



新小文字病院を
身近に感じる広報誌

2019年7月15日発行

企画 社会医療法人財団池友会
新小文字病院 広報委員会

〒800-0057
北九州市門司区大里新町2-5

TEL 093-3911-0001
FAX 093-3911-7001

「食中毒」に気を付けよう
内科医師・戸田未来雄

InBodyを導入しました
体成分分析装置

「誤嚥性肺炎」
嚥下について

「イキイキ健康体操・健康講座」が好評
7~10月の開催日程表

病棟シリーズ・第2回
手術室副師長・岡本真美

施設参加型研修会後期開催予定表
医療連携室

天華外科医院
かかりつけ医紹介③

施設参加型研修会実施報告
薬の上手な使い方・危険な使い方

下関市「赤間神宮 先帝祭」

基本方針

高度医療 学問的に、技術的に高い水準の医療を提供します。そのために必要な施設・設備の整備拡充に努めます。

総医療 患者と医療情報を共有し、急性期治療から早期リハビリ、在宅医療まで一貫した、患者のニーズに沿った安全で安心できるチーム医療を提供します。

地域医療 地域の医療・福祉施設と密接な連携を図り、いつでも誰でも安心して利用できる、救急医療に重点を置いた地域医療の中核病院を目指します。

患者の権利と責務

- 1. 平等な治療を受ける権利があります。**
患者は、その社会的経済的地位、国籍、人種、宗教、年齢、病気の種類によって差別されずに、平等な治療を受ける権利を持っています。
- 2. 治療を自己決定できる権利があります。**
患者は、医師による明確でわかりやすい言葉で十分な説明を受けた後で、治療を受ける権利、あるいは治療を受けることを拒む権利があります。
- 3. 情報を知る権利と情報を提供する責務があります。**
患者は、医師による診断・治療、または変わり得る治療方法・予後、今後予測される問題に関して知る権利を持っています。患者は、自身の症状や健康に関する正確な情報を提供し、治療に積極的に参加する責務があります。
- 4. セカンドオピニオンを受ける権利とプライバシーが守られる権利があります。**
患者は、自分の医療内容に対して、医師と共同して選択する権利、他の医師が

- らの意見・相談を得る権利、いかなる場合であっても人格的に扱われ、患者自身の診療に関する全てのプライバシーに関して、万全の配慮を受ける権利を持っています。
- 5. 相談する権利があります。**
患者は、十分な情報を得、利用可能な財政的支援について相談する権利を持っています。
- 6. 良質な医療を速やかに受ける権利があります。**
患者は、効果的医療行為を速やかに行われることを要求する権利、継続的に支持、検討された質の高い医療を受ける権利を持っています。
- 7. 病院秩序を守る責務があります。**
患者は、全ての患者が安全で良質な医療を受けられるように配慮して頂くとともに、職員が適切な医療を行うことを妨げないよう協力する責務があります。また、医療費を適正に支払う責務があります。

トピックス 第1回施設参加型研修会「それって、大丈夫?~薬の上手な使い方・危険な使い方~」

今回、初めて薬を研修テーマに講義させていただきました。初めての研修テーマということでのどのような内容にするか悩みました。薬剤を上手に使いこなすために薬がどのようにして効果を出しているかという薬理作用、服用後の作用時間、服用回数や剤形などの基本的な話をさせていただきました。

内容が専門的で難しかったと思いますが皆さん集中して真剣に聞いてくださり、介護の現場では薬が本当に身近な問題であることを感じさせられました。

後半はその介護の現場で問題になっているポリファーマシー(多剤服用)の問題について皆さんと一緒に考えていただきました。

高齢者になるにつれて複数の疾患を持っておりその疾患に対して薬をそれぞれ服用しているため薬の種類と数が増えています。また、高齢者は加齢により肝臓や腎臓といった薬を排泄する器官の機能が低下してきます。そのため多くの薬を服用していると有害事象が起こりやすくなります。できるだけ『無

駄な薬(不必要な薬)』は減らしていきましょうというお話をさせていただきましたが、皆さまにかなり共感していただきました。

多剤服用を生む一つの原因は薬に対する無関心だと思えます。この問題を解決するために、この研修会で他職種が常に薬に関心を持って問題解決に取り組むことが重要だと感じました。今後も研修会を継続して行き、参加者と一緒に問題解決に取り組んでいきたいと考えております。ご参加ありがとうございました。

薬剤科 原知斉

お薬手帳を知っていますか?



- 今まで服用した薬や使った薬の名前、のみ方、量や過去に経験した副作用等を記入する手帳
- 手帳を掲示することで薬の重複が防げます

新小文字病院 2019年度 施設参加型研修会開催予定のご案内

実施予定日	研修テーマ	講師	時間
2019年 ④ 8月15日(木)	ちょっと待って!! その傷はスキンケア(皮膚裂傷)ではありませんか?	皮膚・排泄ケア認定看護師	18:00 ~ 19:00
⑤ 9月19日(木)	わかりやすい!! BLS ~実践を通して、マスターしよう~	救急外来看護師	18:00 ~ 19:30
⑥ 10月17日(木)	感染対策の視点で行う“環境整備” ~それって、本当にキレイですか?~	感染管理認定看護師	18:00 ~ 19:30

※参加費 無料 ※毎月第3木曜日の18時~19時まで。実践を含む研修は18時~19時30分まで。※時間が変更になる場合があります。本年度も様々なテーマを用意しておりますので、ぜひご参加ください。

診療科目のご案内

- | | | |
|-------|-------|------------|
| 内科 | 消化器内科 | 内分泌・糖尿病内科 |
| 循環器内科 | 呼吸器内科 | 外科 |
| 整形外科 | リウマチ科 | 形成外科 |
| 泌尿器科 | 放射線科 | 皮膚科 |
| 救急科 | 病理診断科 | 脳神経外科 |
| | | リハビリテーション科 |
| | | 麻酔科 |



交通アクセス



駐車場のご案内

- ご来院の際は400台収容可能な駐車場をご利用ください。
- 外来受診・お見舞い
4時間まで……………100円
以降1時間毎に……………200円
 - 検査・手術付添等に関わる長時間滞在
8時間まで……………100円
以降1時間毎に……………200円

新小文字病院 🔍 検索

E-mail: info@shinkomonji-hp.jp
http://www.shinkomonji-hp.jp

NPO法人列島会
創造館クリエイティブハウス 印刷事業部

食中毒に気を付けよう

まずは知ることが大事

内科医師 戸田 未来雄

2018年の1年間で食中毒と診断された人は約17,000人報告されており、00人報告されており、実際には、病院に受診していない人、検査が行われていない人、診断されなかった人などを考えると、さらに多くの人がいると考えられます。

原因は？

約4割は細菌、約5割はウイルス、残りの1割程度が、寄生虫・化学物質・自然毒などと言われています。

季節は？

食中毒は夏と思われがちですが、(実際に細菌は夏が多いですが)ウイルスは低温、乾燥などでも長く生存し、キノコ・フグ・貝などの自然毒、アニサキスなどの寄生虫などもあり、

年中通して食中毒に気を付ける必要があります。

冬の季節は当院でもノロウイルスが大流行し、対応に苦慮しました。

症状は？

腹痛、下痢、嘔吐などの消化器症状や発熱などの一般的な症状であります。

潜伏期間は？

数時間から1週間程度と潜伏期間にはかなり差があります。

食中毒にならないためには？

食中毒予防の三原則というものがあります。

① つけない

調理前、生の肉や魚、卵などを扱う前後、残った食品を扱った後などの手洗い

まな板や調理器具もよく洗う
生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別に

② 増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で繁殖が活発なために肉や魚などの生鮮食品、お惣菜などは購入後早めに冷蔵庫に冷蔵庫に入れても細菌はゆつくりと増殖するため、早めに食べることを

③ やっつける

特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱
ふきん、まな板、包丁などの調理器具も洗剤で洗ってから熱湯をかけて殺菌(ただし、加熱しても死なない細菌もあり)

食中毒予防の三原則

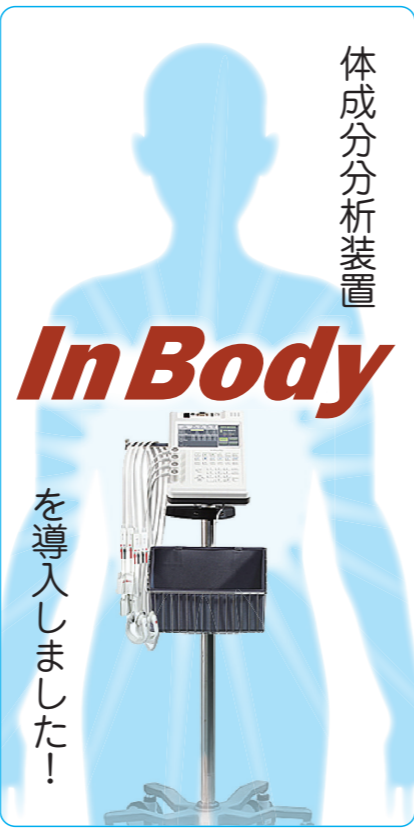


食中毒と思った時の対応は？

- 脱水予防の水分補給：横向きに寝る(誤嚥、窒息防止)市販の下痢止めは避ける。
- 水分補給ができない、頻回の嘔吐、下痢、意識障害、呼吸困難などの際は病院受診を。
- 二次感染を防ぐために、嘔吐物や便が付着した衣類、床、トイレはしっかり消毒を。
- ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋に密封して捨てましょう。



体成分分析装置



InBodyは体内の電気抵抗値(インピーダンス)を測定し、体成分(体水分・蛋白質・ミネラル・体脂肪)を算出する機器です。

食事内容の聞き取りだけではわからない栄養状態やむくみ・身体のバランスを評価することが出来ます。

体成分の変化を継続的に測定することで、左右の腕と脚、体幹の筋肉量・体脂肪量・むくみの変化が把握でき、食事療法や運動療法の効果を確認することができるようになりました。

また、「新小文字イキキ健康講座」でも測定ができます。ご興味がある方はお越しください。(詳しい日時、場所については5ページをご覧ください。)

ご存知ですか？サルコペニアと肥満

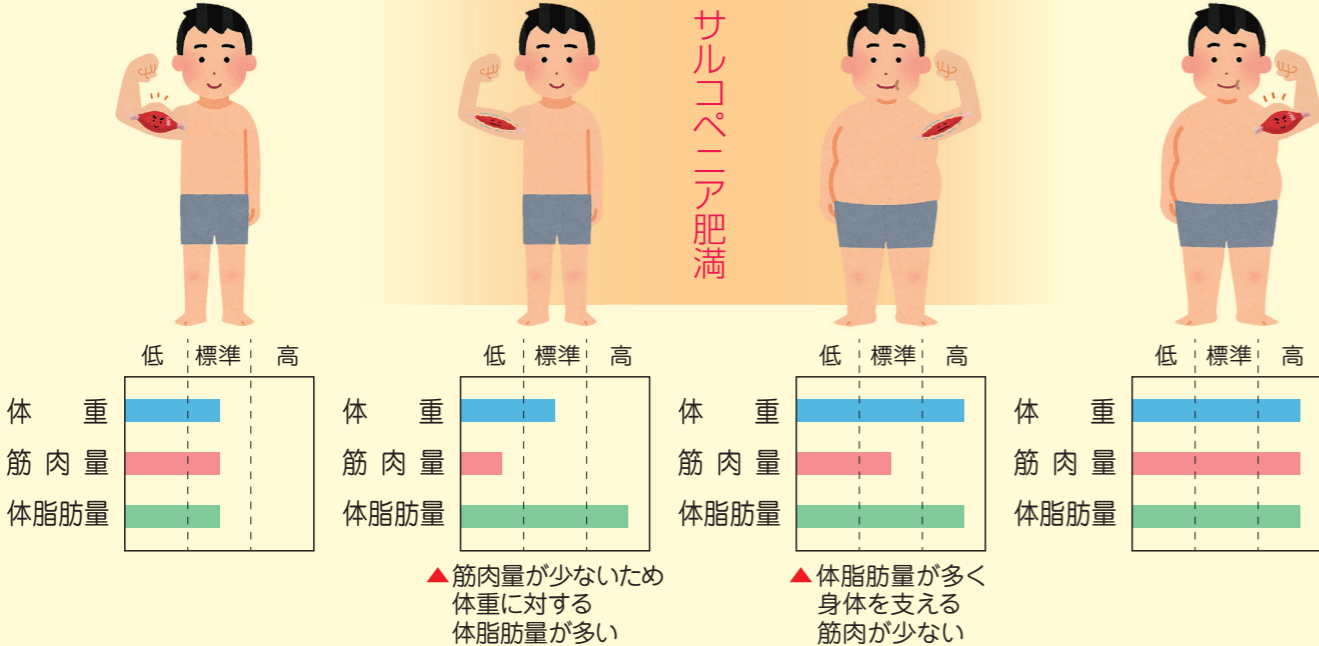
サルコペニアとは加齢に伴って生じる筋力の低下です。

筋肉量が少なく、脂肪量が多いサルコペニア肥満は日常生活動作(ADL)や運動機能の低下を招き、生活習慣病(糖尿病、脂質異常症、高血圧など)のリスクを増加させます。

若いころと比べ、体格や体重があまり変化していない方も、筋肉が脂肪に置き換わっている場合、隠れサルコペニア肥満である可能性もあります。この場合、外見からは気づきにくいので、知らないうちに生活習慣病が進行しやすくなってしまいます。

In Bodyによる測定では標準体重に対して筋肉量がどのくらいあるのかを算出することができます。

サルコペニア肥満



サルコペニア肥満を予防するには？

単品の食事(野菜のみや肉料理のみなど)や、一品料理(麺類、丼ものなど)ではなく、主食・たんぱく質源(肉料理や魚料理、大豆製品、卵料理など)・野菜をそろえた食事と適切な運動(ウォーキングやストレッチなど)を心がけ、サルコペニア肥満を予防しましょう。

適切な食事と運動

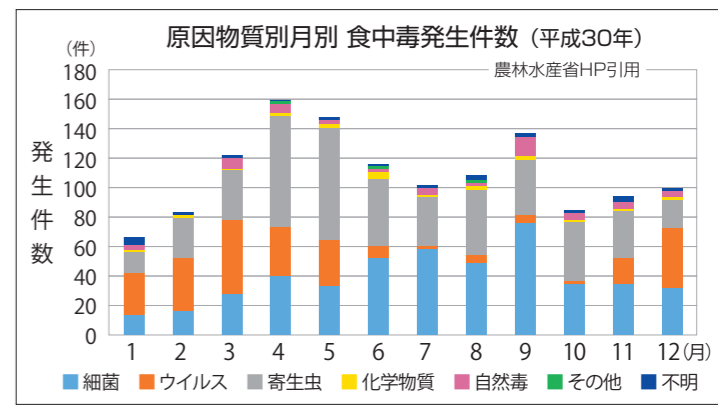
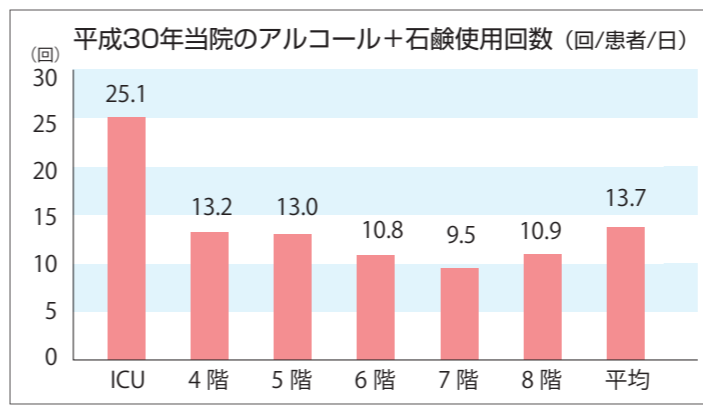


InBodyでの体成分測定は、このような疾患を専門に治療する「肥満外来」でのみ行っております。お気軽にご相談ください。

●「肥満外来」毎週月曜日

8:30~11:00(受付終了)

栄養科 山上知夏



「誤嚥性肺炎」

嚥下について



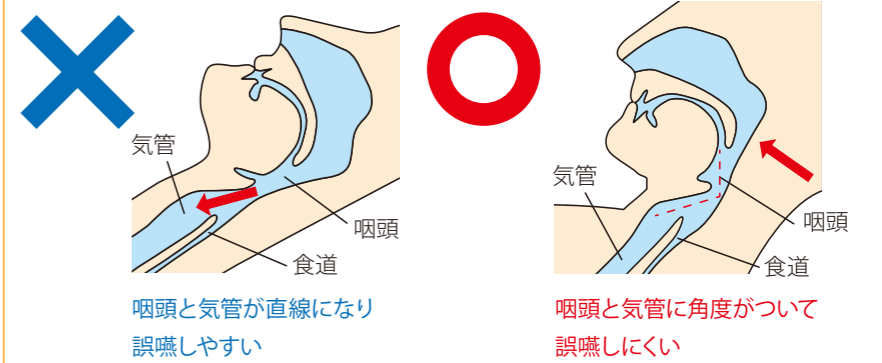
近年、日本人の肺炎による死亡率は上昇傾向が続き、2011年には脳血管疾患を抜いて第3位となりました。

まずは摂取前に覚醒を促すことや食事があることを認識してもらうことが大切です。



その中でも特に高齢者の方が「誤嚥性肺炎」です。年齢を重ねるごとに飲み込む力は低下し、誤嚥を起しやすいくなります。その際まず注意しなければならぬのが毎日の食事です。今回は食事介助をする際の姿勢や方法、食事形態の調整について紹介します。

2 正しい姿勢で食事を摂る！



3 その人にあった食事形態、口量ペースを守る！

ります。例えばミキサー食や刻み食へ食事の形態を落とすことや水分にとろみを付けるなど、その人の飲み込む力に合った食事に調整することが必要です。

2 一口量とペース

スプーンいっぱいには食事をとって食べることや次々と食事を口へ運んでしまう行為は危険です。一口のみ込んだ後に口の中に食物が残っている場合には食べ物の量が多いと判断し、一口量を少なくする必要があります。また、次の一口を介助する際には口の中や喉に食物が残っていないか、喉仏がしっかりと動いて飲み込んでいるかを確認することが大切です。

簡単ですが、食事に関する3つの注意点を紹介しました。①②③の項目に注意し少しでも食事を美味しく、楽しく、安全に摂取できるようにして頂ければと思います。ご不明な点などがありましたら、当院の言語聴覚士にお気軽にお尋ねください。

リハビリテーション科
言語療法室 池上京賀



一般形態



易消化形態(一口大)



刻み形態



ミキサー形態

当院の食事の一例 ～鶏肉のクリームソースかけ～



好評開催中!

イキイキ健康体操 健康講座



4月よりリハビリテーション科職員とタイアップして健康体操と健康講座の2部構成に一新し、「イキイキ健康体操・健康講座」をスタートしました。

イキイキ健康体操・健康講座とは?

よく健康番組などでも運動を推奨していますが、日々の生活の中で運動やストレッチを継続することは難しいと思います。同じ目的を持つ仲間と一緒にであれば飽きずに続けられると考え、従来行っていた健康講座に健康体操を掛け合わせました。当院医師とリハビリテーション科職員が考案した健康体操は椅子に座っても出来る体操ですので、まずは一度体験して頂きたいです。

健康講座は医師や医療技術部職員からのお話です。健康管理の第一歩は、まず正しい知識を得ることから始まります。知識をつけて自分自身や家族を病気から守りましょう。

どう行われるの?

会場は当院第1駐車場奥のスマイルスタジオで行っております。参加された方の笑顔であふれるようなスタジオにしたいと思いを込めて当院スタッフが命名しました。是非スマイルスタジオにお越しください。

地域医療課 安田めぐみ



イキイキ健康体操・健康講座 予定表

参加費無料

時間 ●受付 12:45~13:00 ●健康体操 13:30~ ●健康講座 14:00~

会場 新小文字スマイルスタジオ お問い合わせは 健康体操・健康講座 担当 奥田・安田まで 093-391-1001

日程	曜日	テーマ	講師
7月11日	木	高齢者と薬について	薬剤科職員
7月25日	木	肩の痛みについて	整形外科医長 渡邊 匡能 医師
8月22日	木	動脈硬化に関する疾患	副院長兼内科主任部長 遠山 奈雅博 医師
9月19日	木	介護保険について	連携室職員
9月26日	木	脊椎の病気について	脊髄脊椎外科主任部長 高橋 雄一 医師
10月10日	木	どう違う?CTとMRI	放射線科職員

