



お元気ですか

第65号

新・病院理念 西伊豆病院は、地域の活力と皆様の安心のために、
職員一丸となって、持てる技術と情熱を注ぎます。



リハビリ室が3階になりました！ 広くなり機材も増えました！



▼ 掲載内容 ▼



P2 リハビリ室が新しくなりました！



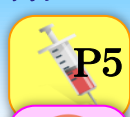
P3 松崎・西伊豆 医療勉強会の開催



P3 静岡県・賀茂地域
総合防災訓練に参加



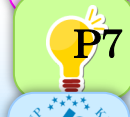
P4 肺ドックのご案内



P5 抗菌薬について 木島医師



P6 簡単レシピ・トマトジャム



P7 『わかつ手帳』の
利用を開始しました！



P7 西伊豆病院オフィシャルブログ
開設しています！

P1

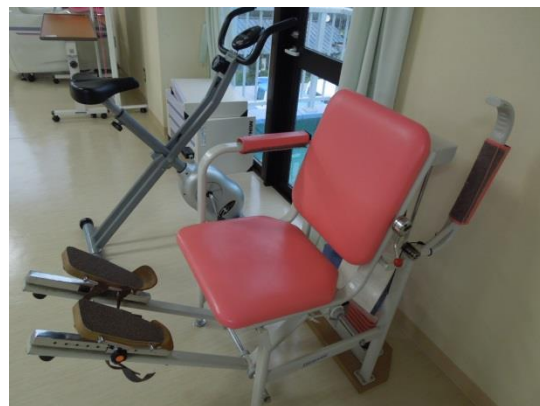


リハビリ室が新しくなりました！

今年の6月30日(月)より、1階のリハビリ室が3階に引っ越しました！
広さも2倍に広がり、新しいリハビリ機器も増えました。これからは入院患者さんも、通院患者さんも広いリハビリ室で思う存分運動を行いましょう！眺めも良く最高ですよ。



※ 新しいリハビリ室は3階病室に近接しております。
リハビリ実施後の直接の面会はお控え下さいますようお願い申し上げます。

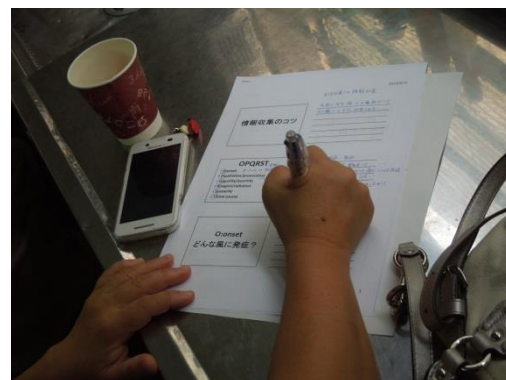




松崎・西伊豆 医療勉強会の開催

【テーマ】 救急医が教える
「家・施設で普段 診てほしいところ」
【講師】 京都府立医科大学 渡邊 慎 医師

地域の居宅介護支援事業所のケアマネージャーや介護施設の看護師などを対象に、勉強会を行いました。
家族が…利用者さんが…具合が悪くなったときの状態を観察するコツ、病院や救急隊などに伝えるための情報収集の注意点などを勉強しました。
具合が悪くなった発症時の重要な情報を正確に伝えて頂けることは、素早い診断や治療につながります。こういった勉強会を繰り返し行うことで、地域で介護に関わる方のスキルアップと病院との連携の強化につなげていきたいと考えています。



静岡県・賀茂地域総合防災訓練に参加！



みんなで築こう伊豆地域の防災力～住んでよし、訪れてよしの伊豆をめざして～というスローガンのもと、賀茂地区で大規模演習訓練が行われました。

賀茂地区は24時間以内の外部からの医療支援は困難であり、既存の医療施設の機能から、自助・共助体制を検証することが、県の重点取組事項の1つにもあげられています。
訓練には医師3名・看護師11名・薬剤師1名・管理栄養士1名・保育士2名・防災士1名・事務6名、合計25名が参加しました。

訓練場所は「大浜地区」「洋ランセンター跡地」の2か所です。各地区でトリアージ訓練を行い、透析患者さんを船で搬送する訓練、重症患者さんを防災ヘリで搬送する訓練なども行いました。

このような大規模な防災訓練に参加したことによって、当院の役割の重要性を感じ、しっかりと振り返りを行い、改善すべきところや新たな気付きを出し合い、どんな時にも対応できるように職員一丸となって備えていきたいと強く感じた防災訓練でした。



肺ドックのご案内

～ がん検診は、あなたと家族を守ります ～



『肺ドック』とは...

現在、肺がんは日本人のがん死亡原因1位にあげられています。
肺がん患者及び死亡者の増加の原因として、肺がんの治療が他の がんと比べてむずかしい点があげられます。

肺がん治療でもっとも重要なことは、早期に発見できるかどうか・・・
ということになります。肺がんを対象とする検査を希望される方は『肺ドック』をお勧めいたします。

～ 肺ドックにて発見される主な病気 ～

肺がん、結核、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、間質性肺炎、肺気腫
肺線維症、気管支拡張症、気管支喘息 など

肺ドック検査内容

胸部マルチスライスCT + 採血(腫瘍マーカー) + 肺機能検査

【料 金】 20, 000 円(税込)

《こんな方は、肺ドックを受診しましょう》

- ・喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が400以上
- ・身近にタバコを吸う人がいる方
- ・男性40歳以上・女性45歳以上の方
- ・血縁者にがん歴のある方
- ・アスベストの吸引歴がある方
- ・自覚症状のある方(咳・痰が続く、深呼吸すると胸が痛い
息苦しさ、空咳がでる など)



尚、検査は完全予約制になります。お問い合わせ下さい。
西伊豆病院 健康管理室

Tel 0558-52-2366



抗菌薬について

皆さまに知っておいてほしいこと！

病院でよく出される薬の中に抗菌薬（抗生物質）という一群の薬があります。よくあるのは、熱が出てかぜ症状があって受診したときに、抗菌薬を処方してもらったり、してもらえなかったりするものです。

抗菌薬にはいくつか重要な注意点があります。

抗菌薬

G
ウイルスには
きかない

冬かぜや夏かぜの症状の場合、その多くはウイルスで起こっています。そしてウイルスには抗菌薬はききません。なので基本的にかぜに対しては抗菌薬を処方することはありません。しなくてもいいというものではなく、してはいけないものです。

G
副作用が
出やすい

抗菌薬はおおざっぱにいて、副作用の多い薬です。皮疹が出たり、嘔気や下痢などの消化器症状、発熱などの副作用が他の薬と比べて出やすいです。なので、必要のないときには処方してはいけません。

G
耐性ができる

微生物は抗菌薬で攻撃されているうちに、一定の確率で遺伝子に変化を起こして、その抗菌薬に対して防御力を高めて効きにくくなるという性質を持っています。なので、不十分な治療を行っているとかえって耐性が高まってしまって微生物が退治しにくいやっかいな物になってしまう可能性があります。

以上のような特徴がある抗菌薬は、細菌などの微生物に対して非常に重要な治療薬です。癌や心臓病、脳卒中にかかった方も、ほとんどの方が最終的には微生物による感染症で命を落とします。その感染症に対して抗菌薬が有効であるためには、なるべく耐性が高まらないように注意したり、必要なときに適切な抗菌薬を十分に使用するといった判断が必要とされます。

西伊豆病院では、世界標準の医療水準を目標としており、つね日頃からあらゆる医療知識の研鑽にはげんでおります。感染症診療についても専門医から指導を受けて世界標準の診療をできる限り行っております。

不必要な抗菌薬治療は行いませんし、とくにウイルス感染症である可能性が高い場合には、解熱鎮痛薬などの対症療法の薬以外の治療を行わないことが多いです。

それは、長い目でみれば、地域の耐性菌の発生を最小限に防ぎ、子孫の世代の感染症診療をできるだけ困難の少ないものにしたいという意識で行っております。

他のお医者さん（感染症診療がまだ日本になかったころの知識で抗菌薬を処方している）では抗菌薬をすぐ出してもらえるのに、西伊豆病院では出してもらえないということをよく言われますが、それには上に説明したような事情があるのです。どうかご理解のほどよろしくお願いします。





ほうれん草と豚しゃぶの ごまポン酢あえ(2人分)

ほうれん草・・・160g

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉・・・5枚(50g)

[A 水・・・1と1/2カップ
塩・・・小さじ1/2
酒・・・大さじ1/2

[B すり黒ごま・・・大さじ2
ポン酢しょうゆ・・・大さじ1と1/3

鉄
2.6mg

材料

《2人分》

作り方

①ほうれん草は根元に十文字に切り目を入れて洗い、なべに水1ℓ弱と塩小さじ1と1/2(分量外)を入れて煮立たせ、軸、葉の順に入れてさっとゆで、冷水にとる。ざるにあげ、水気を絞る。

②Aを小鍋に煮立たて、弱火で肉をゆでる。色が変わって火が通ったらざるにあげてさまし、食べやすくちぎる。

③ボールに①と②を入れ、Bを加えてあえる。

豚肉とほうれん草は味の相性も良く
豚肉のたんぱく質が鉄の吸収を高めます！

《鉄 Fe》

鉄が不足すると鉄欠乏性貧血に！

体内には成人で3～4gの鉄があります。

その約70%は血液中にあり、全身に酸素を運ぶ役目を担ってる『働く鉄』です。

一方、働く鉄の不足に備えて肝臓や脾臓、骨髄に備えられている『備えの鉄』があります。

備えの鉄が底をつくと「鉄欠乏性貧血」を引き起こします。

だるさや疲労感も「鉄欠乏性貧血」の症状の一つです。

成長期の子供や、月経のある女性、スポーツをする人に特に不足しやすいのが鉄です。



トマト ジャム



<材料>

トマト 600g(2個程度)

グラニュー糖 60g

ラム酒 少々・・・無ければ入れなくてもOKです！

◆ トマト ジャム レシピ ◆

- ①トマトを洗って皮をむく
 - ②種を取り果肉だけになったトマトを1cm角に切る
 - ③トマトにグラニュー糖(半量)をまぶし(余分な水分を出すため)1～2時間くらいおく
 - ④トマトを鍋に入れて弱火にかけ(水分をとばす)沸騰したら残りのグラニュー糖を入れる(甘さを見ながら入れる)
 - ⑤トマトの形が無くなるまで煮詰めたらラム酒を入れる
 - ⑥好みの固さになるまで煮詰める
 - ⑦粗熱をとり、タッパーに入れて冷蔵庫で冷やす
- ◆低糖度のジャムなので早め食べて下さい！

《トマトの簡単皮むき！》

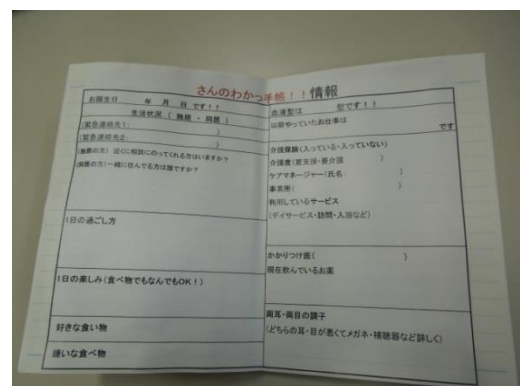
洗ったトマトに軽く十字に切り目を入れて、電子レンジ500wで20秒チン！

切り目にそってゆっくり皮をむいたら出来上がり！





『わかつ手帳』の利用を開始しました！



『わかつ手帳』の利用目的

私たち西伊豆病院の職員は、患者さんご家族の方々と患者さんについての情報を共有していくことにより、患者さんの日常生活での苦痛、不安の軽減につなげていければと考えています。その一つの手段として、このノートを活用することになりました。

日頃の血圧などの体調に関することや、心配なことなど、何でもお書き添え頂き、診療の参考とし、こちらからもお返事を書くという形で活用しています。

また、各施設・デイサービスの利用や訪問看護・介護を利用されている方は、施設の方・看護師・介護の方より、その日の体調やご様子など記載して頂けると、患者さんの日頃の様子がわかります。

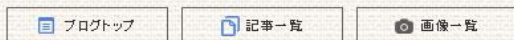
患者さん・ご家族・患者さんに関わる方々との交換日記として活用していきたいと考えております。

ご希望のある方は、外来へ声をかけて下さい。

看護部 外来



ブログを開設しています！



次ページ>>



Kenikukai Medical Groupは、昨年創立60周年を迎えました。

院内・院外での出来事や、耳より情報などを載せています。
是非！ご覧下さい。

<http://ameblo.jp/kenikukai-nishiizu/>

【関連施設 ～健育会グループ～】



熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆病院 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ご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。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 52-5111

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。



居宅介護支援 (ゆうあい訪問看護ステーション)

お問い合わせは TEL 52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

掲載内容のマーク



『 お元気ですか 第65号 』

平成26年9月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 医療連携室

ホームページ

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2

TEL 0558-52-2626

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

