

第125号 2017.1
高知県立幡多けんみん病院発行
〒788-0785
宿毛市山奈町芳奈3番地1
TEL (0880)66-2222(代)

病院ニュース

News Letter

新年に寄せて

院長 橋 壽人



謹賀新年



瞬く間にまた1年が過ぎ、新年を迎えることになりました。昨年は、1年を通して「5S活動」にスタッフ全員が取り組んでくれました。

皆さんもご存知と思います。が、「5S」とは、整理、整頓、清潔、清掃に加え、躰（習慣化）の頭文字をとったものです。皆さんの中にも、年末の大掃除に大変だった方もおいででしょう。

当院も開院20年近くなり、建物のあちこちに破損箇所があったり、物が多く積まれていたり、いつもは見慣れた景色に変わっています。

ようなところにはほこりや汚れがたまっていたりと、住民の皆様方には不快な思いをさせたこともあったかと思えます。

応急的な対応しかできないことも多々ありますが、少なからず環境が改善できたかなと思っています。

建物・施設も齢をとりますので、多少のことは大目に見てやってください。

実は5S活動は、環境整備だけでなく、業務の見直しをすること、より大きな意義があるとされています。

マニュアルなど書類が整備され、かつ見やすいものになっているのか、あるいは患者さんの診療・ケアをする際には、チーム医療を発揮し適切に各職種が対応できているのか、医療サービス・安全性は確保されているのかなど、外部の有識者の方々の指導も踏まえて、できる限りの改善をしてみました。

今までも当然取り組んでいたものではあります。改めて職員一丸となって見直し、一定の成果が得られたことは手前味噌ながらうれしく思っています。

しかし、一番大切でかつ困難なのが5番目の「躰」であり、習慣化・継続することです。

そうすることで初めて医療の質・安全性の向上がもたらされるものと認識しております。

そのことを肝に銘じて、今年以降もこの活動を意識して継続していこうと皆で共有・確認したことです。

本年も厳しい医療事情にさらされそうですが、職員一同懸命に頑張ってください。皆様におかれましては、建設的なご提言をはじめ、ご理解・ご協力の程よろしく願っています。



インフルエンザ

について

内科（感染管理部長）

川村 昌史

冬に入ったとはいえ比較的暖かい日が続いていましたが、1月に入りいよいよ寒くなってきました。

寒くなると流行し始める病気が幾つかあります。

その中でも今回はインフルエンザを取り上げたいと思います。

12月下旬には高知県が流行期に入りました。

このニュースレターが出る頃には注意報や警報が出ているかもしれないかもしれません。

インフルエンザは普通の風邪よりも症状が強く、症状が続く期間も自然の流れでは約一週間と少し長めです。

治療は発熱や節々の痛みに対しては解熱鎮痛剤や漢方薬を用いて対応します。

インフルエンザウイルスに対して効果のある薬も幾つかありますが必ずしも必要なわけではありません。

しっかりと休み、水分や栄養をとることが大切です。

ただし小さいお子さんや妊婦さん、ご高齢の方、インフルエンザにかかると具合が悪くなり易いようなご病気を所持の方など一部の方々ではインフルエンザに効く薬を使った方がいいと言われています。

該当する方は早めの医療機関受診をお願いします。



また普通の風邪に比べるとインフルエンザになった後は肺炎が起り易くなっています。

症状が長引く場合や咳や痰がひどくなるような場合には医療機関の受診をお願いします。

予防にはワクチンが大切です。

ワクチンを打っても完全にインフルエンザを防ぐことはできませんが、症状が重くなるのを防ぐ効果があると言われています。

ワクチンを打っても効果が出現するまでに約二週間かかりますので、今年からは是非流行が始まる前の11月下旬から12月上旬にワクチンを打つことをお勧めします。

流行している時期には人ごみに行く時にはマスクをする、外出から戻った時には手をよく洗うなども予防に役立ちます。

うがいも一定の効果がありますが、特に薬を使う必要はなく、水道水によるうがいでも十分です。

また特にお願したいことは、熱がでるなど体調が悪い時には学校やお仕事は休んでいただき、色々なイベントに参加しないでいただきたいということです。

学校や職場、イベント会場でインフルエンザをうつしてしまい、他の方々に負担をかけることになりかねません。

実際に新年会などでインフルエンザが広がった事例もありますのでご注意ください。



ここからは少し診断などに関連した話になります。

この時期に少しでも熱が出ると、学校や職場などからインフルエンザかどうか確認の検査を受けるようにという指示のもと、医療機関を受診される方がおられます。

ところがインフルエンザの検査は感度が大体60〜70%です。

この意味は本来にインフルエンザにかかっている方を100人集めた場合、検査で陽性になる人が60人〜70人で、残りの30人〜40

人は検査結果が陰性になるということです。

医療者側からの意見としては確認検査を行う意味はあまりありませんので、検査目的の受診はかえって体調を損なったり、受診したことによって本来にインフルエンザをもらってしまうことにもなりかねません。

できるだけ控えられた方が良いと思われまます。

この他、時々治ったかどうかを確認してもらうように言われたことと医療機関を受診される方もおられます。

インフルエンザの場合、治療確認をできる検査はありませんので、治療確認を目的とした受診はお控えください。

日頃からの体調管理や適切なインフルエンザ対策を行いながら、今冬を健康で穏やかに過ごして行きましょう。

最後になりましたが、本年が皆様にとって良い年でありますように。



やさしい食生活

栄養料



旬の食材には栄養がたっぷり含まれ、より美味しさが増します。

特に冬野菜（大根、白菜、小松菜、ごぼう、ほうれん草など）はβ-カロテン、ビタミンCが多く、免疫力アップ、健康な皮膚や粘膜保護・老化予防の効果も期待できます。

根野菜には身体を温める効果も期待できます。
今回は、身体のぼかぼか温まる汁物をご紹介します。

【大根とたららの汁物】（2人分）

大根・・・4cm（180g）

塩だら・・・1切れ

（100g）

ねぎ・・・1/4本

昆布・・・1枚（5cm角）

酒・・・小さじ1



醤油・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2弱

①大根は皮をむき、1cm幅の短冊形に切る。たららは4等分、ねぎは斜め薄切りに切る。

②鍋に水カップ5、昆布、大根、たらら、酒を入れて中火で煮立てる。

③煮立ったら昆布を取り出し、アクをすくう。

④弱火で5分ほど煮て、塩、しょうゆ、葱を加えさっと煮る。

【ほうれん草ときのこのクリームスープ】（4人分）

ほうれん草・・・1束

しめじ・・・1株

玉ねぎ・・・1個

小麦粉・・・大さじ3

牛乳・・・3カップ

コンソメ・・・2個

こしょう・・・少々

油・・・適量



①ほうれん草はザク切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。しめじは石突きを切り落としてばらす。

②鍋に油をひき、野菜を炒める。野菜に火が通ったら小麦粉を絡

める。

③いったん火を止め、牛乳、コンソメ・こしょうを入れる。

④弱火で混ぜながら10分煮る。

温かい汁物を食べて寒い冬を乗り切りましょう。



がんサロンふたば

がんサロンとは、がん患者さんやその家族が集まって、悩みや体験などを語り合う場です。

日時：平成29年2月23日（木）

15時～17時

平成29年3月23日（木）

15時～17時

場所：幡多けんみん病院

3階 小会議室

参加費：無料

事前申込：不要



日頃思っている事や不安、悩みをお話ししてみませんか。

幡多地域に居住されている方に限らず、どなたでも上記時間内に自由に参加できますので、是非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）

TEL 0880-66-2222（代表）



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

参加費：無料

- 内容：
- ① 不整脈と脳卒中
幡多けんみん病院
診療部長（循環器科）
矢部 敏和
 - ② 腎臓の役割から見た健康管理
医療法人たんぼぼ
松谷内科 院長
松谷 拓郎

場所：
土佐清水市立中央公民館

日時：
平成29年2月5日（日）
13時開場 13時半開演



第36回幡多ふれあい
医療公開講座



【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

みなさま
お誘いあわせのうえ
奮ってご参加ください。

後援：
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

どなたでも参加できます。

統計	11月
外来患者数	10036人
新外来患者数	1460人
新入院患者数	498人
退院患者数	475人
平均在院日数	12.95日
救急車・時間外患者数	131人
手術件数	145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

