

第109号 2014.1.7

高知県立幡多けんみん病院発行

〒788-0785

宿毛市山奈町芳奈番地1

TEL (0880)66-2222(代)

http://www.pref.kochi.lg.jp/hata

病院ニュース

News Letter

新年のご挨拶

院長 橋 壽人



新年、明けましておめでとうございます。

皆様、良いお年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

早いもので、当院も開院15周年を終えようとしています。この間、地域の中核病院として自覚し、急性期医療、救急医療、高度医療、産科・小児医療等々、地域に根ざした、また地域の皆様に求められる医療をできるかぎり提供できるようにと奮闘してきました。そして、他の関係医療機関や保健施設、行政の方々らと連携・協力のおかげで、約90%の患者さんがこの県中心地より遠く離れた幡多地域で医療が完結できていることを嬉しく思います。

全国的に人口減少、少子高齢化問題が盛んに述べられています。高知県はその最先端を行っており、さらにはこの幡多地域ではなおさらの現象であります。

ご高齢の方が多くなると当然重症かつ複数の疾患を持つ患者さんが増えております。そんな中、急性期から在宅に至るまで住み慣れた地域で療養できる、あるいは子供を安心して生み育てられる環境をどなたもが望んでおられることでしょう。それに応えるべく幡多地域の医療関係者は、それぞれの機能・役割を明確にしつつ、今まで以上にお互いの連携を強化し、「三幡多」で皆さんを支えたいと思っております。住民の方々にもご理解・ご協力を頂き、幡多の医療をみんなで守って行きましょう。



生命の危機状態にある患者さんに対して、障害の程度ができるだけ少なく回復できるように、予測性を持って判断し、速やかに日常生活を取り戻すために、ふさわしい生活援助を実施します。

認定看護師のご紹介

集中ケア認定看護師

藤本 王子

(写真右)

救急看護認定看護師

森木 良

(写真左)

地域の中核病院の救急看護認定看護師として、患者さんやご家族、地域の皆さんが存在するあらゆる場面で、突発的な病気やけがに対して、迅速で質の高い看護を提供します。気軽にお声をかけください。





**がん化学療法看護認定看護師
北原一輝**



主な業務

- ・抗がん薬の投与管理
- ・化学療法に関する指導
- ・化学療法に関する相談
- ・抗がん薬の投与管理や副作用のマネジメントに関する相談を承っております。

女性を脅かす「冷え性」

冷え性とは？

薬剤科



◆一般的に手足や腰がいつも冷

たく感じる状態で身体が熱を作り出せなくなっている状態。

◆身体を温める熱の産生に必要なものは？栄養バランスの良い食事！私たち人間は食事をエネルギー源として熱を産生しています。

女性に多い食事を減らす無理なダイエットは熱産生の妨害になり冷え性を引き起こす原因になる可能性があります。また体温の4割は筋肉を動かすことで熱を産生するので運動不足も冷え性の原因の一つと考えられます。適度な運動（ウォーキングなど）も必要になってきます。

・冷え性の改善 ～食事編～

★身体を温める食品で特にオススメしたい物は

「ショウガ、ニンニク、タマネギ、唐辛子」です！

★ショウガは特に有名でドラッグストアでもショウガ紅茶などよく見かけますね。ショウガは新陳代謝を促進し、発汗作用を促し身体を温めます。

★ニンニクは身体を温め、発汗を促します。また、殺菌作用や利尿作用もあります。

★タマネギのツーンとする成分にもニンニクと同様のアリシンで作用も同様です。タマネギには血液さらさらの効果もあると話題ですね！

★唐辛子にはカプサイシンという辛み成分が含まれており身体を温める、発汗作用、殺菌、健胃などの作用があります。

・冷え性の改善 ～生活編～

★お風呂の効果について

最近シャワーだけで済ませている人も増えていますが、湯船につかることで身体を温める効果もあります。入浴剤なども利用してお風呂を楽しみながらリラクセスしましょう。お湯の温度はぬるま湯（38〜41℃）、入浴時間の目安は20〜30分です。不眠症やストレスの多い方、食欲不振にも効果です。ストレスも冷え性に大敵です！

薬の副作用による冷え

薬の副作用による冷え（末梢

循環障害・四肢の冷え）を調べ

たところ副作用の発現率は0.1%未満とそう多くは見られません。が、主に2つの成分が含まれている薬剤に冷えが挙がってきました。メトプロロール酒石酸塩とカルシトリオールです。メトプロロール酒石酸塩は高血圧症や狭心症、カルシトリオールは骨粗鬆症などに適応のある薬剤です。メトプロロール酒石酸塩の商品名としてはセロケン錠40^{mg}、ロアレソール錠20^{mg}、カルシトリオールの商品名としてはロカルトロールカプセル0.5^{mg}などがあります。薬の飲み過ぎによる冷えも考えられますので気になるようでしたら主治医、または薬剤師にご相談下さい。

最後に

冷えは万病の元とも言われており、冷えが引き起こす病気も含まれています。冷えには様々な要素などを見直すことによっては冷さを改善できることもあるので参考にしていただければ幸いです。これからくる寒い冬を乗り切りましょう！



糖尿病食は健康食

栄養科

寒さが厳しくなり霜の降りる朝がやってきました。みなさんは年末年始、いかがが過ごされたか。色々なイベントがあるこの季節ですが、食事は乱れがちになってはいませんか。年明けを機に自分の食生活をもう一度見直してみてください。

さて、栄養科では2013年の12月糖尿病教室を行いました。そこでお話したのが「飲料に含まれる糖分について」です。自分は糖尿病ではないから糖は気にしなくても良い。なんて思っているかもしれません。糖分はビタミンを消費させ、摂りすぎると疲労物質や脂肪に変わります。病気でなくても疲れやすい、代謝が悪い、脂肪がたまりやすい身体になってしまいます。日頃どのような飲料を飲んでいますか。



飲料に含まれる糖分の量をスディックシュガーに換算してみると...

★炭酸飲料(ペットボトル500ml) 10〜20本

★缶コーヒー(185〜190ml) 1〜5本

※ブラックコーヒーは無糖です

★野菜ジュース 果物なし(200ml) 5〜8本

★果物ジュース(200ml) 8本



もしこれを毎日飲んでいる、一日何本も飲んでいる、と考えると大量の糖分を飲み物で摂っていることが分かります。

では、最近よくみかける糖分ゼロ表示やトクホの飲料を選べばいいと思う方がいらっしゃるかもしれません。糖分ゼロ飲料は血糖値は上げませんが習慣的に摂取すると甘味依存症や肥満になりやすいといわれています。

これには砂糖の200倍程の甘さのある合成甘味料が使用されているためです。

嗜好品はリラククス効果、ストレス軽減効果など良い点もありますが、何事も摂り過ぎ、偏り過ぎがないようにしましょう。

このような内容で12月の糖尿病教室は行いましたが、今年は2月2日より糖尿病教室が開催されます。是非興味を持たれた方はこちらへ参加ください。

栄養科では

2月16日

「バランスの良い食事ってどんな食事?」

3月16日

「野菜を食べよう!3500kcalを量ってみよう」

についてお話しします。食生活を見直されたい方・糖尿病で食事療法に不安がある方・栄養士に聞きたいことがある方、どなたでもお待ちしております。



第18回 幡多ふれあい 医療公開講座

日時：平成25年2月16日(日)

13時開場、13時半〜

場所：土佐清水市社会福祉センター

(土佐清水市寿町)

① 知ってほしい幡多の救急医療

幡多けんみん病院

救急看護認定看護師

森木 良

② 頭痛・めまいについて

渭南病院

診療部長 (脳神経外科)

梶田 健



問い合わせ先

* 幡多けんみん病院

(経営企画課)

(TEL)

0880・66・2222

* 各市町村担当部署

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。

DMAT職員養成研修に行ってきました！

総務課 前田 恒平

DMAT (Disaster Medical Assistance Team) とは、災害急性期に活動できる機動性を持った、トレーニングを受けた医療チームです。医師1人、看護師2人、業務調整員（ロジスティクス）1〜2人の計4人〜5人が基本のメンバーの構成になります。

なんだか難しいですが、簡単にいうと「災害時に現場に行き、傷病者を応急処置し、搬送するまでを行うチーム」です。他にも色々行うことはありますので、興味のある方はネットなどで調べてみてくださいね（1月からDMATを題材にしたドラマも始まるようです）。

現在幡多けんみん病院には2チームのDMATがあり、新たに3チーム目の誕生となりました。今回研修に参加しDMATとなったメンバーも含め、当院でもいくつかの準備をしています。いろいろな準備をしています。いざというときに皆さんの役にたてるよう、日々精進してがんばってまいりますので、これからも宜しくお願い致します！

研修参加メンバー

医師【整形外科医長】	佐竹 哲典
看護師【7階】	池田 浩一 今城 佐弥香
業務調整員【副薬剤長】	三浦 雅典
業務調整員【総務課】	前田 恒平



統計	11月
外来患者数	10,284人
新外来患者数	1,409人
新入院患者数	493人
退院患者数	486人
平均在院日数	14.0日
救急車・時間外患者数	933人
手術件数	154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。