時は爪で口内を傷つけないよう気を付けてみましょう。



### 『小児に飲ませる場合』

◆飲み残しを防ぐために少量の水などで溶かして飲ませましょう。

### 【注意点】

水等に溶かす場合は飲む直前に

溶かすようにしましょう。味が変わったたり、効き目が落ちたりする可能性があります。薬によっては他の薬と混ぜると苦みがでるものがあります。二種類以上の粉薬が出ている時は薬剤師などに確認しておくこと安心です。

錠剤の中には薬の設計上つぶしたり割ったり出来ないものもあります。ある程度大きくなったら、錠剤を飲む練習をさせておくといいでしょう。

### ○薬を飲ませるタイミングは？

子供はお腹がいっぱいになると薬を飲んでくれなかったり、食べたものと一緒にいき出してしまったりすることがあります。当院では小児科の薬は食前で処方することが多いのはこのためです。



薬を激しくいやがって泣いている時などに無理矢理飲ませてしまうと、薬が気管に入ってしまうことがありますので、様子

を見ながら他の方法を試すなど  
しましょう。

○薬は水かぬるま湯でしか溶か  
しちやいけないの？

水又はぬるま湯というのは薬  
の薬効に影響を与えない飲み物  
の代表なので「水かぬるま湯で  
飲ませてください」と説明しま  
すが、薬の味が分かりやすいの  
で飲むのをいやがるお子様も中  
にはいらっしやると思います。  
そんなときは無理に水やぬるま  
湯で溶かすのではなくジュース  
やアイスクリームなどに混ぜる  
のも一つの方法だと思えます。

ですが、薬にはいろんな味が  
あり、溶かすものによっては苦  
みを感じたり、不快感が出たり  
することがあります。水で溶か  
したときどうしても飲んでくれ  
ないというときは薬剤師にご相  
談ください。混ぜても大丈夫な  
飲み物を紹介します。  
味の感じ方や好みには個人差が  
ありますので、どんなお子様で  
も飲める方法ではありませんが、  
参考になれば幸いです。



### 私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

### 病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの（薬剤情報提供書・お薬手帳など）**を持って行くようにしましょう！

### 平成23年4月からの皮膚科診療体制

	月	火	水	木	金
午前	○	○	×	○	予約のみ
午後	×	手術	予約のみ	×	手術

\*外来（新患）の受付時間は11:00までです。

\*水曜日の午後は予約患者さんと紹介状持参の患者さんのみの診察、金曜日は予約患者さんのみの診察となります。

皮膚科外来のお知らせ

### 3月の統計

外来患者数	13,023人
新外来患者数	2,100人
紹介患者数	418人
新入院患者数	522人
退院患者数	537人
平均在院日数	13.4日
救急車・時間外患者数	1,662人
手術件数	195件

### 幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。