

# News Letter

## 第3回幡多ふれあい医療 公開講座について

平成23年4月より、2カ月に一度幡多地域の住民を対象とした医療公開講座を開催しています。参加費は無料ですので、皆様ふるってご参加ください。

また、今回は、保育士さん数名にてお子様をお預かりする部屋を用意しています。お気軽にご利用ください。

日時..平成23年8月21日(日)  
13時開場、13時半より開始

場所..四万十市立中央公民館

大ホール

内容..

「子育てと子供の病気」

さたけ小児科

院長 佐竹 幸重

「小児救急」

幡多けんみん病院

小児科部長 白石 泰資

問合せ先..幡多けんみん病院  
(経営企画課) TEL 0880-  
6612222 (代表)

## a p r o f e s s i o n 「専門職」

『a p r o f e s s i o n』  
専門職』は院内で働く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7月から当院に新しく来られた先生を紹介します。

医局 皮膚科

工藤 朋子 先生



Q1 趣味・特技を教えてください。

A1 お酒が大好きです。

Q2 現在の職業を選択した理由を教えてください。

A2 医師を目指した理由は、最初は人を助けられたらいいなといった漠然としたものでしたが、医学部に入り、患者さんと触れ合うにつれ、この仕事のやりがいや責任感を感じるようになりました。

皮膚科を選んだ理由は、目で見て診断できること、そこからさらに中のがみえてくることに興味を持ったからです。

皮膚に病気を持つ患者さんは、精神的なつらさも大きいと思います。患者さんの立場に立った診療ができるように日々心がけています。

Q3 あなたの好きな言葉、人生において指標としている言葉を教えてください。

A3 災難は自分を成長させる好機である

Q4 今後の抱負など、広報誌の読者へのメッセージをぜひ！

**A4**けんみん病院に勤務させていただくようになってまだ日が浅く、慣れないことも多いですが、スタッフのみなさんはじめ患者さんも暖かい方ばかりで、とても感謝しています。まだまだ未熟ですが、みなさんのお役に立ちたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。おいしいお店があったら教えてください。



## やさしい食生活

『夏を楽しむ』

栄養科

夏を感じる食事といえは、皆さんは何を思い浮かべますか？ トマトやなす、オクラなどの夏野菜料理、スイカやぶどうなどの果物、かつおやいかなどの海の幸、うなぎや鮎などの川の幸。

野外で食べるバーベキューなど、夏は自然を感じながら食べた思い出が多いのではないのでしょうか。季節柄、外の空気に触れることが多くなりますね。また、お盆など家族が集まる機会もありみんなで楽しんで食べたものは記憶に残ります。

我が家では昨年は竹を割って流しそうめんをしましたが、子供が大喜びでした。普段の食卓とは違う楽しみを味わうというそう「食べること」が楽しくなります。

食欲がない時や体調が悪く思うように食事ができない場合は、雰囲気を変えてみましょう。場所を変えたり、家族や友人と集まったり、栄養のバランスを気にしすぎず、「食べることを楽しむ」ことも大切です。

もちろん、食べ過ぎ飲み過ぎの度が過ぎて、健康を損ねてしまうのは考えものですので、糖尿病や脂質異常症などの代謝異常がある方は量や回数に配慮して下さい。

高知県人はお酒を嗜む文化も根強いです。夏場は飲む量や機会も増える傾向があります。節

度をもって上手に楽しんでください。

## わらそうめん

ダシが決め手のめん類ですが、夏は少し塩がきいたダシの方が食が進みます。

簡単ですので、手作りのめんつゆを作ってみましょう。

★材料（2人分）

そうめん・・・2わ（200〜250g）  
つけつゆ

昆布・・・10g

削り節（かつお）・・・5g

煮干し・・・6匹

水・・・カップ3

うすくち醤油・・・10ml

みりん・・・40ml

酒・・・40ml

しお・・・3g

具（錦糸卵、鶏ささみ、しいたけなど）

薬味（すりおろし生姜、ねぎ、みょうが、青じそなど）

★作り方

1. 鍋につけつゆの材料をすべて入れて火にかける。沸騰したらアクを取り、弱火にして八分目ほどに煮詰めて火から下ろす。
2. 紙タオルをのせたざるに通してボウルにこし入れる。
3. ゆでたそうめん、具や薬味を添えて盛付ける。

## 保湿剤の正しい知識

薬剤科

皆さんは、保湿剤（軟膏剤やクリームやローション）塗ったことがありますか？たぶん、ほとんどの方に経験があると思います。しかし、いざ塗ってみると、どのくらいの量をとればいいのか、どのように塗ればいいのか疑問に感じた人も少なくないと思います。そこで、今回は保湿剤の基本的な知識について少し紹介したいと思います。

【保湿剤に使用量について】

実際に使って頂く時の量について説明したいと思います。およそ手のひら面積2枚分塗れる量

として、軟膏やクリームでは成人の**人差し指の先から第一関節まで出した量**で塗ることができるといわれています。ローションなどにおいては、**1円玉程度の量**を手のひらに取って頂くことで、同様の面積を塗ることが出来ます。以上を基本に考えて頂き、量の調節をしてもらうことをおすすめします。ただし、種類によって異なる場合がありますので目安として説明させていただきます。また、塗った後にティッシュが皮膚につく、あるいは皮膚がテカる程度なども目安となります。

#### 【保湿剤の塗り方】

- 1 塗る前に、手を洗い、清潔にしましょう。塗る場所の汗や汚れを拭き取って頂くとより効果的になります。
- 2 保湿剤を手に”適量”取りま
- 3 塗る場所に数カ所に分けて乗
- 4 指先ではなく手のひらを使って、優しくできるだけ広い範囲に塗ります。この時しわにそって塗ると皮膚に広がりやすくな

ります。

#### 【一回塗るとどのくらいの時間保湿されるの？一日何回塗ればいいのか？】

一番良い保湿効果が期待できる間隔として**四時間程度**時間を空けてもらい**一日、三〜四回**塗ってもらうことをおすすめします。しかし、肌の調子と相談して、乾燥していると感じたら回数を増やしてもらっても大切です。

#### 【軟膏、クリーム、ローションの特徴】

★軟膏：乾燥のひどい所や冬に適しています。

長所…保湿性や皮膚保護作用があり、皮膚への刺激も少ないです。皮膚に浸透しにくいのも特徴のひとつです。

短所…他のものに比べ、べたつきや塗った部分のテカテカ感があります。

★クリーム：べたつきが気になる夏場の夜間に使用に適しています。

長所…伸びがよく、塗った後もサラサラして使用感が良いです。軟膏に比べ皮膚への浸透が良いことも一つです。

短所…保存剤等による刺激のた

め、しみて痛い事があります。

★ローション：頭部や夏場や日中にさっと塗りたい時などに適しています。

長所…目立たず、伸びがよく、冷却感があります。

短所…流れやすいため量が多くなる場合があります。皮膚への刺激も軟膏、クリームに比べ強いというのがあります。傷がある場所には避けてください。

保湿剤を使うことで季節関係なく、スキンケアをしてお肌の健康を保ちましょう。



#### 薬を飲むタイミングは合っていますか？

薬の飲むタイミングにはきちんとした理由があります。薬の十分な効果を得るために服用時間や服用回数は指示されたとおりにきちんと守りましょう。

●**食直前**…食事の直前に飲みます。(目安…食事の10分前くらい)

食後に飲んでも効果がなく、この服用時間を守る必要のある薬が飲まれます。

●**食前**…食事およそ30分前に飲みます。食べ物が胃にあると吸収がよくなるためです。

●**食直後**…食事のすぐ後に飲みます。胃の中に食べ物が一番多くある状態です。胃を荒らしやすい薬などが飲まれます。

●**食後**…食後30分以内に飲みます。比較的胃を荒らさないということと、食後にすることで薬の飲み忘れを防ぐためです。

●**食間**…食事のおよそ2時間前、または食事の後2時間後に飲みます。胃の中は、食べ物がなくなり空っぽの状態になります。吸収されにくく、胃を荒らしにくい薬や胃を保護する薬などが飲まれます。

●**寝る前**…寝るおよそ30分前から1時間前に飲みます。下剤(寝る前に飲むと翌朝便通がある)や、睡眠薬などがあります。

●**頓服**(とんぷく)…病気の症状に応じて、その都度飲む薬です。

○**薬を飲み忘れた時はどうしたらいいの？**

薬を飲み忘れることはよくあると思いますが、絶対に2回分まとめて飲むのはやめてください。次の服用まで時間がある場合には飲み忘れた薬をそのまま飲みます。

しかし、次の服用までの時間がない場合にはとばして、次の分から用法通り飲んでください。ただし、薬によって服用していい場合といけない場合がありますので、医師や薬剤師に確認してください。

### 薬の飲み方は大丈夫？

できれば**コップ1杯位**、少なくともコップ半分の水またはぬるま湯で飲んでください。薬を飲むときに水で飲むのは、薬を飲みやすくするためと、薬を吸収しやすくするためです。

水なしで飲むと、薬がのどに引っかかるなどして、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。

水の量が少ないと薬の吸収が低下したり遅くなったりして、薬の効き目が悪くなる可能性があります。

※チュアブル（かみ砕いたり、唾液で溶かしたりして服用する

錠剤）は、水なしで服用できません。

### ○なぜ水以外で飲むといけないの？

**お酒**…薬を飲む前後には飲まないでください。お酒は血液の循環を良くするため、薬の作用が強く現れるときれています。

**牛乳**…牛乳にはカルシウムなど薬と反応しやすい成分が多く、薬の作用に影響を与えることがありますので、一緒に飲まないようにしましょう。

**清涼飲料水**…炭酸飲料水は薬の吸収を強めたり弱めたりするといわれています。また、柑橘系のジュースやスポーツ飲料水は薬の作用に影響を与えるものがありますので注意しましょう。

**このような理由から薬の効き目に影響が一番少ない水やぬるま湯で飲むのが効果的です。**

水以外で服用したい時や、わからないことがあれば、医師や薬剤師に相談してください。



## 平成23年7月からの皮膚科診療体制

	月	火	水	木	金
午前	○	○	×	○	予約のみ
午後	×	手術	○	×	手術

- \*皮膚科常勤が二人体制となります。
- \*外来（新患）の受付時間は11:00までです。
- \*金曜日は予約患者さんのみの診察となります。

皮膚科外来のお知らせ

### 6月の統計

外来患者数	11,848人
新外来患者数	1,715人
紹介患者数	433人
新入院患者数	514人
退院患者数	517人
平均在院日数	12.7日
救急車・時間外患者数	1,102人
手術件数	175件

### 橋多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。