

お元気ですか

【第36号】

『内科外来』が時間予約制になります。

9月より『内科外来』が時間予約制に変わります。

初診の方は、次回診察の日付と時間が明確になります。すでに通院されている方も、次回診察の日付と時間が明確になります。予約日には予約時間の少し前におこし下さい。

この時間予約制については、5月9日から30日に受診された方を対象に、待ち時間に関するアンケート調査を行った結果、76%の方が時間予約制を希望されていました。

診察の時間が決まる事によって、朝早く来院する必要がなくなり、患者様の診察待ち時間が少なくなる事が目的です。

尚、予約時間につきましては、多少の前後や救急患者さまの対応などで時間通りにはいかない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

ご不明な点がございましたら、受付または外来看護師におたずね下さい。

ご予約表					
	1	2	3	4	5
月/日	9/25	/	/	/	/
時間	10:00	:	:	:	:
	6	7	8	9	10
月/日	/	/	/	/	/
時間	:	:	:	:	:

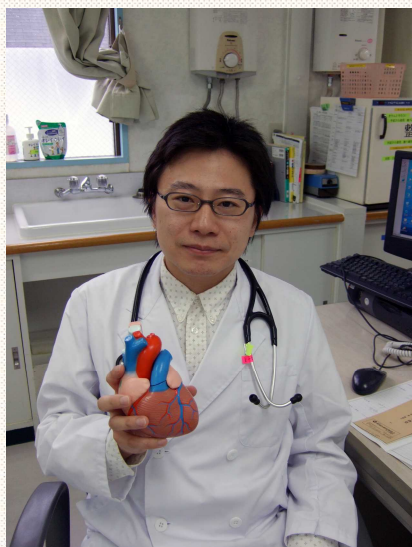
次回の予約には、内科の予約カードに日付と時間が記入されます。



『ホットライン』が導入されました。

8月より当院処置室に『ホットライン』が導入されました。

『ホットライン』とは、救急隊が現場に到着時、傷病者の状態を直接医師や看護師に伝えるための専用の直通電話の事です。状況や病状が迅速に、より正確に伝わるようになります。従来ですと、伝言ゲームのように、何人かの人を通して情報が医師に伝えられるので、実際と情報が異なっている事がありましたが、この『ホットライン』により伝達が早くて正確になり、受け入れ体制も的確に整える事ができます。



水曜日 内科外来 担当

松永 健志 医師 (東京都 杉並区 出身)

はじめまして、5月より水曜日の午前外来を担当させて頂いている松永です。専門は呼吸器外科で、肺や気管支の病気を中心に診察しています。4月までは、国立がんセンター中央病院で、気管支鏡を中心に研修していました。呼吸が苦しい、胸の写真で影があると言われたなど、心配なことがありましたら気楽に聞いて下さい。

趣味はテニス(大学時代)・ゴルフで、最近はゴルフの打ちっぱなしでストレス解消しています。

好きな食べ物は魚・カレーです。

お役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

健康教室の開催

西伊豆町 福祉センターで『脳卒中の予防』と題して 登木口医師 による健康教室が開かれました。



今回は、脳出血についての話しを中心に、実際の症例をスライドで説明しながら、登木口医師が長年住んでいた新潟県小千谷市の自然の風景も鑑賞しながら、1時間半の講演となりました。

思っていた以上に参加者が多かった事、会場がお座敷であったため座りにくい点もありましたが、参加された皆さんの真剣に聞いている様子から、健康への関心が高い事に気づきました。

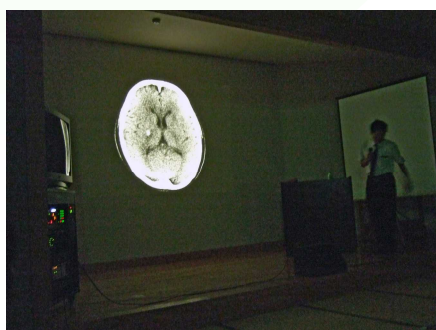
西伊豆病院としては初めての試みで、西伊豆町役場福祉課の協力を得て、実現したこの健康教室ですが、これからも地域の皆様には、よりいっそう健康に関心をもって頂き、お役に立つ情報を提供していきたいと思っております。



〈参加された方の感想より〉

父親の脳梗塞により、この病気の重大さにあい、自分自身は予防したいと思います。常日頃からの予防がいかに大切か本日再確認しました。有難うございました。

自分もいつ病気になるか分かりませんが、主人も脳出血で亡くしていますので、とても勉強になりました。生活習慣に気をつけたいと思います。



1 日体験学習(中学生)

『 職業の体験を通して将来の職業を考える 』



という目的で松崎中学校の3年生5名が、病院の仕事を体験しました。院内の各部署をまわり、どんな仕事している部署なのか、病院内でどんな役割をしているのかを知って頂き、病棟では昼食の食事介助をしたり、車イスやストレッチャー(移動用ベット)の擬似体験を行いました。

車イスでの移動は不便で大変な事なんだと痛感し、ストレッチャーでは、今まで感じた事のない目線での移動に驚きと怖さも感じている様でした。

最後に直接医師に質問できる時間をもうけ、医師になるにはどんな勉強をしたらいいか？など、真剣に話を聞いていました。中学生の感想は、病院内には医師や看護師だけでなく、職員の子供を預かる保育室や患者様やその家族のための相談室など、たくさんの職種の人がいることに驚いている様でした。この体験が、将来の夢を見つけるきっかけになる事と、この子達の未来に心からエールを送りたい。



伊豆 松崎町 シーカヤックマラソン

〔 救護班として参加 〕

毎年開かれているこの大会は、岩地海岸をスタートして萩谷・岩地・波勝崎を經由して、また岩地海岸でゴールします。参加者は全国から集まり、年齢も60代から10代といった幅広い年代の方が参加されています。今年は沖縄の宮古島から参加された方が優勝しました。

また障害児者部門があり、身体の不自由な方の参加も可能です。パドルが持てない方は二人乗りカヤックで少しずつ少しずつ沖へ出て行き、海拔ゼロメートルから眺める海を満喫しているようでした。

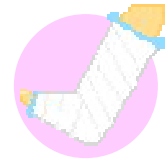
各地から来られた、たくさんの方に競技だけでなく松崎町の自然にふれて頂けたことは、とても嬉しく思います。救護班としては、心配もありましたが大きなケガも病気もなく無事に大会が終了できたことを感謝し、これからも地域の行事やボランティア活動に積極的に参加していきたいと思います。

看護師 伊東直記





リハビリとは何？



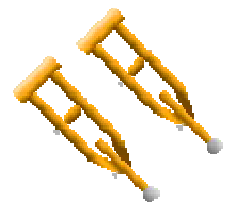
リハビリ室（理学療法士） 北山 倫之

リハビリテーションは本来、「再び、人間らしい状態にする」という意味をもつ言葉です。

西伊豆病院リハビリテーションでは脳卒中、骨折などによる麻痺、筋力低下、あるいは関節運動の制限といった障害のある人に対して、診療にあたりますが、従来、西伊豆病院のリハビリといえば（マッサージ・牽引・ホットパック）が主でした。しかし、昨年の9月からリハビリ専門職である理学療法士が従事して少しずつリハビリの枠（日常生活自立のための指導、家庭復帰・社会復帰のための社会資源活用への助言、心理的援助などの総合的なアプローチ）が広がり始めました。まだまだ設備やサービスも充実しておらず不満の声もあるかとは存じますが、温かい目で見守ってください。

さらに、今年4月から診療報酬改定され、他の病院ではリハビリを受けたくても受けられない患者様がたくさんいます。しかし、西伊豆病院では困っている患者様の期待にこたえるため、診療報酬でリハビリを打ち切らず、継続できるよう努力する方針です。

最近、リハビリは活気付いてきており、患者様の人数も増加してきています。従来のリハビリ運営時間では室内混雑するため、以下のように運営時間を変更しました。



リハビリを受けられる外来患者様の受付時間

	月	火	水	木	金	土	日
午 前	8 : 3 0 ~ 1 1 : 3 0						休 診
午 後	1 4 : 3 0 ~ 1 6 : 3 0	休 診	1 4 : 3 0 ~ 1 6 : 3 0			休 診	休 診

午前中は送迎や診察などが重なり、込み合いますが、午後は比較的ゆっくりとリハビリができますのでお勧めです。

院外処方せんが変わりました！

最近、テレビや新聞で宣伝されている「ジェネリック薬品」をご存知ですか？
後発品とも呼ばれる安いお薬のことです。7月1日より当院の院外処方せんでも薬局
窓口でジェネリック薬品を選べるようになりました。

■1-1 (院外) 処方せん (この処方せんは、この患者でも有効です。)

患者氏名 性別 年齢 生年月日 住所 電話番号 保険種別 保険証番号

医師氏名 医師印 診療科目 処方内容 処方日数 処方回数 処方単位 処方期間 処方回数 処方単位 処方期間

後発医薬品への変更について
後発医薬品への変更可
保険医署名

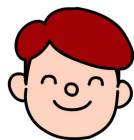
公費負担者番号
公費負担医療
の受給者番号

印

処方箋をご確認下さい。
左隅に「後発品への変
更」について記載される
ようになりました。

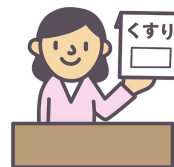
後発医薬品への変更について	
後発医薬品への変更可	
保険医署名	
公費負担者番号	
公費負担医療 の受給者番号	

ここに医師の医師名・捺印がある場合は調剤薬局で処方
される際にジェネリック薬品を選ぶことができます。



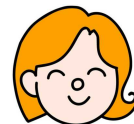
ところで...
ジェネリックって
なんですか？

ジェネリック = generic name = 一般名 欧米で
は有効成分の名前で処方されることが多いた
め、後発品のお薬をこう呼ぶようになりました。



先発品と呼ばれる新薬には特許があり、ある一定の
期間は他の製薬会社が製造・販売することはできま
せん。しかし、この特許期間が切れると他の製薬会
社が同じ薬を作ることが出来ます。後から製造する
会社では研究開発費や営業にかかる費用が削減さ
れるため、薬価が安くなるのです。

ジェネリックのお薬は安いと
きいたのですが、どうして安
くなるのですか？



だったら、私の薬は全部
ジェネリックにしてほし
いなあ～

全てのお薬にジェネリックの製品があるわけではあり
ません。新薬にはありませんし、ジェネリックが作られ
ていないお薬もたくさんあります。

厚生省の承認を受けて製造されますので、有効成
分は同じですし、品質も保証されています。しかしな
がら、剤形が異なっていたり、有効成分以外の添加
剤などは違う場合もあり、「全く同じ製品である」とい
えないこともあります。

今飲んでいるおくすりとジェネ
リックのおくすり、本当に一緒
のものなのかしら？



ジェネリックだったら
どれも同じかしら？

一つの薬に対して複数のジェネリック薬品が存在す
ることもあります。変更されるときに心配な方は薬剤
師にお尋ね下さい。

ご不明な点は院内や調剤薬局の薬剤師にお気軽にご相談下さい。

塩分の摂りすぎにご注意を！

塩分の1日の目標摂取量は **10** g 以下で、高血圧の人では **7** g 以下です。

(問) どうして塩分をとりすぎてはいけないの？

(答) 高塩分の食事は血圧を押し上げます。

塩分には**血圧**を押し上げる作用があるため、塩分摂取量が多くなるほど高血圧になりやすく、高血圧は**動脈**をいためます。

その結果動脈硬化がおり、動脈硬化がすすむと**脳卒中**や**心筋梗塞**のリスクが高まります。



(問) どんなことに気を使えばいいの？

(答) まずは塩分の多い食事や食品を知ることが大切です。

塩分の怖いところは味に慣れると感覚がにぶくなり、さらに濃くなることです。また塩味以外のしょうゆ、味噌にも塩分が含まれています。

(問) 塩分を多く含む食品って？具体的にどうすればいいの？

(答) 一回にとる塩分量(1人あたりの標準量)と具体的な減量法を示しました。

- | | | |
|------------------------|---|--------------------|
| ● つけもの・梅干(1.5g) | ➡ | 薄味のものにしてしょうゆはかけない。 |
| ● 麺類(ラーメン一杯で6g)・丼物 | ➡ | 毎日食べない、汁は飲まない。 |
| ● 味噌汁(1.5g) | ➡ | 一日一杯、具たくさんにする。 |
| ● ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ(1.5g) | ➡ | ちくわ1/2本、さつま揚げ1枚。 |
| ● 魚の干物(3~4g) | ➡ | できるだけ生のものを食べる。 |
| ● スナック菓子(一袋で3g) | ➡ | 食べすぎない。 |

(問) 調理の工夫をおしえて！

(答) ちょっとした工夫で減塩料理にかわります。

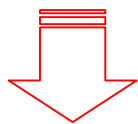
- 食塩やしょうゆなどの調味料は**量って使う**ようにしましょう。
- **減塩しょうゆ**や**減塩みそ**を使いましょう。
- **昆布**、**かつお節**、**しいたけ**などでだしをとれば**うまみ**が薄味をおぎなってくれます。
- 焼き魚などには、塩やしょうゆをかけるかわりに**レモン**や**すだち**など柑橘類の汁を料理にひとふりすると味が引き締まります。

海産物に恵まれている伊豆半島では、ふだんよく口にするものにも塩分が多く含まれます。

高血圧の人もそうでない人も、大人も子どもも、塩分のとりすぎに注意して健康な生活を心がけましょう。



西伊豆病院 内科(西浦香保里)・栄養科



調理時間15分！とっても簡単！

夏野菜「かぼちゃ」に、夏だから補強したいミネラルと鉄分たっぷりの「ひじき」を加えて！

お手軽レシピ

かぼちゃ と ひじき のサラダ（4人分）

材料（4人分）

かぼちゃ 200g ひじき 6g マヨネーズ 24g (大さじ2)
酢 15g (大さじ1) 白みそ 18g (大さじ1)

作り方

かぼちゃは種とワタをとって、ひと口だいに切る。ひじきは水でもどす。

湯を沸かしてかぼちゃを入れ、やわらかくなったらひじきを加え一緒にゆでて水けを切る。

あら熱が取れたら、マヨネーズ・酢・白みそで和える。



1人分 101 Kcal ・ 蛋白 1.7g ・ 食物せんい 2.7g ・ 塩分 0.5g

西伊豆病院 栄養科

【 職員の紹介 】 医療相談室 森 靖彦 （もり やすひこ）

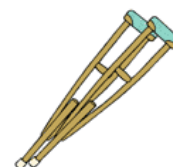
今年の4月より 相談室 勤務になりました。森です。

最近はやっていませんが、高校時代は剣道部に入っており2段の腕前でした。趣味はパソコンで、ネットサーフィンを楽しんでいます。

相談業務以外に福祉用具の相談・注文・レンタルなども担当しております。福祉用具には、車イス・つえ・ベットなどがあります。日頃の生活の中であったら便利なものを提供していきたいと思います。

また、お住まいに手すりをつけたりなどの、住宅改修の相談などにものります。

早く全ての相談業務がスムーズにできるようになる事が目標です。



入院から退院後のフォローまで、ご相談にのりますので、お気軽に声をかけて下さい。
どうぞよろしくお願いいたします。

【 一般の方向け 救命処置 講習会のご案内 】

救急車の到着を待っている間に、すべき事があります。その行動によって助かる命があります。ぜひ講習会に参加してみませんか！

- * 講習内容 基本的な心肺蘇生法とAEDの使用法の習得
- * 所要時間 約2時間
- * 月に1回 西伊豆病院で講習会を行っています。日程は電話にてご確認ください。
3名から5名以上集まれば、出張講習も可能です。(要相談)
- * 講習には、ダミー人形を使い実際に触って体験して頂きます。
- * AEDについてもデモ機を使用いたしますので実際に体験できます。
- * 費用はいっさいかかりません。
- * 少人数で丁寧に指導いたします。
- * 学生でも可能です。対象 小学生(高学年)・中学生・高校生



講習会のお申込み・お問い合わせ 西伊豆ACLS研究会(西伊豆病院内)
0558-52-2366 担当 森 靖彦

【お知らせ】

当院では**送迎バス**を運行しています。

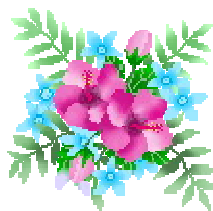


田子・宇久須方面 宮ヶ原方面 松崎・雲見・八木山方面 小杉原・池代・桜田方面

4コースあります。電話にてご確認ください。
時刻表は受付にございますのでどうぞご利用下さい。

【お願い】

当院の**面会時間**は下記のとおりになっております。それ以外の時間は患者様の処置や治療、安静時間となっております。最近、皆様に協力して頂き、面会時間の浸透を実感しておりますが、引き続きご協力お願い申し上げます。



平 日 午後3時 から 午後8時 まで
土曜日 午後1時 から 午後8時 まで
日曜日 午後0時 から 午後8時 まで

『 お元気ですか 第36号 』

平成18年8月 発行

発 行

医療法人社団健育会 西伊豆病院

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2

TEL 0558-52-2366

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

