

# はあとほっとステーションしまだ

## 謹賀新年

2003.1  
Vol.3



島田病院

「明けまして、おめでとうございます。」と書き始めているのは、12月の初め、なかなかその気分にはなれないでいます。しかし、節目は大切ですね。「過去」を振り返り、「現在」を見つめ、そして、「未来」に思いを馳せる。そんなよい機会だと思えます。それぞれの方が、新年を迎えて、何らかの形で、そうした作業をされたのではないかと想像しております。

あなたの「現在」はどうでしたか？そして、「未来」はいかがですか？光り輝くものでしょうか？

「現在」のとらえ方は、「過去」に影響されます。「過去」がしんどい毎日であれば、少しでも楽になると、たとえ他人が厳しい時代と評価しても、「現在」は良いものになります。一方、「過去」に大きな成功を収めてきた方にとっては、「現在」の評価はとても厳しいものとなります。みんなが何とか耐えていても、自分だけが苦しいような気がするかもしれません。それはきっと、骨身にしみる辛い体験でしょう。「昔は良かった」とつい呟いてしまうかもしれません。

私たちの業界では、あまり威勢のよい声が聞けません。集まりでは「どうでっか?」「あきまへんわ」「ほんまに、政府も無茶しよる」「どないかしてもらわな、わやでんな」と

情けない会話が聞こえてきます。でも、私は「過去」がしんどかったためでしょうか、現況を土俵際という風には感じてい

ません。確かに厳しいですが、結構、公正で、決して、不公平ではない。そんな印象を持っています。本当に信念を持って努力していくことが、きっちりと報われる時代ではないかとも思えるのです。「本物」が問われているという実感でしょうか。何か武者震いするような気持ちであります。「現在」を十分に生きて、「未来」に夢をつないでいきたいそんな思いです。しかしながら、当然、一人の力などしれたものです。ご利用いただく皆様、そして、職員、管理者の方々のご協力により、地域への役割を果たすことができます。

今後とも、ますますのご理解とご支援をお願いする次第です。本年もどうかよろしく願い申し上げます。

島田病院 院長 島田 永和

### 私たちの宣誓書が 変わりました

島田病院はその理念の中で「患者さま本位のヘルスケアサービス」を提供することを詠っております。そして宣言書にてその事をお約束しています。この度、より患者さま本位のヘルスケアサービスを実践するために、宣言書に「患者さまの権利の尊重」「セカンドオピニオン」「情報開示」などを付け加えました。つきましては、今回のニュースに別紙として挟んでおりますので、ご周知いただき、いたらない点につきましてはご指摘等をいただきますようお願いいたします。

#### < 島田病院 理念 >

人間愛と確かな技術に基づき  
職員全員による患者さま本位の  
ヘルスケアサービスを通し  
地域の積極的な健康づくりに  
関与する病院を目指します

#### < 使 命 >

良質のヘルスケアサービスを  
効率よく地域の方々に  
提供し続けます

#### < 職員憲章 >

私たちは、その人がその人らしく  
自分の人生を全うすることを  
心(Heart)と技術(Hands)で支援します

## 新年あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いいたします

私たちは、安全なケアを提供するためにいくつかの取り組みを行っています。

今回は、その一部をご紹介します。

### ①看護部リスクマネジメント委員会

各部署からの代表者1名と管理者がグループを作り、マニュアル作成やスタッフ教育を行う役割を担っています。

### ②日本看護協会から出された「安全な医療を提供するための10の要点」のポスターを掲示しました。特に5番目に書かれている「部門の壁を乗り越えて意見かわせる職場」を重点項目としました。

### ③「ひやり・はっと」レポートを毎月集計し、私たちの弱点を客観的に分析してエラーを防止する対策を立案しています。

### ④「リスクマネジメント」に関する院外研修に、マネジャー1名・リーダー1名・看護師1名が参加しました。

### 看護部理念

#### 看護部職員は

常に知識・技術を磨き

豊かな感性を育み

専門職としての

誇りと責任を持って

地域の方々から信頼される

質の高い看護サービスを

効率的に提供します

## インフォメーション

### 第12回ミニスポーツセミナー開催のお知らせ

日 程	平成15年2月15日(土) 16:00~18:00
テ - マ	「シューズ選びのポイント」 競技別のスポーツシューズの特徴や選び方について 靴の評価試験機の紹介など
話題提供者	長谷川 陽三氏(元 ミズノ株式会社 スポーツ科学研究室主任研究員 現 大阪国際女子大学 講師)
場 所	老人保健施設 悠々亭 地下1F 食堂
費 用	無 料

### 第9回 スポーツ選手・指導者交流会開催のお知らせ

競技スポーツにとどまらず、生活の中での身体活動は人間にとってとても大切なものです。医療機関におきましてもスポーツを実際に行っている選手、指導者の方々が、安心して運動を行なえるようサポートする役割があるとの考えから、年に1回スポーツ選手・指導者交流会を開催しております。

今回のメインテーマは「スポーツ障害」です。スポーツ現場で活用していただき、ケガの予防のお役に立つよう、私たちの行っている治療の考え方や方法についてお話しいたします。

日 程	平成15年2月1日(土) 17:45開始(17:30受付開始)
場 所	天王寺 都ホテル(近鉄百貨店横)
費 用	無料 (懇親会参加費 一般2,000円 学生1,000円)

お申し込みは TEL/FAX共通 0729-37-1511 はびきの健康プラザ(直通)  
または、島田病院1F受付へご連絡下さい。



# はあとふるのくすり箱

## かぜ ～風邪にご用心～

### かぜを治療する薬

かぜの原因であるウイルスを直接退治できるのは、からだにもともと備わっている「免疫の力」です。風邪を引いたら、できれば十分な栄養をとって休むことが大切です。ゆっくり休養をとれない方は、この間、症状を軽くするためにかぜ薬を上手に使うことも大切です。かぜ薬にはかぜのつらい症状をやわらげてくれる働きがあります。

薬は、安静と栄養によるからだへの思いやりを、時に応じて手助けするものと考えてください。

### かぜ薬にはどんな種類があるのでしょうか？

薬ごとに配合されている成分が違うので、自分に最も合った薬を選ぶことが大切です。これらは購入時に、薬局・薬店の薬剤師にご相談ください。また、①副作用の経験 ②アレルギーなどの体質や症状 ③飲んでいる別の薬 ④持病の有無等についての相談はとても大切です。薬剤師にきちんと告げるようにしましょう。薬は、かぜの原因の「ウイルス」は退治してくれないので、何回か服用しても症状の改善がみられないときやひどくなるときは病院へ行かれることをおすすめします。

**Q1 「かぜのひきはじめて、寒気がするのですが」**  
「かっこんとう(葛根湯)」がおすすめ

**A1** かぜのひき始めは、寒気の症状を訴える方が多いです。他に熱や咳などの症状が出ていないときには、「葛根湯」をおすすめします。多種販売されています(「カコナール」、「林檎葛根湯」等)が成分は全く同じです。空腹時に服用して体を温め、汗を出します。眠くならないので車の運転をされる方にも安心です。

**Q2 「寒気もするし咳も鼻水もでるのですが…」**  
総合感冒薬がおすすめ

**A2** 38 以下の熱と軽い鼻水や咳など、いくつかの軽い症状が一緒に出ているかぜの初期の症状であれば、まず総合感冒薬を服用して諸症状の回復をはかるのもいいでしょう。かぜの症状は「くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、痰、発熱、頭痛…」など様々です。それらの症状をまとめて一度に抑える働きをするのが総合感冒薬(「新ルルゴールド」「コンタック総合感冒薬」等)です。お湯で溶かして飲む風邪薬(「ドリスタン」「メディエード」等)もあります。これは、ぐっすり眠れるノンカフェイン処方です(= 眠くなります)。

**Q3 「くしゃみや鼻水が止まらないんです」**

**A3** 熱や痛みがなく「鼻水・鼻づまり」の症状であれば総合感冒薬ではなく鼻炎用薬がおすすめです。

**Q4 「かぜの治りかけて咳・たんが残っています」**

**A4** 熱や痛みがなく「咳が止まらない」「痰がからんでしまう」という症状であれば鎮咳薬・去痰薬がおすすめです。「ブロン液」や「アネトン咳止め液」などシロップ剤もあります。

**Q5 「アレルギー体質なのですが…」**

**A5** 卵アレルギーの方が注意しなければならないのは「塩化リゾチーム」(消炎酵素)配合の製品です。

「塩化リゾチーム」は鶏卵の卵白から取り出された成分であるためです。「塩化リゾチーム」は喉の炎症を鎮めたり、痰や鼻水を分解してくれる働きをします。「新ルルA錠」や「パブロン」「コルゲンコーワ」等に含まれています。「ストナ」「ジキニン」「ベンザ」「エスタックイブ」等には含まれていませんので、卵アレルギーの方でも安心して服用できます。

また、解熱鎮痛成分にはピリン系と非ピリン系があるのでアレルギー体質の方は薬剤師に相談してください。

**Q6 「かぜ薬と一緒に飲む栄養ドリンク剤は？」**

**A6** 発熱で体力を消耗したときに失われがちな、ビタミンやアミノ酸を補給することが目的です。かぜの時はカフェインの入っていないものを選ぶ方がよいでしょう。カフェインは睡眠をとって休む妨げになるなど、かぜ薬の眠け止めに入っている場合が多いので、一緒に飲むと取りすぎになってしまうのです。また、発熱時は汗をかきやすく脱水症状を起こすことがあるので、水分補給は欠かさないようにして下さい。特にスポーツドリンクは電解質やビタミン含んでいるのでおすすめです。しょうが湯は身体を温めるのに役立ちます。

突然高熱が出るなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合、すぐに医療機関を受診しましょう。インフルエンザの治療に使われる主な薬は抗ウイルス薬で、インフルエンザの症状を軽減し、回復を早めます。ただし、発病してから48時間以内に使用を開始しないと効果がありません。また、インフルエンザの場合、高熱が出たからと言って自己判断で薬を飲むと脳炎を起こしてしまう場合があります。高熱が出たら「すぐに医療機関へ行くこと」が治療の鍵になります。家庭でいつまでも治療を続けず、医師の診断を受けましょう。

(薬剤科)

# はあとふるの 台 所

## ～ちょっとトクする話～

### かぜ 風邪 ~ 栄養を十分摂る事が大事 ~

かぜの時の食事というと、昔からお粥に梅干しといったメニューがよく知られています。しかし、これは考えものです。よほどひどいかぜで、胃腸の調子が悪いのならそれも仕方ありませんが、そうでもなければ、そういう時こそ好きな物をしっかり食べて体力をつけることが肝心です。

#### < 良質のたんぱく質とビタミンA・C >

良質のたんぱく質・・・卵 魚 豆腐 肉

ビタミンA・・・ニラ

ビタミンC・・・柑橘類 緑黄色野菜 大根など

#### < エネルギー補給の食べ物 >

かぜの時は、体温が上昇するのでエネルギーが多く消費されます。

ご飯 パン 麺類 ジュース 乳酸飲料 はちみつ ジャム 砂糖

#### < 体を温める飲み物 >

卵酒 みかんの汁(熱湯を注ぐ) ねぎ・しょうが(熱湯を注ぐ)

梅干し(熱湯を注ぐ) 干し椎茸(熱湯を注ぐ)



#### 栄養士のささやき

昔から民間療法で梅干しをお湯に入れて飲んだり、ねぎやしょうがのスープを飲んだりするのも、保温が目的です。就寝前に卵酒を飲んで体を温めて休むという昔からの民間療法も合理的と言えます。インフルエンザにかかった時は抗ウイルス生成作用のある干し椎茸が効果的です。

#### おもしろ栄養学

#### かぜを防ぐ食べ合わせ

～ニラ・大根・生姜・干し椎茸&春菊～

春菊にはビタミンA・B・C、カルシウム、鉄分などが含まれ、これらの成分はかぜの予防・治療に効果があります。

かぜ対策としての食べ合わせはビタミンA・Cの多いニラや大根、保温作用のある生姜が良いでしょう。春菊を茹でてツナと混ぜ、ゴマ油をかけたサラダなどはかぜの時に起こりがちな胃もたれや不眠にも効果があります。

#### 卵酒の作り方

【材料】 卵 1個 日本酒 180cc  
生姜 1かけ 砂糖 適量

- ① 鍋に酒を入れ沸騰させる。
- ② 卵を割り入れすぐに火を止め箸でかき混ぜる。
- ③ 生姜をすりおろして入れる
- ④ 好みに砂糖を入れ熱いうちに飲む

\*卵が固まって口に残るのが気になりますが、生姜汁を入れるとすっきりして飲みやすくなります。

(栄養管理科)

## 「誤嚥(ごえん)」ということばをご存じですか？

飲み込んだ食べ物や、誤って気管や肺に入ってしまうことをいいます。そして、この誤嚥が繰り返し起こることを「摂食・嚥下(えんげ)障害」と呼びます。摂食・嚥下障害になると、肺炎、窒息、低栄養をまねくことがあります。

脳卒中などの後遺症として生じることが多いのですが、実は、健常な方にもみられることがあるのです。

加齢による身体の変化が主な要因です。

高齢者の肺炎のうち、約3割が誤嚥によるものといわれています。

食事にむせる、飲み込みにくい、食事の時間が長くなった、肺炎を繰り返す・・・これらの症状がみられる場合には、一度、診察時に医師へご相談ください。

(リハビリテーション科)

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。