



お元気ですか

第45号

送迎バスが新しくなりました！



10月より送迎バスが新しくなりました。

ステップが付いて、階段の段も増え高さも低いので乗り降りがとっても楽になりました。乗り心地も良いと好評です。

また、患者さんが利用しやすい様に送迎時間の検討もしております。

是非ご利用頂きたいと思っております。

送迎バスの時刻表は受付横のラックに設置してありますのでご自由にお持ち下さい。

受付にお聞きいただいても結構です。お気軽にお問い合わせ下さい。

地域の防災訓練に参加協力

今年の防災訓練は、自衛隊との連携を取り入れた大掛かりな訓練を行いました。



大沢里地区が孤立し陸上からの救出が不可能となり、住宅倒壊などによる負傷者6名を自衛隊ヘリコプターで西伊豆中へ、その後当院まで搬送。応急手当後、重症者1名を広域搬送以来する。という現実さながらの訓練でした。学校のグラウンドにて仲田院長によるトリアージ訓練も行われました。

東海地震は明日起こるかもしれません。いざという時、救急医療の要となる当院と地域がしっかりと訓練しておく事は非常に重要な事であると感じています。



インフルエンザワクチンの接種が始まります！

予防接種開始 平成20年11月1日より

高齢者、心臓や肺に慢性疾患のある人はワクチン接種を

インフルエンザの予防にはまず、手洗い・うがいです。インフルエンザに感染すると症状が重くなることが多い高齢者はワクチンの接種をおすすめします。65歳以上の方には町からの公費一部負担もあります。

ワクチンの接種は早めに

インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかります。流行期間が12月～3月ですので、遅くとも年内には接種しましょう。なお、12歳未満の方は2回が原則で、間隔は1～4週間です。

料金は？

賀茂医師会接種標準価格に沿った価格です。

12歳未満 2回法 2000円(1回につき)

13歳以上 1回法 4000円

65歳以上 1回法 3000円(役場から補助の青い用紙持参の方)



インフルエンザかな？と思ったら早めに受診を

普通の風邪とは違うインフルエンザ。突然の高熱と全身症状（倦怠感や筋肉痛など）を特徴とします。治療薬はかかってから48時間以内に服用すると効果的です。症状が出たら早めに受診しましょう。



NST〔栄養サポートチーム〕と褥瘡委員会

「NST」とは、栄養サポートチームの略で、入院中の患者さんの中で、食事が取れなかったり、食べる量が減ってきた場合など、その原因や栄養状態を把握し適切な栄養補給方法を考える専門職（看護師・栄養士・薬剤師・検査技師）の集まりです。



「褥瘡委員会」とは、入院時及び病状変化時の入院患者さんの全身状態を把握し、褥瘡（床ずれ）の早期予防、早期治療、早期治癒を目指して活動をしています。

何らかの原因で寝たきりの患者さんや自分で動くのが難しい患者さんは、すぐに褥瘡（床ずれ）ができてしまいます。床ずれの予防や悪化には、体位変換も重要ですが、ベット選びも重要なポイントになります。また、床ずれができるという事は痛みもあり、患者さんのQOL(生活の質)を大きく損なうことにつながります。

栄養状態を見る目安として食事摂取量・体重・血液検査・嚥下(飲み込み)・むくみ・口の中(口内炎・むし歯など)・皮膚・床ずれなど、いろいろな角度から観察します。次に、今必要な栄養は何か、どうすれば食べられるのかを考え、その後の経過を見ながら、食事内容の変更など行います。

NST・褥瘡委員会メンバーより

患者さんのお部屋訪問も、始めはお互い緊張してなかなかなじめない感じがありますが、だんだん会話も多くなります。また、褥瘡(床ずれ)が良くなっていくのが見えてくると同時に、患者さんの肌の色艶が良くなり、声のトーンも高くなり元気に話して来られる様になると、とってもうれしくなります。



「NST」と「褥瘡委員会」は協力し合い、褥瘡(床ずれ)を見るだけでなく、患者さん自身を見ることから始め、情報の共有・協同回診・協同カンファレンスなどにより栄養状態の向上と共にADL(日常生活動作)・QOL(生活の質)の向上を目指しています。

「健康に勝る財産なし」と昔から言われております。

健康を守るため、早期に発見し早期に治療をして頂きたいと思います。

また、元気でも健康診断や脳ドックのご利用を、おすすめ致します。

熱が有り風邪かと思っても大病になる前兆かも知れません、早めの受診が大切だと理解します。

あなたの「健康という財産」を守りたいです。

宜しく願いいたします。



Ma-D (マネージングディレクター)

兼務 事務部長 石原好樹



禁煙外来を知っていますか？

禁煙外来では、医師による禁煙プログラムとニコチン置換療法により禁煙をサポートします。

ニコチン置換療法とは、禁煙後に現れる離脱症状(イライラ・苦痛・頭痛・不安・眠気など)に対してニコチンを喫煙以外の方法(貼り薬・飲み薬)で体内に補給し、離脱症状を軽減させて禁煙を達成する方法です。

禁煙治療は、平成18年4月から医療保険の適用が認められました。自分の意志だけで禁煙しても、その半数以上の方が半年以内に喫煙を再開しており、1年後も禁煙を継続しているのは10%程度と言われています。

禁煙外来を受診して！

男性Aさん

以前から禁煙は何度かチャレンジしてきましたが、市販のガム・パッチ等では何度も失敗してきました。今回、禁煙外来を西伊豆病院が開設するとのことで、思い切って受診してみました。禁煙外来で処方される禁煙補助薬(飲み薬)が効いたのか、禁煙開始後は以前の禁煙の時の様な”ニコチン切れ”の感じは無かった様に思います、ただ手持ち無沙汰になるのだけをなんとか紛らわすだけ。又、2週間に1度の外来で計る一酸化炭素測定も喫煙をするとすぐばれてしまう為 禁煙に程よいプレッシャーもあり、禁煙を続けることができました。

禁煙外来を受診するには？

医療保険が適用されるには、次の条件をみたしている必要があります。

- * ただちに禁煙しようと考えていること
- * 1日の喫煙本数 × 喫煙年数 が 200以上であること 例) 1日20本 × 10年 = 200
- * 禁煙治療を受けることを文章により同意できること
- * 禁煙治療を開始して2週間ごとの通院が可能であること

禁煙外来は予約制ですので、事前にお電話でご予約下さい。

当日は、予約時間の少し前にご来院いただき、保険証を受付に提出して下さい。



料金は？

自己負担3割の場合(おおよその金額)

診察料	初回・・・約1700円	2回目以降・・・約1090円
薬剤料	初回・・・約1850円	2回目以降・・・約2450円



注意点！ 1年以内に禁煙治療を受診された方は保険扱いできませんのでご了承下さい。

また、禁煙治療を開始して自ら途中で中断・中止した場合も1年間は保険扱いできません。



この機会に是非！禁煙を決意しませんか？

医師や薬の力を借りて、無理なくスマートに禁煙しましょう！

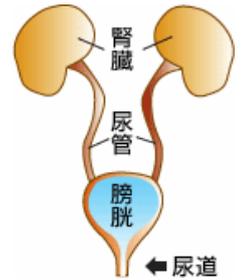
外来は予約制です！ お気軽にお問い合わせ下さい！

慢性腎臓病について

腎臓は血液から老廃物のみをこし取り、尿として排泄する臓器です。また高血圧や貧血などにも関係する、まさに肝腎な臓器なのです。

腎機能が低下していくと老廃物の処理ができなくなり、さまざまな症状や病気が引き起こされます。最近では心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気が引き起こされることが明らかになってきました。

腎機能が低下する原因はいろいろありますが、ここではとくに高血圧症、糖尿病、心臓病などが原因となる慢性腎臓病について説明します。



わたしにも腎臓病の危険性があるのでしょうか？

血縁関係者に腎臓病の人がいる、糖尿病である、高血圧である、といった方は注意が必要です。また健診などで蛋白尿を指摘されたひとはすぐにかかりつけ医に御相談ください。

腎臓病になるとどんな症状がでるのでしょうか？

初期には症状が現れないことがほとんどです。病気が進行すると、**疲れやすい、食欲がない、眠れない、集中力がない、手足が浮腫む**といった症状が出てきます。

腎臓病になったら気をつけることは？

腎臓にダメージを与える原因を取り除かなければなりません。

高血圧がある方・・・血圧を130/80以下に下げることが重要です。たくさんある降圧薬のなかでも腎臓に良いとされている薬を選ぶと良いでしょう。運動と健康的な食事でも血圧を下げるには良いでしょう。

糖尿病がある方・・・血糖値を正常に保つにはどうすべきか、どんな治療があなたにふさわしいのか、主治医にご相談下さい。食事療法はもちろんですが、腎臓病があると使えない薬や注意が必要な薬もあるので、主治医とよく相談して下さい。

喫煙者・・・すぐにやめなくてはなりません。喫煙は腎臓病を悪化させるばかりでなく、降圧薬も効き難くしてしまいます。

脂質にも注意が必要です。腎臓病の人はそうでない人に比べて中性脂肪やコレステロールが高いことが知られています。心筋梗塞や脳梗塞にも影響するため場合によっては高脂血症の治療も必要になります。

たんぱく質や塩分の制限が必要です。どんな食事に何グラムのたんぱく質や塩が含まれるのか等、詳しくは栄養士が説明します。お気軽にご相談ください。

腎臓病が進行すると・・・

貧血になり、とても疲れやすくなり心臓にも負担がかかります。定期的に血液検査をおこない必要に応じて注射薬を使います。

カルシウムやリンのバランスが崩れて、骨が弱くなることがあります。定期的に血液検査でカルシウムやリンを見ていきます。

治療がなされていても時間とともに腎機能が低下していくこともあります。腎臓が働きをやめてしまうと腎不全となります。

末期腎不全になると、老廃物が体にたまり吐き気や意識障害を来し、最終的には機械で血液中の老廃物を取り除く透析という治療が必要になります。



現在日本では毎年1万人に透析が導入され、膨大な医療費の原因にもなっています。健診などで蛋白尿、高血圧、糖尿病が見つかったら、腎機能を悪化させないように早めに治療することが大切です。

内科 藪谷 亨

西伊豆中学校・松崎中学校

3日間の職場体験学習

職場体験を通して自分の進路や職業観を具体的なものにしようとする心構えをつくり、仕事の厳しさを知り確かな勤労観・職業観を持ち、自らの生活設計を立てられる人間を育てる事を目的としています。

1日目は院内の各部署を全てまわり、その部署の役割や業務内容など説明をうけ、あとの2日間は希望職種職員に付いて体験実習していただきました。



ムース食の試食会に参加



体験学習のまとめを発表

最終日には、3日間の体験学習のまとめをして、職員の前で堂々と発表してくれました。知らなかった事をたくさん発見して行かれた様です。少しでも学生さんの将来を考えるお手伝いできて嬉しく思います。

当院としては、どんな業務でどんな活動をしているか生徒さん達に知って頂く事で、安心感や信頼につながり「信頼の地域医療」の実現と、さらに職員にとっても、初心にかえり新たな気持ちで自分たちの業務を振り返る機会となりました。これからの地域を支えていく子供達の未来を楽しみにしています。



勉強会のご案内



当院では、毎週木曜日の午後6時より「イブニングセミナー」と称して勉強会を行っています。

内容は、医学的な事からお薬の事・簡単なオムツのあて方など、幅広く行っています。

セミナーの時間は約30分。一般の方も参加できますので、興味のある方は是非ご連絡下さい。

医院・施設の方も大歓迎です。一緒に勉強しましょう。

11月の予定

- 11月06日(木) 感染標準予防策について (講師 看護師 須田・川路)
- 11月13日(木) 危険予知トレーニング (講師 看護師長 大石)
- 11月18日(火) GFO療法について (講師 大塚製薬)
- 11月20日(木) そろそろくるぞ、インフルエンザ (講師 高橋医師)
- 11月27日(木) インフルエンザの薬について (講師 薬剤師)

以降の予定は、お気軽にお問い合わせ下さい。



参加希望の方は、資料の用意がありますので事前に右記までご連絡下さい。

【 お問い合わせ 】 西伊豆病院 0558-52-2366
教育委員会 土屋喜栄子

保育室ニュース

当院の保育室は、24時間体制で職員の子供たちを保育しています。

今年の夏には施設管理の職員によるお手製のステキな砂場が完成！毎日子供たちの歓声が響き渡り、大にぎわいでした。



秋になると、近くの山に散策にでかけます。松ぼっくりやどんぐりをたくさん拾って来ます。



子供達で作った小物入れは、受付の前でご来院の方へおすそ分け！

ご自由にお取り下さい。

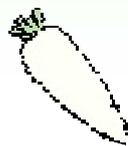
お手軽レシピ

だしを含んだおろしだれは、こくがあるので、サバを揚げずに低エネルギーで！ 糖尿病予備群を脱出！！

サバのおろし煮 (4人分)

材料 (4人分)

サバ	160g	大根	100g	
A	カツオだし	1カップ	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ2	砂糖	小さじ1
ねぎ	4cm	ゆずの皮	適量(お好みで)	



作り方

大根はすりおろし、ざるにのせて軽く汁気をきる。ねぎはせん切りにして水にさらす。ゆずの皮はせん切りにする。

サバは2cm幅のそぎ切りにし、熱したフライパンに入れ、弱火で両面を表面に焼き色がつくまで焼く。なべにAを煮立てておろし大根を加え、再び煮立ったら、を入れてひと煮し、火を消す。

器に煮汁ごと盛り、ねぎをのせて、ゆずの皮を散らす。

1人分 2.2点 187Kcal 塩分 1.6g

西伊豆病院 栄養科

【 関連施設 ～ 健育会グループ～ 】

🍁 土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

土肥地区では、唯一入院施設を有しており、地域の開業医など医療機関と連携して地域医療の質の向上に努めています。

土肥クリニックの院長「家弓」は、西伊豆病院の月曜日・午後外来を担当しています。また西伊豆病院の医師が土肥クリニックで外来診療を行っており、院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。

🍁 介護老人保健施設



しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)

地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるよう支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、これからの季節ですと、11月には「秋祭り」12月には「ゆず湯」「クリスマス会」「お飾り作り」といった四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます。

🍁 ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 42-3066

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。

【 ご案内 】

当院では、患者さん・ご家族の方からの医療相談窓口を設けております。

医療費などの心配事・主治医に聞きたい事や言いたい事があるのに言えない・治療に関して不安や悩みがある・介護保険や身体障害者認定などの制度やサービスの利用についてなど、些細な事でもかまいません。



医療・介護に関することならお気軽にご相談下さい。相談員は病気や障害によって生じる生活上の相談ごとに社会福祉の立場から支援する専門員です。皆様の「こうしたい」「こうありたい」という気持ちを大切にしたいと考えています。受け付にお申し出下さるか、電話にて連絡いただければお話す日程をお知らせします。



ご相談は無料です。ご相談についての秘密は厳守いたします。

医療相談室 森靖彦 ・ 山本多見子

『 お元気ですか 第45号 』

平成20年11月 発行

発行 医療法人社団健育会 西伊豆病院 マーケティング委員会
〒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>

