

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

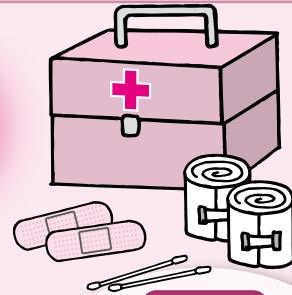
●●●●● 第 11 号 ●●●●●

2012年1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 番地
TEL：0867-22-0525



ケガをしたら... そのときあなたは?



原則

参考 1

打撲し、はれて痛い場所に
小さいキズがある場合、
直ちに受診を!キズと骨折が
つながっている開放骨折は、
治療が遅れると
命にかかります。

参考 2

手足の切りキズの場合、
もし動きが悪ければ、
腱や骨が傷ついている
ことがあります。
これもすぐ手術が
必要です。

- ①小さいキズと思っても、早く医療機関を受診しましょう。
- ②出血が強ければ、キズそのものを強く圧迫しましょう。キズより近いところの動脈を圧迫してはいけません(それは最後の手段です)。
- ③ひどい出血でなく、ゴミで汚れていれば、水かぬるま湯で洗ってから、早く医療機関を受診しましょう。受診前の、いわゆる消毒は有害無益です。

参考 3

きたないキズで、
皮膚がはがれている場合、
その皮膚を取ってしまっ
てはいけません。
早めに受診をしましょう。

参考 4

動物にかまれたり
ひっかかれたりした場合、
痛くてもすぐしっかり洗い、
早く受診をしましょう。
破傷風にかかる
恐れがあります。

それでも、どうしても病院に行きたくない、行けないと言われる方がいらっしゃいます。ちいさな切りキズやすりキズの時は、それも可能です。切りキズではよく洗ってゴミを残さずカットバンなどで寄せて止めましょう。すりキズではよく洗って被覆材で覆います。いずれも、動きが悪かったり、痛み・はれ・赤みがあれば、ただちに受診をしましょう。
福渡病院 外科

脳卒中について学びました



「転ばぬ先の杖 転んだあとの杖ー脳卒中についてー」をテーマとした当院主催の第9回公開医学講座が塩田院長の司会のもと平成23年11月26日、建部町文化センターで開かれ約200人が熱心に耳を傾けました。講師の松本健五先生(岡山市病院事業管理者・岡山市市民病院長)は脳梗塞(こうそく)、脳出血、くも膜下出血の違いや、脳梗塞が疑われたら発症から3時間以内にtPA投与を開始する必要があることなど、分かりやすく話された。また、脳卒中にならないための十か条を参加者みなで



唱和した。

救急医療や総合医養成の大切さを訴え、岡山市が現在、市内北長瀬(旧操車場跡地)に進めている総合医療センターの果たす役割についても話され、地域にとって公立病院は最後の砦であると締めくくった。

副作用や相互作用はなぜ起こる？

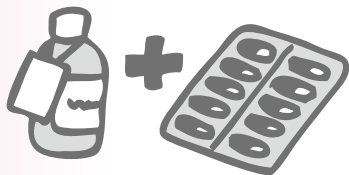
くすりを安全に服用するためには、副作用と相互作用を考えなくてはなりません。なぜ、副作用と相互作用は起こるのでしょうか？

副作用とは

くすりは、病気を治したり、症状を軽くするために使われますが、くすりの効きめ以外の作用がみられることがあります。例えば、「風邪薬をのんだら眠くなった」、「くすりをのんだ後に湿疹のようなものができた」などがあり、これらの作用を副作用といいます。くすりは全身に作用するため、病気によって調子の悪くなった部分だけでなく、必要のない他の部分にも作用してしまい、副作用という形であらわれてしまうことがあるのです。副作用のあらわれかたは、同じくすりでも人によって差があります。



相互作用とは



2種類以上のくすりを一緒にのむことによって、効きめが弱くなったり、強くなったり副作用がでたりすることを相互作用といいます。また、くすりとくすりの組み合わせだけでなく、くすりと食べ物・飲み物との相互作用もあります。相互作用の原因は、その組み合わせによってさまざまです。

- 副作用を必要以上に怖がって、服用をやめてしまうのはよくありません。あらかじめ、医師・薬剤師にどんな副作用があるかを説明してもらい、副作用らしい症状がでたら、どう対処すべきかをよく聞いておきましょう。
- アレルギーや副作用が現れたことがある方は、医師・薬剤師に相談しましょう。
- 「車を運転しているときに眠くなってしまふ」など、副作用が強く現れるときは、医師・薬剤師に相談しましょう。
- 相互作用を防ぐために、市販薬や他の医療機関で処方されたくすりをのんでいるときは必ず医師・薬剤師に伝えましょう。

管理栄養士からのアドバイス

ワンポイント



材料(2人分)

- かぶ……………100g
- かぶの葉……………60g
- ロースハム(スライス) ……25g
- 乾燥わかめ……………1g
- 練りがらし……………小さじ1/4
- しょうゆ……………大さじ1
- だし汁……………大さじ1

焼きかぶとハムのからし和え(2人分)

作り方

- ①かぶは皮付きのまま厚さ7mmの輪切りにする。焼き網で表面に焦げ目が付く程度に焼き、約1cm幅の棒状に切る。
- ②葉はゆでて水にとり、水気を絞って3cmに切る。ハムは1cmの短冊に切る。
- ③わかめは水で戻し、水気を絞る。
- ④調味料を合わせて材料をあえる。

旬のかぶを丸ごと使える簡単レシピを紹介します



- 1人分
- エネルギー…47kcal
 - たんぱく…3.7g
 - 食物繊維…18g
 - 塩分…1.3g
 - ビタミンA…72mg
 - カルシウム…95mg

ご存知ですか？ 介護保険制度(3)

今回は
在宅介護サービスの種類と
内容について説明します。

在宅介護サービスは、現在の介護度がさらに重くなることを防ぎ、日常生活を送る上でできる限り介護状態を維持または軽減することを目的としたサービスです。

在宅介護サービスは大きく6種類の内容から成り立っています。

1 訪問系サービス

利用者の自宅に介護を専門とする人が訪れます。

- ①訪問介護(ホームヘルプ) ホームヘルパーが家庭を訪問し、入浴・排泄・食事の介護をする「身体介護」と、調理や掃除・洗濯等の援助をする「生活援助」があります。
- ②訪問入浴介護 専用浴槽を自宅に運び、入浴サービスを受けます。看護師や介護福祉士が同行します。
- ③訪問看護 主治医の指示に基づき、看護師が自宅に訪問して病状の観察・床ずれの処置・身体保清や点滴等必要な行為を行います。
- ④訪問リハビリテーション 主治医の指示に基づき、理学療法士等が自宅を訪問し、筋力などの維持回復や日常生活の自立を助けるために必要なリハビリテーションを行います。
- ⑤居宅療養管理指導 医師・歯科医師・薬剤師等が自宅を訪問し、療養上の管理や指導が受けられます。なお、診療や投薬・検査・処置など受けた場合には、別途医療費用がかかります。

2 通所系サービス

利用者が施設に通ってサービスを受けます。

- ①通所介護(デイサービス) 入浴・食事など日常生活上の世話や機能訓練が受けられます。
- ②通所リハビリ(デイケア) 主治医の指示に基づき、病院や診療所などに通い、心身の機能の維持回復を図り、必要なリハビリテーションが受けられます。

3 短期入所系サービス

利用者が短期間施設に入所してサービスを受けます。

- ①短期入所生活介護(ショートステイ) 特別養護老人ホームなどに短期間入所して、入浴や排泄・食事の介護など日常生活上の世話や機能訓練が受けられます。ただし、宿泊費や食費・日常生活費は自己負担となります。
- ②短期入所療養介護 医師の指示に基づき、介護老人保健施設などに短期間入所し、医療や看護の管理の下で、介護や機能訓練・必要な医療が受けられます。

4 居住系サービス

特定の施設に入居している利用者が
サービスを受けます。

特定施設入居者生活介護 有料老人ホームやケアハウスなどの入居している利用者が、入浴・排泄・食事の介護など日常生活上の世話や、機能訓練及び療養上の世話が受けられます。

5 住環境の改善

利用者の自宅を介護に役立つ環境にします。

- ①福祉用具貸与 日常生活の自立を助けるために福祉用具の貸与が受けられます。代表的な物として、車椅子・電動ベット・床ずれ予防器具・手すり・スロープ・歩行者などがあります。
※軽度者の方は利用条件が決められていますので、担当のケアマネジャーとよくご相談ください。
- ②特定福祉用具販売 福祉用具のうち、入浴や排泄に使用する用具を購入する場合です。代表的な物として、ポータブルトイレ・入浴台・バスボードなどがあります。
※利用限度額は年間10万円までです。
- ③住宅改修費の支給 生活をしやすいするために、自宅への「手すりの取り付け」や「段差解消」などの住宅改修に対して費用が支給されます。
※工事にあたっては、事前にケアマネジャーが市町村窓口にご相談する必要があります。また、対象となる工事の範囲が決められています。

6 地域密着型サービス

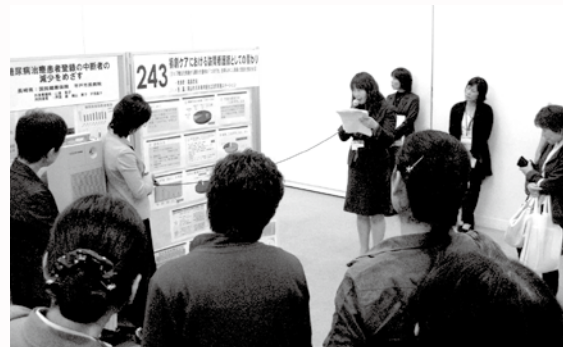
住み慣れた地域での生活を継続するため、
身近な生活圏域ごとにサービスを提供し
支援していきます。

- ①認知症対応型通所介護
- ②小規模多機能型居宅介護
- ③認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- ④地域密着型介護老人福祉施設入居者生活介護(小規模特養)

介護サービスを利用する場合、事前に居宅サービス(ケアプラン)を作成してもらう必要があります。介護サービスは1割の自己負担で利用できますが、費用についてはサービスの種類によってさまざまです。また、サービスの種類によっては、岡山市や久米南町にはないサービスもありますので、担当のケアマネジャーにお尋ねください。

岡山県国保診療施設研究発表会と 全国国保地域医療学会で発表しました

去る平成23年10月16日に第48回岡山県国保診療施設研究発表会が約120人の参加のもと岡山市北区のピュアリティまきびで開かれ、当院事務局の弘末利江主事が「患者さんにやさしい病院を目指して」と題して発表した。県下でも特に高齢化が進んだ当地域での病院の果たす役割に着目し、今回は主に施設・設備について順次改善実施しているという内容でした。



また、11月11日・12日の2日間第51回国保地域医療学会が高知市文化プラザかるぼーとで開かれ、当訪問看護ステーションの葛原君枝所長が「褥創(じょくそう)ケアにおける訪問看護師としての関わり」と題して、5年前から褥創に取り入れているラップ療法について、在宅療養でより効果的にするための介護者の手技・手順の問題を明らかにし、指導・支援の充実を試みた事例をポスター討論形式で発表した。

診療予定表

(2012年1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	
	科	予約	三谷健	科	予約	塩田	科	予約	三谷健	科	一般	塩田	科	一般	加地	
	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		
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	※第2・第4土曜日の外来診察は休診いたします。(急患はこの限りではありません。)
	科	予約	塩田	科	予約	塩田	科	一般	三谷健	科	一般	植田	科	一般	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

2011年の年間ベストセラーは岡山にゆかりの深い東川篤哉さん著「謎解きはディナーのあとで」(小学館)でした。第2位は社員食堂のメニューを掲載したレシピ本「体脂肪計タニタの社員食堂」(大和書房)。以前から関心を持っていたもののいつの間にか発行部数420万

部を超えるまでに読まれたとは驚きです。1月にはそのメニューが実際に食べられる「丸の内タニタ食堂」が東京・丸の内にオープンするそうです。こうした健康志向の高まりは混沌とした閉塞感の漂うこの時代と大いに関係がある現象のような感じがします。(Y.N)