

第108号 2013.11.22

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

認定看護師のご紹介

感染管理認定看護師

岡本 亜英



患者さん、ご家族、病院職員、学生、訪問者など、幡多けんみん病院に関わる全ての人々を無用な感染から守るため、感染管理活動を組織横断的にしています。

他の医療機関と協働しながら、幡多地域全体の感染対策の取り組みにも役立ちたいです。どうぞよろしくお願ひします。



感染管理認定看護師

今西 亮



感染管理は病院に関わる全ての人々を感染から守る活動を言います。専門的な知識と技術を用いて、患者さんその家族、面会者、病院職員を対象に感染のリスクを最小限に抑えるために正しく効果的な感染管理を計画、実践、評価していきます。

当院に関わる全ての方に、安全な療養環境を提供できるように日々取り組みたいと思います。



がん化学療法看護認定看護師

桑原 由美



私は、外来化学療法を受けられる患者様が、安心・安全に治療が受けられるよう、薬剤の投与管理、副作用のマネジメントやセルフレア支援を行っています。患者様だけでなく、ご家族の治療に関する不安や悩みなどに対し、一緒に考えサポートしていきたいと考えていますので、お気軽に外来治療室にお越しください。



薬剤科

を短くし、症状の悪化を防げる可能性があります。
インフルエンザかどうかの検査は、ほとんどの病院で行うことができます。次の症状が現れた場合は無理をせずに病院を受診するようにしましょう。

- ★突然発症
- ★高熱（38℃以上の熱）
- ★せき、鼻汁、のどの痛みなどのかぜ症状（かぜよりも重い）
- ★全身がだるくなる（頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠）



診察後インフルエンザと診断された場合にA型、B型のどちらにも使用される治療薬について、内服薬のタミフル、吸入薬のリレンザとイナビル、計3剤を紹介したいと思います。



現在、インフルエンザの治療に使われている抗インフルエンザ薬は、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬です。ウイルスの量が最も多くなる前の症状が出てから48時間以内に抗インフルエンザ薬を使い増殖を抑えることができれば病気の期間

常、成人や体重が37.5kg以上の小児性には1日2回、1回1カプセルを5日間服用します。

タミフルは副作用と思われる異常行動で中学生が死亡したという報道がありました。実は、インフルエンザによる脳炎や脳症によっても幻覚や異常行動も出るため、どこまでがタミフルの副作用でどこまでがインフルエンザの副作用によるものかを判別することは非常に難しいことです。

インフルエンザにかかって、自宅での療養を行う場合には、突然走り出して2階から転落するなど事故を防止するため医薬品の使用にかかわらず、保護者の方は少なくとも2日間、小児・未成年者が1人にならないように配慮しましょう。しかし、タミフルによる異常行動は10代に多いことを受け、10代の子供には、タミフル以外のインフルエンザ治療薬を処方することが多いです。

1日2回の吸入を、5日間行います。薬の入ったカプセルをセツトし、器具で穴を開けて、吸入口から息を吸うことで薬が入ってきます。操作は簡単ですが、就学前の小さいお子さんには少し難しいかもしれません。処方でも4歳以下のお子さんには、タミフルが出されることが多いです。

③ ラニナミビル オクタン酸エステル

（商品名：イナビル）

リレンザ同様吸入薬ですが、器具はリレンザとは異なり吸入が最初の1回のみで済みます。10歳未満では20mg（1容器）を1回分として吸入、10歳以上では40mg（2容器）を1回分として吸入します。イナビルは吸入容器にすでに薬剤が充填されていて、薬剤トレーをスライドさせ吸入口から息を吸うことで薬が入ってきます。こちらもリレンザ同様操作は簡単ですが、やはり就学前の小さいお子さんには少し難しいため、5歳児以上に処方される場合が多いです。

イナビルは1回の吸入で済むので、吸入を忘れるといったことはありません。しかし、その1回分の吸入を失敗してしまったらという心配があると思いま

① オセルタミビルリン酸塩

（商品名：タミフル）

タミフルは、もっとも一般的なインフルエンザ治療薬でインフルエンザが細胞外に出ていくこと阻止する薬です。薬にはカプセルの薬と粉の薬があり、通

② ザナミビル水和物

（商品名：リレンザ）

リレンザは、専用の器具を使い薬剤を吸入する吸入薬です。

す。お薬を受け取る際に薬剤師から吸入の仕方について説明があると思いますが、心配な場合はその場で薬剤師に確認してもらいながら1回分の吸入を済ましてしまうのも良いでしょう。



やさしい食生活

栄養科

冷え性は万病のもと

木枯らしも吹き始め一気に肌寒い季節となりました。そこで今回は寒い冬を少しでも過ごしやすくするための話をします。早速ですが、みなさんは日頃低体温（体温35℃～36度）や冷え性に悩まされてはいませんか。この二つに悩まされている方はどのような食事をされていますか。ファーストフード、コンビニ弁当、カップラーメン、チョコ、甘みの強いお菓子などは血行を悪くするといわれています。一方でにんにく、しょうが、にんじん、ごぼう、アーモンドな

どは血行をよくして身体を温めると言われています。これらの食品はビタミンE・ビタミンC・セレンなどが豊富に含まれており、動脈硬化予防や貧血予防などを助ける作用があります。また発酵食品である味噌・醤油・紅茶・ウーロン茶なども身体を温めてくれる効果があります。しかし、1食品に偏ってこれらを改善することは出来ません。バランス良く様々な食品を摂ることでまんべんなく栄養素を摂ることが基本となります。

食事以外にも普段お風呂をシャワーだけで済ませていませんか。入浴することで代謝を高めたり、ストレスを軽減しホルモンを整えるなどして血液のめぐりをよくさせましょう。

たかが冷え性。ではありません。疲れ、頭痛、風邪をひきやすい、などの症状も起こりやすくなるので生活習慣を見直して寒くなるこれからの季節を迎えましょう。



◆けんちん汁（2人前）

- ・にんじん 1/3本
- ・ごぼう 5冊
- ・さといも 1個
- ・しいたけ 1枚
- ・豆腐 1/5丁
- ・こんにやく 1/61/5枚
- ・だし汁 3601/61/5
- ・薄口醤油 大さじ 1/41/2
- ・塩 小さじ 1/41/2



【作り方】

①豆腐、こんにやくを2冊角、人参はいちょう切り、ごぼうは小口切りにしておく。

②さといもは皮を剥き沸かしたお湯に入れ茹で、その後水でぬめりを取るように洗う。

③椎茸は水で戻しておき、薄切りにする。

④鍋にだし汁を入れ一煮立ちさせたら①～③までの材料と椎茸の戻し汁を600ml入れる。

⑤醤油、塩で味を整える。

糖尿病教室のご案内

興味のある方はお気軽に、皆さんお誘いあわせのうえ是非ご参加ください。（定員20名）

【第四回】

平成25年12月1日（日）

13時～14時半

①「運動療法について」
理学療法士 今橋 一幸

②「アルコール、清涼飲料水に含まれる糖分を知ろう」
管理栄養士 野村 愛



会場：幡多けんみん病院

3階 中会議室

【参加申込み・問い合わせ先】

TEL:

0880・66・2222

担当：内科外来看護師

新見

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。

第17回幡多ふれあい 医療公開講座

日時…平成25年12月8日（日）
13時開場～13時30分開場

場所…四万十市立中央公民館
大ホール

（四万十市右山）

内容…

① 健やかに過ごすための食事
～子供から年配の方まで～

幡多けんみん病院

管理栄養士 井上 那奈

② 「歯周病！あなたは大丈夫？」

にいや歯科

院長 新谷 泰司

（参加費）

無料

（主催） 幡多けんみん病院

（後援）

四万十市、宿毛市、大月町、

土佐清水市、黒潮町、三原村、

幡多福祉保健所、幡多医師会

皆様ふるってご参加ください。



院内クリスマスコンサート

★**とき**：平成25年12月11日（水）

19:00～

★**場所**：幡多けんみん病院2階
放射線科受付前ロビー

★**演奏**：中村交響楽団
クリスマスソングなど・

★**入場無料**

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各自でひ
びきりなどをご持参ください。



院内クリスマスコンサートを
開催します。中村交響楽団の方
をはじめ、幡多看護学校の学生
さん、院内職員のボランティア
のご協力で左記のとおり開催し
ます。ぜひ、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。

お知らせ



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

統計	9月	10月
外来患者数	10,900人	11,197人
新外来患者数	1,578人	1,508人
新入院患者数	484人	516人
退院患者数	475人	538人
平均在院日数	14.10日	12.76日
救急車・時間外患者数	1,133人	1,087人
手術件数	172件	169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。