

# News Letter

「〇〇を食べると病気を予防になる?」

栄養科



段々とやわらかな日差しが心地よく感じられる季節となりました。春野菜、山菜などもスーパーで見かけるようになり、より春を楽しめそうです。

ところで、最近スーパーでサバの水煮缶が品薄になっているのをご存知でしょうか。これはTV番組で血液サラサラ・心臓病予防に効果的であると紹介されたのがきっかけのようです。サバの水煮缶には「EPA」といわれる、少し前に流行ったえごま油や亜麻仁油、チアシードなどと同じように悪玉コレステロールを下げてくれる効果のある脂が含まれています。

しかし、このEPAはサバの水煮缶以外にも青魚やお刺身に多く含まれています。

幡多地区では都会に比べ、新鮮でおいしい魚が豊富にあり、よく魚を召し上がっている方が多いように感じます。日ごろお魚をよく食べられている方は他にも次の3つに当てはまるものがないかチェックしてみてください。

①塩分の摂りすぎ:

濃い味付け、麺類・加工食品をよく摂っていませんか

②野菜不足:

色んな種類の野菜を毎日食べられていないでしょうか

③間食の摂りすぎ:

甘いものを習慣的に食べてはいませんか



この3つは、心臓病予防以外にも脳卒中予防、生活習慣病予防にも関わってきます。

①の塩分の摂りすぎは高血圧の原因となりますが、実はサバ缶にも塩分が含まれています。

②の野菜不足では血管老化抑制効果のあるビタミンが不足してしまいます。

③の間食の摂りすぎでは、血糖値や中性脂肪が高くなったり、お菓子に含まれる塩分の摂りすぎや、芋けんぴなどのように揚げたお菓子・ケーキのよう「マーガリン、卵を使用していることによる悪玉コレステロールの増加の原因となったりします。

もちろん、好きなものを食べることで食欲増進効果、リラックス効果を得られる良い面もあります。ただ、何かひとつの食材を食べることで病気になるという訳ではないことを知って頂けたらと思います。

ぜひ、この機会にお食事を見直してみてください。



## 入退院支援センター



入院及び退院される患者さんへのサービス向上のため、平成28年4月に入退院支援センターを設置致しました。

センター立ち上げからまもなく1年を迎え、まだ発展途上の段階ではありますが、この場をお借りして、質疑応答の形で当センターのご紹介をさせていただきますと思います。

**Q1** 入退院支援センターはどのような目的で作られたのですか？

**A1** 入院前から退院まで、退院から地域へと切れ目のない支援を行うための組織として設置されました。

看護師や社会福祉士、薬剤師、事務職員などの多職種で連携して支援を行うことで、患者さんに安全で間違いのない医療を受けていただくこと、また、患者さんとご家族が安心できる療養生活につながることを目指しています。

**Q2** どのようなスタッフが働いていますか？

**A2** センター長は医師が通常の診療と兼務で努めています。センターに配属されている常勤スタッフは、看護師が5名、事務職員が1名です。

**Q3** どのような仕事をしていますか？

**A3** 大きく2つの業務に分かれていますので、それぞれについて簡単に説明します。

### ①入院支援業務

検査や手術のために入院が決まった患者さんに対し、入院前から看護師や薬剤師などが面談し、入院時の事務手続きのご案内や手術や検査の説明、病歴や入院前の経過・日常生活

活での様子、内服薬や中止薬の確認を行います。

また、入院や退院後の生活への不安がある場合は、必要に応じて専門職に繋ぎ、安心して入院治療に臨めるよう支援を行います。

### ②退院支援業務

当院では退院支援が必要となる患者さんに対して、入院早期から医師や病棟看護師、社会福祉士、薬剤師、栄養士、リハビリ療法士などの多職種によるカンファレンスを行い、退院後の生活を見据えた支援を行っています。

センターの看護師は、病棟毎に担当を決めて療養相談の窓口となり、患者さんの状況や、療養の意向を踏まえ、退院後環境の整備、福祉制度や介護サービスについての説明と調整、転院療養先の情報提供や施設の紹介など、ご家族や地域と連携し、安心して次の療養場所に移っていただけるよう支援させていただきます。

**Q4** 療養について相談したい場合はどのようにしたらいいですか？

**A4** 2階の外来フロアにセンターが設置されていますが、場所が分かりづらいため、病棟看護師もしくは初診受付に声をかけていただくようお願いいたします。ご相談の内容に応じて医療相談室の社会福祉士と連携して対応させていただきます。

**Q5** 入退院支援センターの今後の展望を教えてください。

**A5** 入院支援業務については、1月中旬より脳神経外科、泌尿器科の二つの診療科で運用をスタートさせたばかりです。今後は様々な課題を解決していきながら、他の診療科の入院にも対応していきたいと考えています。



がんの学び舎  
in 具同 田黒

「みんな知りたいがんと話」

講師：幡多けんみん病院

副院長（外科）

上岡 教人



現在は2人に1人がかかり、  
がんで3人に1人が亡くなると言  
われています。

これから健やかに過ごすため  
は、がん予防や治療の知識など  
正しい情報を持つことは大切で  
す。

皆さん、がんについて一緒に学  
びませんか。  
また、当日はがん以外の健康相  
談にも応じます。

日時：平成29年4月16日（日）

午前10時30分～11時30分

場所：あかね館（四万十市）

よつばの会

幡多がん患者会

第20回『よつばの会』

開催のお知らせ

日時：平成29年4月23日（日）

午前10時～12時

場所：幡多けんみん病院

3階 大会議室

がん患者さんならびにそのご家  
族の皆様へ

共に語り合い、学び合いを通し  
て親睦を図り、また、安心して  
納得できる医療を受けられるよ  
うに、医療従事者との情報や意  
見の交換を試してみませんか。

幡多地域に居住されている方に  
限らず、また、治療を受けてい  
る医療機関を問わず、どなたで  
も参加できますので、ぜひ気軽  
にご参加ください。

問い合わせ先：

幡多けんみん病院（がん相談

支援センター）

電話：

（0880）6612222

（代表）

a profession  
（専門職）

『a profession』  
では当院で働く『専門職』ス  
タッフを取り上げ、その人の  
担当業務や仕事に対する思い  
を紹介しています。

今回は、新しく赴任して来ら  
れた先生を紹介します。

医局 耳鼻咽喉科

山川 泰幸



Q1 あなたの担当業務を教え  
てください。

A1 耳、鼻、喉だけではなく、  
首の腫れなど頸部も含めた耳鼻  
咽喉科領域を担当しています。

Q2 現在の職業（職種）を選択  
した理由を教えてください。

A2 体を動かす事や、手を使  
う仕事でしたかったからです。

Q3 業務を通じて、今までで最  
も心に残っている出来事があれ  
ば教えてください。

A3 手術など治療をして患者  
さんが喜んでくれたことが一番  
うれしかったです。

Q4 あなたの好きな言葉、あな  
たの信念において指標としてい  
る言葉を教えてください。

A4 人に影響を与えることが  
できれば、と思っています。

Q5 広報誌の読者（院内スタッ  
フ、患者さん、その他一般の方）  
へのメッセージをぜひ！

A5 幡多地域で少しでも貢献  
出来たらと思っていますので、  
宜しくお願いします。

## 病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの**（**薬剤情報提供書・お薬手帳など**）を持って行くようにしましょう！

## 私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

## 第37回 幡多ふれあい 医療公開講座



日時：  
平成29年4月16日（日）  
13時開場 13時半開演  
（16時終了予定）

場所：

四万十市立中央公民館

内容：

① 脂質異常症について

↳ 見直してみよう、食事

のコツ

四万十市立市民病院

管理栄養士 山脇 蓉子

② ひとつのいのちに、ひとつの物語

↳ 大野内科の在宅医療の毎日から

日から

医療法人 開の会 大野内科

院長 小笠原 望

参加費：

無料

この講座は高知家健康パスポート事業対象講座です。  
どなたでも参加できます。

講演：

四万十市・宿毛市・土佐清水市・黒潮町・大月町・三原村・幡多福祉保健所・幡多医師会・高知新聞社・RKC高知放送

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院

（経営事業課）

（0880）66・2222

\*各市町村担当部署



統計

1月

外来患者数

10589人

新外来患者数

1779人

新入院患者数

492人

退院患者数

412人

平均在院日数

14.98日

救急車・時間外患者数

187人

手術件数

135件

## 幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利
2. 医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利
3. プライバシーが保護される権利
4. 自分の希望を伝え、自らの意思で選択し、決定する権利
5. 人間としての尊厳が守られる権利
6. 他の医療機関の医師の意見「セカンドオピニオン」を求める権利

