

第99号 2011.11.30
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

「糖尿病教室を開催する」
となりました

糖尿病は近年注目されている生活習慣病の一つであり代表的な疾患でもあります。それゆえ、書籍、インターネット、マスコミなどから様々な情報が得られます。しかしながら、当院に入院されてくる患者さんでも糖尿病という病気に関する知識、治療法などについてよく理解できていなかったり、間違った知識を習得していたりすることも少なくありません。

そこで、予防医学の観点、地域の糖尿病医療に関する取り組みの一環として糖尿病の患者さん、糖尿病予備軍と言われた方、糖尿病またはその予備軍と言われた家族がいる方、糖尿病に興味がある方などを対象に、**来年の1月から糖尿病教室を開催します。**

内容は糖尿病の基礎知識、食事療法、薬物療法、運動療法、インスリン治療などについてで

すが、糖尿病治療食の試食やサプリメントについての話など実際の生活に応用できる内容の糖尿病教室にしたいと考えています。

当院で実際に糖尿病治療に携わっているスタッフが講演を行いますので、日々疑問に思っていることなどを質問することもできます。ご家族、ご近所さんなどを御誘いの上ふるってご参加ください。

会場と食事の準備の都合により参加者は、ご予約申し込みの上、先着限定20名とさせていただきますのでご了承ください。

なお、第二回の栄養士の講演の際には、参加費600円を頂き、糖尿病食の提供をさせていただきます。



【内容・日時】

第一回平成24年1月14日(土)

AM10時半～12時半

(参加費無料)

「糖尿病の基礎知識」
「糖尿病お悩み相談室(仮)」
内科部長 岡村 浩司

「糖尿病患者のフットケア(足のお手入れ)」

「あなたは毎日足をチェックしていますか?(仮)」

糖尿病療養指導士 田中 千明

第二回平成24年1月28日(土)
AM10時半～12時半

(参加費 600円)

「糖尿病の薬について」

「あなたの飲んでいるサプリ、ほんとに大丈夫?(仮)」

薬剤師 宮村 憲明

「糖尿病の食事について①」

「糖尿病食を食べてみよう①」
栄養士 井上 那奈

【場所】

幡多けんみん病院会議室

【参加申込予約及び問合せ先】

幡多けんみん病院 内科外来
看護師 新見 「e」08801

6612222 (代表)

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、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予定にしています。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

- ① データからみる当病院における地域との関わり（竹本病院）
- ② インターネットを用いた脳卒

中地域連携と回復期の立場から
（筒井病院）

③ 胃・大腸がん地域連携パスについて
（幡多けんみん病院）

④ N S Tと地域連携（渭南病院）

⑤ 幡多福祉保健所の口腔ケアの取り組みと口腔ケアの普及と人材育成
（幡多福祉保健所）

⑥ 転倒ゼロを目指して
（吉井病院・在宅総合ケアセンターの家）

⑦ 訪問看護ステーションの現状と訪問看護師から看取りを考える
（訪問看護ステーションのぞみ）

⑧ 地域連携室の現状と課題
（四万十市民病院）

⑨ 高知県災害医療救護計画等の見直しについて
（高知県健康政策部医療政策課）

⑩ 幡多地域における医療・介護連携「しまんとネット」の役割
（幡多けんみん病院）

問合せ先：幡多けんみん病院

（経営企画課）TEL 0880-6612222（代表）

漢方薬の飲み方

薬剤科

皆さんは漢方薬を処方されたことがありますか？
独特なおいと味で苦手な方もいるのではないのでしょうか？
今回は漢方薬の飲み方についてご紹介します。

○漢方薬を飲むタイミングは？

よく患者様から「先生は食後に飲んでと言ったけれど、説明書を読んだら食前になっていきますが、どうすればいいのですか？」といった質問があります。

漢方薬は一般的に胃の中に食べ物が入っていない時間帯、つまり食事の後2時間後や食事の前に飲むと一番効果が出るといわれています。これは、漢方薬の吸収が食後に比べていいためです。

ですが、食事の後2時間後や食前は薬を減速に服用しない時間帯なのでうっかり飲み忘れてしまうこともあるかもしれません。また、食後の方が胃への負担が少ないとされています。

こうした理由から医師は食後に服用するよう指示することがあります。漢方薬の飲むタイミングは食前、食後、食事の2時間後、どのタイミングで飲んでもらってもかまいませんが、医師から指示されたタイミングで飲むようにしましょう。



○漢方薬の飲みやすい方法は？

漢方薬の飲み方にはいくつかの方法があると思います。その中の一部をご紹介します。

【エキス剤や錠剤の場合】

1. 錠剤の薬や粉の薬と同じように飲む

錠剤タイプの漢方薬や、味やに

錠剤タイプの漢方薬や、味やにおいが余り気にならない方におすすりめです。少し多めの水又は白湯で飲みましょう。

2. 白湯に溶かして飲む

水でもいいのですが、白湯の方が溶けやすいのでおすすりめです。ただし、吐き気が強いときなどの場合は水で溶かした方が飲みやすい場合もあるので、先生や薬剤師の指示に従ってください。飲みにくい場合は、白湯で溶かした後、少量のハチミツを加えてもかまいません。また、ココアで溶かすと飲みやすかったという人もいます。

3. オブラートに包んで服用する

においも味もだめという方におすすりめです。オブラートはドラッグストア等で購入可能ですのでお試しくください。

【飲む際の注意】

湯の中に容器の成分が溶けない土瓶などを用意して中に煎じる漢方薬を入れます。(金属製のやかんなどは避けてください。)

水をいれて、ふたをとってグラグラ半分程度になるまで煮詰めます。茶こしなどで漢方薬の残りガラを取ってから、飲みやすい温度に冷まして飲みます。

上記の方法以外にも飲み方はいろいろあると思いますが、どうしても飲めないという方は医師や薬剤師に相談してみてください。

○漢方薬には副作用がないって聞いたけど？友人や家族にあげてもいいの？

漢方薬も薬ですので、副作用はあります。また、漢方薬は患者様一人一人の体質に合わせたものを処方していますので、他の方では効果がなかったり、副作用が出たりといういろいろな問題がある可能性があります。効果があるからといって安易に友人や家族に渡してしまうのはやめましょう。

漢方薬はいろんな生薬を組み合わせて作っています。同じ名前の漢方薬でもメーカーによって含有量が異なっていたり、違う名前でも同じ成分が含まれていたります。

そのため、違うメーカーの漢方薬に変えたり、服用する漢方薬の種類が増えたりしたとき、効果が違ったり、副作用が出たりします。服用中の漢方薬がある場合は、医師、薬剤師に必ずお伝えください。

また、飲みにくいからといって漢方薬を避けるのではなく、工夫して自分にあった飲み方を探してみてください。

★おまけ 白湯の作り方

白湯とはポットなどでわかしたお湯ではありません。やかんでふたを取って10分くらい煮立てて、不純物を取り去ったものを、ぬるく冷まして飲みやすくした状態を白湯といいます。白湯は不純物が含まれていないこともありますが、吸収を助けるという意味でも薬を飲むのにいい

いと言われています。

ただ、具合が悪かったりして、ぬるま湯が気持ち悪く感じたり、においが鼻について飲みづらい場合は水のほうが飲みやすい場合もあります。自分の体調や飲みやすさに合わせて選んでください。



クリスマスコンサート開催

毎年恒例となっています、院内クリスマスコンサートを今年も開催いたします。中村交響楽団の方をはじめ、幡多看護専門学校の方、他スタッフのご協力で次のとおり開催します。幡多けんみん病院でクリスマスのひと時をお楽しみ下さい。





会場はエアコンを入れていますが、寒さ等に対応できるように各自でひざかけなどをご持参ください。

★入場料：無料

★演奏：中村交響楽団、院内有志

★日時：平成23年12月14日（水）
午後7時より

★日時：平成23年12月14日（水）
午後7時より

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

10月の統計

外来患者数	11,298人
新外来患者数	1,625人
紹介患者数	443人
新入院患者数	497人
退院患者数	476人
平均在院日数	13.9日
救急車・時間外患者数	1,157人
手術件数	173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。