

第89号 2011.6.27

高知県立幡多けんみん病院発行

〒788-0785

宿毛市山奈町芳奈3番地1

TEL (0880)66-2222(代)

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

病院ニュース

News Letter

東日本大震災における 医療チームの派遣について

派遣スタッフ

今回の東日本大震災において、医療チームの派遣要請が宮城県からあり、先月宮城県に行ってきました。

住民が避難している公共施設に仮設診療所を設置して診察を行いました。震災直後は周りの病院も機能していませんでしたが、我々が行ったときには復旧しており、地域の医療機関への橋渡しの役割を担いました。

医療チームとして行きました。が、診療の合間には避難所の人と話をしたり、様々なイベント（コンサートやこどもの劇や歌の発表会など）にも参加させてもらいました。我々が活動した避難所は仮設住宅への移動も決まり、落ち着きを取り戻しつつある所で引き上げるときには再会を約束して帰ってきました。

私たちが経験したこの過去最大級の地震において、被災地の

住民はもちろん我々医療者側も現在いろんな活動を通して新しい発見をし、災害に対する心構えや取り組みの見直しをしているところですよ。

県や市町村においても今までの計画の見直しを始めています。また、各職場や学校で新しい取り組みを始めた方もいるかもしれません。今まで地域で行われてきた防災訓練などが大幅に変わる可能性があります。

今回の地震を機に震災に対する意識がさらに高まり、日頃から正確な知識を身につけ、いざというときに正しい行動が取れるように準備をしておきましょう。

最後になりましたが、この度の東日本大震災により被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。1日も早い被災地の復興をお祈り申し上げます。

第3回幡多ふれあい医療 公開講座について

平成23年4月より、2カ月に一度幡多地域の住民を対象とした医療公開講座を開催しています。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8月21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：

「子育てと子供の病気」

さたけ小児科

院長 佐竹 幸重

「小児救急」

幡多けんみん病院

小児科部長 白石 泰資

問合せ先：幡多けんみん病院

(経営企画課) TEL 0880-

6612222 (代表)



やさしい食生活

栄養科

『のどの渇きを潤すのは』

あなたは「のどが渴いたなあ」と思ったとき、何を飲みますか？ 清涼飲料水、麦茶、牛乳、コーヒーなどいろいろありますが、今回は清涼飲料水について考えてみましょう。

ジュースや炭酸飲料などの嗜好飲料を日常的に摂取することは健康上問題があります。

これらには糖分が多量に含まれています。本来食事で摂るべき栄養を飲み物で摂れば余分な糖分を摂取するため、肥満や生活習慣病を招きます。

また、糖分をエネルギーとして利用するためにビタミンB1が消費されます。糖分の摂りすぎはビタミンB1不足を招き、夏バテなど体調不良の原因にもなります。

また、少食の方や幼児の場合には糖分が多い飲み物は満腹中枢を刺激し、食事時に空腹感がな

い状態に陥りやすくなります。きちんと食事がとれずに、栄養のバランスが崩れます。



清涼飲料水には味やにおいをよくする為などに食品添加物としてリンが含まれています。リンは体内のカルシウムと結びつきリン酸カルシウムとなり、骨が弱くなる原因にもなります。その他、アルコールやカフェインが含まれている物もあります。

ジュースを一本飲んだからといってすぐに体調が悪くなることはありませんが、習慣的に飲む、一度にたくさん飲むことによつて身体に悪影響があります。のどが渴いたら、お茶や水・牛乳を飲むようにしましょう。

なすとトマトの香りびたし

夏野菜は水分を含んでいるものが多いですね。なすにトマトにきゅうりなど、旬の野菜を積

極的にとりましょう。カリウムなどの電解質も補給できます。

★材料（2人分）

なす・・・1個
トマト・・・1個
青じそ・・・3枚

みょうが・・・1個

白ごま・・・小さじ $\frac{1}{2}$

調味料・・・砂糖、酒、しょうゆ、酢

★作り方

1. なすは5mm幅に切り、耐熱ボウルに入れひたひたの水につけます。

2. ラップをかけて電子レンジ（500W）で約10分かけ、あら熱を取ります。

3. 青じそはせん切りにして水にさらします。みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。

4. 砂糖小さじ1、酒・しょうゆ・酢は各大さじ1を合わせてたれをつくる。

5. 器にトマト、なすを盛り付け、②をのせ、③のたれをかけて白ごまをちらす。

目薬の上手なさし方

薬剤科

皆さんは目薬を上手に点眼できていますか？正しい点眼の仕方を知っていますか？目薬は病院でもらうだけでなく、ドラッグストアでも買える一般的な薬です。しかし、正しい方法で点眼しなければ、十分な効果を得ることができません。

では正しい点眼方法とはどのようなものでしょうか？

○複数の目薬を点眼しなければならないけど、続けてさしているの？

特に指示がなければ、5分以上間を開けて点眼してください。続けて点眼してしまうと、目薬の効果が減少してしまう恐れがあります。

5分も間隔をあけていられない時は最低でも1分は間をとるようにならしてください。

※目薬の種類にもよりますが、1分で半分以上が吸収されて、5分ではほとんどの目薬が吸収さ

れるとされています。

○複数の目薬をささなければいけないけど、さす順番ってあるの？

特に指示がない場合は、点眼する順序に決まりはありません。あえて、順序をつけるとしたら、以下の順序でさすとより効果的かもしれません。

1 よく効かせたい目薬を最後にさす

2 懸濁型の目薬は吸収されにくいので、一番最後に点眼する

3 目薬と眼軟膏を併用するとき、眼軟膏が目薬をはじいてしまうので、眼軟膏を後から点入する

ただし、医師・薬剤師から点眼する順序を指示された場合は、それに従ってください。

○目薬でも副作用はあるの？

副作用は起こりえます。主な症状としては「目の充血・かゆ

み」「刺激感」などです。また症状が重い副作用として「眼圧の上昇」「視力障害」「角膜障害」などの局部症状や、「血圧上昇」「下痢」「頭痛」などの全身症状が出てくる場合もあります。

使用方法は必ず守ってお使いください。また、点眼したことにより何らかの症状が認められた場合は使用を中止し、医師・薬剤師にご相談ください。

○目薬の保存方法は？

点眼後はキャップをしっかり閉めて保管しましょう

・使用後は専用のビニール袋に入れて保管しましょう（光による目薬の成分の変化を防ぐためです）

・冷所保存の指示がある目薬は冷蔵庫で保管しましょう。（外出時は持ち歩いて大丈夫ですが、炎天下の車内など高温になる場所や直射日光が当たる場所には置かないでください）

・冷所保存の指示がない目薬は室

温で保存しましょう（目薬に使用されている防腐剤の中には冷やすと効果が弱くなるものがあります）

・湿布剤と一緒に保管すると、湿布に含まれる成分が容器を通過して目薬の液の中に溶け込む可能性があります。別々に保管するようにしましょう。



○目薬の使用期限はどのくらいですか？

一度開封した目薬は汚染される危険性があるため、一ヶ月を目安にしてください。（種類によってもっと短くなる目薬もありますので、指示があった場合はそれに従ってください。）

【目薬の正しいさし方】

1 まずは石けんで手をきれいに洗いましょう

2 目薬の先にさわらないよう注

意しながらキャップをはずしてください

3 目薬をさす方の目の下まぶたを押し下げます

4 目薬の先端が目やまつげに当たらないように気をつけて固定します。（震えてしまう時は、目薬を持っていてる方の手を反対側の手に当てるようにすれば安定します）

5 顔を上に向け、1滴点眼します。（一回に目に入る目薬の量は1滴です。2滴以上さすときは、間を開けてさすようにしましょう）

6 さし終わったら軽く目を閉じ、1分ほど瞬きをせずにいてください。（点眼液があふれてきた場合は清潔なティッシュやタオルで拭き取ってください）

【お子さんに目薬をさす時の注意点】

※お子さんが泣いているときは点眼しないようにしましょう。せっかくさした薬が涙と一緒に

流れてしまうからです。落ち着かせてから点眼するようにしましょう。

※いやがるお子さんの場合は、まずお子さんを寝かせてください。頭を軽く両太ももで挟むようにして固定します。(手をばたつかせる場合は太ももで押さえるといいでしょう。)

【眼薬の正しい塗り方】

※目の中に塗る場合！

1 まず、石けんで手をきれいに洗いましょう

2 チューブの先を清潔なティッシュやガーゼで拭いてください

3 鏡を見ながら下まぶたをさげ、チューブの先が目やまぶたに触れないように注意しながら薬を塗っていきます

4 まぶたを閉じ、軽くマッサージをします(強く押さえないように気をつけましょう)

5 チューブの先を清潔なガーゼやティッシュで拭いてからふたを閉めて保管してください

正しい目薬のさし方で、目の健康を守りましょう。

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！

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

5月の統計

外来患者数	11,322人
新外来患者数	1,705人
紹介患者数	383人
新入院患者数	479人
退院患者数	455人
平均在院日数	14.0日
救急車・時間外患者数	1,428人
手術件数	162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。