

# 福渡病院だより

## 病院の理念

- ◎地域医療に努め  
皆様に愛される  
病院を目指します
- ◎人間愛を基本とし  
最良の医療の  
提供に努めます

●●● 第 10 号 ●●●

2011年 8 月発行

発行：岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院  
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡 1000  
TEL：0867-22-0525



## 大腸ポリープとは？

「大腸ポリープ」を平たく言うなら「大腸にできるイボ」です。ただの「イボ」であれば放置してもしておいても問題にはなりません、「大腸にできるイボ」はすでに「大腸がん」であるものや放置しておくとも「大腸がん」になるものが含まれています。

「大腸ポリープ」の怖いところは、たとえそれが「がん」であっても自覚症状がほとんどないことです。「大腸ポリープ」の大きさが大きくなるほど、「がん」が含まれている可能性が高くなります。したがって、なるべく小さなうちに「大腸ポリープ」を発見し、切除してしまえば、その後の「大腸がん」の危険性を減らすことができます。

大腸がん検診（レントゲンや便潜血）では、レントゲンは「ポリープ」や「がん」そのもの

を写していますし、便潜血は「ポリープ」や「がん」から出血した血液を見えています。したがって、検診で要精査と判定された場合は大腸カメラを受けるようにしましょう。大腸カメラを受けて「大腸ポリープ」が見つかった場合、「進行がん」や「2cm を超えるような大きな大腸ポリープ」でない場合は、その場で切除することが可能ですので、精密検査と治療が同時にできます。（数日入院が必要になります）当院では、岡山大学で大腸を専門としている先生が主として検査を担当しておりますので、安心して検査を受けていただければと思います。

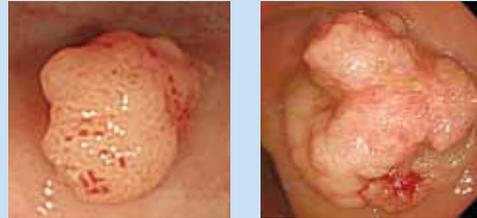


図1. 良性の大腸ポリープ（腺腫）（左）、がんを含む大腸ポリープ（右）

## 熱中症



熱中症患者が昨年を上回るペースで増えています。熱中症は暑さや熱によって身体の変調を来す病気ですが、死に至るほど重症化することもあります。

熱中症の分類には、比較的症状の軽い日射病、熱痙攣のほかに、体温が激しく上昇して症状が重くなりやすい熱疲労、熱射病があります。

症状の軽い場合は涼しい所で身体を休め、水分や適度の塩分の補給を行います。スポーツドリンクを飲むのも良いでしょう。症状

が良くならなければ医療機関で点滴を受けます。症状が重い場合は、酸素吸入や身体を十分に冷却する処置を加えます。さらに重症化すれば集中治療室に入院することもあります。

熱中症の予防には、普段からの健康管理に加え、十分な睡眠や水分補給に心がけましょう。戸外で仕事する時は服装（白色で通気性、吸湿性の良いもの）にも注意します。お年寄りや子供さんは、室内にいても夏の気温に負けやすいので気をつけてあげてください。

## 東日本大震災 被災地への 支援について

東日本大震災から早や5か月が経とうとしていますが、死亡者は1万5千人を超え、いまだ5千人近い方が行方不明となっています。被災された方々に心からお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧、復興をお祈りします。

福渡病院でもいち早く、職員から義援金を募り県看護協会等を通じてお送りしました。また、病院としても義援金のほか、被災された患者さんの受け入れを表明いたしました。今も受付に義援金箱を用意し皆様のご厚志を日本赤十字社を通じてお届けしています。



事務長  
新田 佳久

## 新任ご挨拶 よろしくお願いたします!!

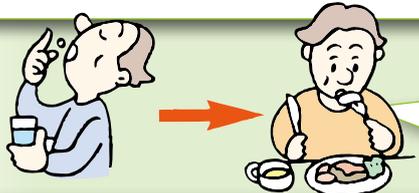
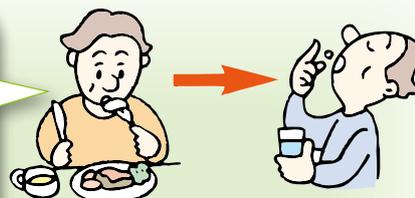
ご挨拶が遅くなりました。4月1日に赴任し、あっという間に4か月が経ち、一日一日この病院への愛着を強くしています。中山間地域に位置する当院はその地域の医療や住民の健康と生活を支える拠点としてだけでなく、地域づくりの核としても重要な役割を果たしているものと思います。度重なる医療制度改革の影響を受け、医療を取り巻く環境は大変厳しいものがありますが、地域の方々が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるよう、愛され、信頼される病院として、院長のもと病院スタッフと力を合わせて頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## くすりをのむ時間を理解しましょう!!

くすりは、医師・薬剤師から指示された通りに服用することが大切です。くすりをのむ時間をきちんと理解して、正しく服用しましょう。

しよくご **食後**…食事の約30分後まで **食直後**…食事のすぐ後に

くすりの多くは、食後にのむように指示されます。これは、胃の中に食物があると、くすりですぐに胃をあらすことが少ないからです。また、食事という習慣に関連づけて、のみ忘れを防ぐという効果もあります。

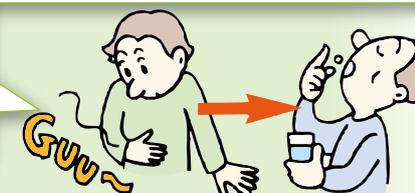


しよくぜん **食前**…食事の約30分前 **食直前**…食事のすぐ前に

食事の前に服用すると、食後と比べてくすりの吸収がよいので、効きめが早く現れます。  
※食事に関係するくすり（食欲を増すくすりや吐き気止めのくすり）、血糖を下げるくすりなどに適用されます。

しよくかん **食間**…食事の約2時間後

食事の後約2時間たつと、胃の中がからっぽになり、食物による影響が少なくなります。食物の影響を受けやすいくすりや、胃粘膜を保護するくすりなどに適用されます。



しゅうしんまえ **就寝前**…寝る30分位前までの間



とんぶく **頓服**…指示のあった症状があるときだけ一時的に服用

主に「痛いとき」や「熱があるとき」などの急な症状に用いられます。



### くすりをのみ忘れたときは…

- のみ忘れに気づいたら、できるだけ早く服用してください。
- 次の服用時間が近いときは、1回のものをやめるか、くすりをすぐのんで次の服用時間を遅らせるようにします。
- あらかじめ、のみ忘れた場合どうしたらよいか医師・薬剤師に聞いておくと安心です。
- 仕事や生活サイクルから、一定時間に服用するのが難しい場合は、医師・薬剤師に相談しましょう。無理のない服用方法や剤形にかえてもらえる場合もあります。

# ご存知ですか? 介護保険制度(2)

今回は  
介護サービスを利用するまでの  
流れを説明します。

介護サービスを利用するためには、市（支所）または役場に申請して「介護が必要である」と認定されることが必要です。サービスを利用するまでの手続きは次のようになっています。

## 1 申請

建部町の方は建部支所（総務民生課）、久米南町の方は役場（保健福祉課）で申請をします。

## 2 認定調査

市や役場の職員、委託を受けたケアマネージャーが心身の状況について聞き取り調査をします。

## 3 主治医意見書

本人から届出のあった主治医へ心身の障害の原因になっている病気やけがに関する意見書を市または役場より依頼されます。

## 4 認定審査会

認定調査及び主治医意見書をもとに、専門家が審査し介護の必要度を判定します。

## 5 認定結果の通知

認定結果が送付されます。

## 6 サービス計画（ケアプラン）の作成

居宅介護支援事業所のケアマネージャーに作成依頼をします。



担当/介護支援専門員 永倉英津子

## 7 サービスの利用

## 管理栄養士からのアドバイス

ワンポイント

### 材料(4人分)

ゴーヤー（下処理をする）……200g  
 塩・コショウ……少々  
 絹豆腐……300g  
 豚挽き肉……100g  
 ねぎ（みじん切り）……10cm  
 にんにく（みじん切り）……1かけ  
 しょうが（みじん切り）……1かけ  
 サラダ油……大さじ2  
 豆板醤……小さじ1  
 水……1カップ  
 甜麺醤……大さじ1  
 ② 酒・しょうゆ……各小さじ2  
 顆粒鶏がらだし……小さじ1/2  
 こしょう……少々  
 かたくり粉……大さじ1  
 水……大さじ2  
 ごま油……小さじ1  
 ごはん……600g



ピリッと辛味がきいた、元気みなぎる一皿です。ゴーヤーの独特な苦味が夏バテ防止に効果的!!

### 麻婆ゴーヤー丼（4人分）

#### 作り方

- ① ゴーヤーは半月切りにする。
- ② 豆腐は水気を切って食べやすく切る。
- ③ フライパンにサラダ油を半分熱してゴーヤーを炒め、塩こしょうで調味して取り出す。残りの油を熱してひき肉を炒め、ねぎ、にんにく、しょうが、豆板醤を順に加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②の調味料を加えて混ぜ、煮立ったら豆腐を加えて3分煮る。炒めたゴーヤーを戻し入れ、水で溶いたかたくり粉でとろみをつけて、ごま油を加える。器にごはんとともに盛る。

#### 1人分

エネルギー	468kcal
たんぱく	13.5g
食物繊維	2.4g
塩分	1.3g
ビタミンC	41mg

# 第9回 福渡病院 公開医学講座

**日時** 平成23年11月26日(土)  
午前10時~11時30分(予定)

**場所** 建部町文化センター

**演題** (仮題)「転ばぬ先の杖 転んだあとの杖」  
—脳卒中について—

**松本 健五 先生**

・岡山市病院事業管理者  
・総合病院岡山市立市民病院院長

**参加無料**



## 院内感染防止対策 研修会を行いました



全職員を対象に院内感染対策を進めるための研修会を年に2回開催しています。その第1回目の研修会が岡山市市民病院の今城副院長を講師に迎え6月24日と7月1日に開かれました。手指衛生の徹底や職種を超え病院全体で取り組むことの大切さを学びました。今後とも院内感染予防に努力していきます。

感染予防の基本は正しい手洗いを習慣づけることと言えます。家庭でも食中毒が気になります。手洗いは、調理の前後や食材に触れた後、食事の前、帰宅時、トイレの後、排せつの処理をした後などに行いましょう。

## 診療予定表 (2011年8月現在)

**【受付時間】** 午前8:00~11:30 午後1:30~4:00  
**【診療時間】** 午前9:00~12:00 午後2:00~4:00

※外科の診察時間は、午前9:00~12:00 午後2:30~4:30とさせていただきます。外科では、手術その他のため午後休診となることがあり、出来るだけ午前中の外来受診をお勧めします。

		月		火		水		木		金		土			
午 前	内科	一般	武	内科	一般	三谷健	内科	一般	塩田	内科	一般	塩田	内科	一般	加地
		予約	三谷健	科	予約	塩田	科	予約	三谷健	科			科		
	外科		黒瀬	外科		黒瀬	外科		黒瀬	外科		黒瀬	外科		小澤 岡田
	整形外科 (予約)		井上	眼科		木下			泌尿器科 (第1)		入江	眼科		古瀬	
			循環器内科 (第3)		寒川								脳神経外科 (第1)		難波
	透析		三谷健			透析		塩田			透析		植田	精神科 (第3、予約)	寺田
午 後	内科	一般	加地	内科	一般	岩崎	内科	一般	三谷健	内科	一般	植田	内科	一般	植田
		予約		科	予約	塩田	科	予約	三谷健	科	予約	植田	科	予約	植田
	外科		黒瀬	外科		黒瀬	外科		黒瀬	整形外科 (予約)		遠藤	外科		黒瀬
				整形外科 (第2・4、予約)		三谷茂							眼科 (15:00まで)		古瀬
	透析		三谷健	眼科 (15:00まで)		木下	透析		塩田	婦人科 (第2・4)		担当医 (医療センター医師)	透析		植田

\*予約外来については、各科外来看護師・担当医師にご相談ください。 \*医師の都合で診療日が変更になる場合があります。あらかじめ職員にご確認ください。

## 編集 後記

この福渡では6月25日に6月としては観測史上最高の35.7度を記録し、暑い夏を予感させました。その頃、遠くドイツの地でサッカー女子ワールドカップが開かれていたことを知る人はあまり多くはなかったのではないのでしょうか。それが日本女子代表(なでしこ

ジャパン)の活躍で日本中が沸騰しました。決勝の米国戦、1-2の延長後半12分に同点に追いついた澤選手のプレーはあきらめないことの大切さを教えてくれました。当院でも8割近くを占める大和撫子の輝きが増した感じがしました。(Y.N)