

News Letter

第5回幡多ふれあい医療 公開講座について

12月のふれあい医療公開講座は、医療連携フォーラムになっています。

幡多地域の医療、介護、福祉、行政に携わっておられる関係者の方々にそれぞれの現状、課題などを発表していただくフォーラムです。参加費は無料ですので、皆様ふるってご参加ください。

日時..平成23年12月10日(土)
13時半開場、14時より開始

場所..四万十市立中央公民館
大ホール

内容..

次の各施設、部署より発表を予定しています。

- 高知県健康政策部医療政策課
- 幡多福祉保健所
- 吉井病院
- 在宅総合ケアセンターあいの家
- 訪問看護ステーションのぞみ
- 四万十市民病院

- 竹本病院
- 筒井病院
- 渭南病院
- 幡多けんみん病院

参加費..無料

主催..幡多けんみん病院

後援..四万十市・宿毛市・

土佐清水市・黒潮町・大月町・
三原村・幡多福祉保健所・
幡多医師会

問合せ先..幡多けんみん病院

(経営企画課) TEL 0880-
6612222 (代表)

a p r o f e s s i o n 「専門職」

『a p r o f e s s i o n
「専門職」』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。

今回は、10月から消化器科に
来られた先生を紹介します。

医局 消化器科

澤田 晴生 先生



Q1 趣味・特技を教えてください。

A1 水泳・ゴルフ

Q2 現在の職業を選択した理由を教えてください。

A2 地域の医療に興味を持ち、
医師になることを決意しまし
た。

Q3 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。

A3 為せば成る

Q4 今後の抱負な広報誌の読者
へのメッセージをぜひ！

A4 小学校卒業まで宿毛市に住

んでいました。今後幡多地域の医療に貢献したいと考えております。よろしく願います。



やさしい食生活

『冬に備える』

栄養科

日ごとに寒さが増し、秋から冬の訪れを感じるようになってきました。

気温が下がり、空気が乾燥するにつれ、心配になるのがかぜやインフルエンザの流行です。この時期はうがいや手洗いを徹底し、予防に注意を払う方も多いことでしょう。

ウイルスなどの病原体が身体で悪さをするのを防ぐためには「免疫力」が必要です。免疫は疫（病気）を免れると欠きません。病原体と闘う力が備わっていないければ、病気にかかりやすくなり、健康な毎日を送ることはでき

きません。

毎日の食事から必要な栄養を適量とすることで、免疫細胞の材料や闘うためのエネルギーがきちんと補給されて、機能もアップします。

自分や家族の元気を支えるために「食」から健康になるよう心がけたいものです。



たんぱく質はリンパ節や血液中で病原体と闘う免疫細胞の原料となります。ビタミンAは目・鼻・のどの粘膜でのバリア機能を強くします。食物繊維や発酵食品は腸内環境を整えることで免疫細胞の働きをサポートしてくれます。温かいメニューや適度な運動で身体を温めると免疫細胞が活性化されます。その他にも、生活の中でストレスと上手につきあう工夫をしたり、よい睡眠をとるなど生活面でも心身ともに負担のないよう心がけましょう。

ぶりと野菜のあったか鍋

温かいお鍋がおいしい季節になってきました。旬の食材を使って心も体もあたたまりましょう。

★材料（2人分）

ぶり：2切れ（160g）

水菜：50g

ねぎ：1/2本（30g）

油揚げ：1枚（30g）

しめじ：1/2パック（50g）

えのきだけ：1/2袋（50g）

ごぼう：1/2本（60g）

だし：1カップ3

A 酒：1/4カップ

みりん：大さじ1

みそ：50g

柚子の皮、七味唐辛子：適宜
調味料：塩、酒、酢

★作りかた

1. ぶりはそぎ切りにして、塩小さじ1と酒大さじ1をふって5分間おく。ざるに並べて熱湯

を回しかける。（臭みぬき）

2. 水菜は5・6cm、ねぎは1cmの斜め切りにする。油揚げは油抜きし、1cm幅に切る。

3. しめじは石づきを取って、小房に分ける。えのきだけは根元を切り落としてほぐす。ごぼうはさがきにしておろし、少量を入れた水に5分間ほどさらしてざるに上げる。

4. 土鍋にAを入れて煮立て、具材を入れて煮る。汁ごと取り分けて、好みて柚子の皮や七味唐辛子を散らして食べる。



水薬のはなし

薬剤科

皆さんは水薬を処方されたことがありませんか？水薬は小さいお子さんや高齢の方でも簡単に飲める薬ですが、保管方法や粒・粉の薬と比べると使用期限が短い場合もあるんです。今回は『水薬の保存』についてお話しします。

○飲む量はどのくらい？

一般に、目盛りのついたキャップで一回分を量るか、水薬が入った容器の目盛りを目安に量り取ります。一回分の量が少量の場合はスポイトで取る場合もあります。

キャップで量り取った場合、服用後キャップを軽く水洗いし、水気を取ってから蓋をすると汚れにくいです。

家族以外の人に服用を頼む場合は1回の量を伝えておくこと間違いを防ぐことができます。

【特殊な飲み方を要する水薬の例】

★濃厚プロチンコデイン液（咳止め）

1回分を量り取り、水またはぬるま湯で2〜3倍に薄めてから服用します。

★柿蒂（シテイ）

薬を煎じてから3回に分けて服用します。

※詳しくは薬を受け取った薬局の薬剤師にお問い合わせください。

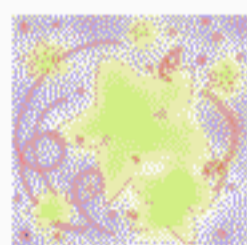
○水薬が2種類あるけど、混ぜて飲んでもいい？

基本的に混ぜても大丈夫な水薬は薬局で混ぜて払い出ししています。分かれて出ている時は、薬の飲み方が違う、混ぜると薬の成分が変化してしまうなど、混ぜずにお渡しした理由がある可能性があります。混ぜずに別々に飲んでください。どうしても混ぜたいときはご自分で判断せず、薬剤師に混ぜても大丈夫な薬か確認するようにしましょう。

○水薬の容器に色がついていたり、色のついたポリ袋に入ってきたけど、どうして？

水薬の中には一部ですが、光に弱いものがあります。容器に色がついていたり、色のついたビニール袋に入っていたりするときは、光を遮断し、薬の成分が変化するのを防いでいるのです。

薬を別の入れ物に移し替えた時、袋から取り出したまま保管したりしないようにしましょう。また、直射日光が当たるところでは光の影響を完全に防ぐことができないので、窓際などでの保管は避けましょう。



○水薬はどうやって保管すればいいの？

開封後の水薬は基本的に冷蔵庫で保管するようにしましょう。ただし、温度が低すぎると結晶

ができるなど変化することがありますので、冷蔵庫の奥や冷凍庫では保管しないでください。

また、子供が間違っても飲まないように手の届かない場所へ保管してください。

○水薬はどのくらい保つていいの？

処方された日数が期限となります。特に、風邪薬（咳・鼻・痰の薬）は一回分の量を量り取りやすくするために、水を加えている場合があります。この場合、薬の成分が変化しやすくなったり、汚染されやすくなったりするので注意が必要です。安全に薬を使用するために、処方された日数を守って服用するようにしましょう。また、処方日数内であっても、見た目やにおい、味に変化があった場合は服用しないようにしましょう。

水薬は自分で1回の量を量らなければいけない特殊な薬です。飲む量、薬の保存の仕方を再確認しておきましょう。

停電のお知らせ

平成23年11月20日(日)午後一時から午後三時まで、電気設備の定期点検に伴い停電があります。

停電中はほとんどの検査を行うことができませんので、急なけがや病気で救急外来を受診しなければならなくなった場合はご了承ください。

また、午後一時から午後三時まで、エレベーターが停止しますので、病棟への上り下りは階段になります。お見舞いはこの時間帯をさけてお越しいただくことをおすすめします。

その他にも照明を間引くため館内が薄暗くなったり、自動ドアが手動になるなど、ご迷惑をおかけしますが、年一回の法定点検ですのでご了承ください。よろしく願います。



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、地域医療をとら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をおこないます。

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!

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

平成23年7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	○	×	手術

- *皮膚科常勤が二人体制となります。
- *外来(新患)の受付時間は11:00までです。
- *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

9月の統計

外来患者数	11,527人
新外来患者数	1,706人
紹介患者数	437人
新入院患者数	453人
退院患者数	447人
平均在院日数	14.6日
救急車・時間外患者数	1,178人
手術件数	161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。