

夏 祭り 開催!!

埼玉みさと総合リハビリテーション病院では、8月25日(木)に「夏祭り」が開催されました!!暑い日となりましたが、患者さまやご家族の方々も沢山参加してくださいました。

当院の行事委員が中心となり準備を進め、当日は、縁日形式で行われ「アートバレー」「射的」「宝引き」「玉入れ」「輪投げ」「ヨーヨー釣り」などの遊びに、病院スタッフはハッピ姿で楽しみ、患者さまの笑顔に癒されました。

行事委員長より

行事委員会では、
・季節に則した病院行事を企画・開催し、入院患者さまに季節感を味わっていただくことで、患者サービスを向上する
・全部署が協力して行事を盛り上げることで、院内スタッフのコミュニケーションを向上する(チーム感を高める)

この二点を目的に、2010年7月より委員会活動を開始しました。

行事委員長 河野 るり子

交通のご案内

■ お車の場合

- ①東京外環自動車道 「三郷南インターチェンジ出口」より、約5分
- ②東京外環自動車道 「外環三郷西インターチェンジ出口」より、約10分
- ③首都高速6号三郷線、常磐自動車道 「三郷インターチェンジ出口(東)」より、約7分

患者様・家族様用

PLAZAIMS Vol.3

2011年10月

プラザインス

埼玉みさと総合リハビリテーション病院

(財)日本医療機能評価機構認定病院

Japan Council for Quality Health Care

日本医療機能評価機構

- 病院理念 - 幸せ・満足に貢献する病院

- 基本方針 -

- ・高度な医療・看護・リハビリテーションの知識を高め実践します。
- ・チームアプローチに基づいた医療を提供します。
- ・早期の患者様の社会復帰を目指します。

《患者様の権利》

当院では理念と基本方針に基づき、患者様の権利を尊重いたします。

1.患者様は、差別されることなく、良質で最善な医療を公平に受ける権利があります。
2.患者様は、ご自身の病気や治療について十分な説明を受ける権利があります。
3.患者様は、ご自分が治療方針を選択した予想される結果に関する情報を得る権利があります。
4.患者様は、治療方針を決定するために、他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利があります。
5.患者様は、ご自身の医療の内容を知る権利があります。
6.患者様は、個人情報及びプライバシーの保護を求める権利があります。

病院概要

開院／昭和47年 平成15年12月(新設・増床)
開設者／中村哲也
院長／黒木副武
病床数／回復期リハビリテーション病棟：175床
診療科目／リハビリテーション科、内科、神経内科

主な職員数(常勤)／医師9名 看護部152名 リハビリ部110名
医療ソーシャルワーカー7名
主要設備／マルチスライスCT・X線テレビ診断(VF)
附属施設／総合介護センター(通所リハビリテーション・居宅介護支援事業所)

病院長だより

2011年3月11日の東日本大震災による菅内閣、東電の福島原発の処理のまづさから、放射能被曝が大きな問題となっています。経済的にも風評被害が広がって東北の農作物などは販売できない状態です、被災地の医療は依然として壊滅状態が続いている。

夏以降は電力不足も解消されていますが、当院では節電を継続しております、本当に必要な資源の見直しが今後は大事になります。当院は2011年11月に病院機能評価再審査を受審します。5年に一度審査が必要なためです。病院の質を評価する審査ですので、建物や設備、医療行為や医療の過程、経営状態など400項目以上の審査があり準備中です。

リハビリの質にはいろいろな指標がありますが、在宅復帰率も重要で当院は80%以上、リハビリ提供は一人あたり一日6.3単位、365日一年を通してリハビリを行っています。これは患者様の在宅復帰を第一の目標とするためにはかかせない指標です。また来年度は診療報酬の改定ですが、リハビリでの質の提供がさらに厳しく問われてくると思われます。患者様にあつたリハビリ提供を通じて目標実現に努力してまいります。季節の変わり目で体調維持には十分ご留意くださいようお願い申し上げます。

病院長 黒木 副武



血圧が気になる方の御食事



血圧が高めで食事を見直してみたいと思う方は多くいらっしゃるのではないか?その際に重要なのが「塩分」です。塩には血圧を上げる作用があるため、血圧が気になる方の場合、1日6g未満に抑えていただくことが大切になります。私達は普段平均して10g程度の塩分を摂取しているため、塩分の多い食品を取り過ぎないようにすることや味付けを工夫する必要があります。

まず、塩分の多い食品として加工食品があります。加工食品とは、漬物、佃煮、梅干、たらこ、練り製品、即席カップ麺、プロセスチーズ、ハムなどがあります。こ



れらの食品には塩がかなり多く含まれているので、食べる量や回数を減らしたり、減塩タイプのものを選ぶと良いでしょう。



次に味付けの工夫は、だしを活かしたり、酸味や辛味を利用すると良いでしょう。料理は塩分が少なくなると、味がぼやけてしまい味気のないものになります。だしを活かすことで風味やうま味がアップして、美味しく頂くことが出来ます。酸味として酢や柑橘類、辛味としてわさび、か

らし、こしょう、カレー粉などがありますが、これらを料理に加えていただくと味にアクセントがつき、こちらもやはり美味しく頂くことが出来ます。

濃い味付けに慣れてしまった方の場合、塩分を減らすことは容易なことではありません。**無理なく続けるポイント**として、まずは簡単に出来うことからはじめてしまいましょう。例えば、毎日梅干を食べているのを1日おきにする、みそ汁を毎食飲んでいるのを1杯にするなどがあります。さらに、調味料を減塩タイプのものに

変えるだけでも、塩分を減らすことが出来ます。少しずつ塩分を減らしていく、無理なく減塩できるようにしましょう。



栄養科 近藤 典

食品名	目安量	食塩含量 (g)
即席カップめん	1食 (100g)	6.9
梅干	1個 (10g)	2.2
イカの塩辛	13g	2.2
白菜キムチ	73g	1.6
明太子	10g	0.6
きゅうりのぬか漬け	1/2本 (40g)	2.1
たくあん	4切れ	1.0
ちりめんじゃこ	30g	2.0
あじの干物	1枚 (80g)	1.4
アサリの佃煮	20g	1.5
プロセスチーズ	2切れ (40g)	1.1
ロースハム	2枚 (40g)	1.0
かつおふりかけ	1袋 (2g)	0.2
めんつゆ (ストレート)	150ml	5.0
ミートソース	140g	2.8
デミグラスソース	140g	0.9
ホワイトソース	140g	0.6
焼肉のたれ	30g	2.5
だしの素	1g	0.3
中華の素	1g	0.4

食品名	食塩含量 (g)	
	小さじ1	大さじ1
食塩	5.0	15.0
味噌(辛) 信州みそ	0.7	2.2
味噌(赤) 仙台みそ	0.8	2.3
濃口醤油	0.9	2.6
淡口醤油	1.0	2.9
減塩醤油	0.5	1.5
ポン酢	0.5	1.4
ウスターソース	0.4	1.3
中濃・濃厚ソース	0.3	0.9
トマトケチャップ	0.2	0.6
トマトソース	0.1	0.2
マヨネーズ	0.1	0.3
バター・マーガリン	0.1	0.2

「クスリの使い方」について知る



～効果を十分発揮させ、正しく使うために～

「クスリ」は体に不都合のある時にそれを整るために服用していただくものです。そのため、のみ方やのむ量が正しくないと充分な効き目がえられないどころか、薬の効果が、悪い作用として出てしまうこともあります。正しく使って、大きな効果を得られるようにしたいものです。



まず、「薬の袋」を見ましょう

病院・薬局で「クスリ」を受け取ったときには、まず初めに、薬の袋(薬袋)を必ず確認しましょう。薬袋には、薬を正しく使っていただく上でのいろいろな重要な事項が記載されています。また、受け取るときには、薬袋の名前がご自身のものであるかも確認しましょう。



薬の使用方法・回数と使用量をきちんと守りましょう

「クスリ」は、たくさん使用すればそれだけ効果が高いということは決してありません!!!

処方箋で病院や薬局でお渡しする薬は、医師があなたの症状を診察して、症状にあった種類と量・使い方で処方したものです。

薬は決められた量・回数、使い方を、正しく忘れずに使用することが最も効果的です。使用後は、薬袋に戻し服用の終わるまで保存しましょう。

さらに、薬は使用法を守らないと危険です。薬を他の人にあげたり、もらったりしてはいけません。

内服薬の飲み方は?

薬はかんだりつぶしたりせず、通常は、水またはぬるま湯で服用してください。

特に指示のない錠剤などを水なしで服用すると、粘膜に貼り付き、そこで溶けてしまい、荒らしてしまうことがあります。

食後とか食前?曖昧ですが、実際はいつ頃飲んだらいいの?

多くの薬は、飲み方は食事と関連しています。

その理由は、薬の作用が食事と関係する場合のほか、食事のタイミングと合わせることにより、一定間隔で薬を飲む事ができます。

飲み忘れ防止にもつながるため食事と関連させて薬が出されることが多くなります。

また、その反対で、睡眠薬や頓服薬のように、食事と無関係に必要な時に服用する薬もあります。

多くの場合内服薬について記載される指示の意味をまとめてみます。

起床時 朝起きてすぐに食前(食前30分) 食事の食べる前30分から食べ始めるまで

食直前 食事を食べる直前(一般的には10分前くらいから食べ始めるまで)

食直後 食事が食べ終わったすぐ後(一般的には食べ終わって5分後くらいまで)

食後(食後30分) 食事を食べ終わったときから30分の間

食間(食後2時間) 食事と食事の間〇〇時間毎食事に関係なく指定した時間ごとに

就寝前 眠る直前

頓用 症状のある時のみ

飲み方についてのQ&A

Q 「あっ、飲み忘れてしまった。どうしよう…」

A もし、指示された時間に薬を服用できなかったら、多くの薬は気がついた時点で一回分服用して下さい。しかし、次に服用する時間が近い場合には、すぐに服用しないで、その後指示された時間から服用を再開して下さい。絶対に二回分を一度に服用しないで下さい。

また、薬の効果が服用時間と密接な関係にあるものは、「気がついたらそのまま飲めば良い」ではないこともあります(糖尿病の薬で血糖値に関わる薬など)。疾患や薬によって、一般論で一概にいえない場合もあるので、薬を飲み忘れることがある方は、

念のため、そういった場合の対処方法を、医師や薬剤師にご相談下さい。

Q 「きちんと服用してと言われても…忘れてしまうんです…」

A 日常生活を送っていると、どうしても忘れてしまう方もいると思います。飲み忘れにくくする工夫を何点か紹介させて頂きます。

- ・薬のシートの裏に“朝”“昼”“夕”と書き入れる。
- ・服薬のカレンダーを使う。
- ・薬専用の小分けに出来るケース(ピルケース)を利用する。

さらに、それでもうまくいかない時には、医師や薬剤師に遠慮無く相談して下さい。多くの薬局・病院では、薬を1回分ずつ小分けにすることができます。

また、医師へ相談すれば、生活が不規則で服用が困難な場合などは、薬自体の服用方法の変更を検討していただける事もあります。

Q 「他の病院にかかる時『今、何か薬を飲んでいますか』と聞かれることがあります。飲んでいる薬の名前が難しいので覚えられない。」

A なかなか薬の名前を覚えることは大変です。「お薬手帳」という物が有ります。薬局などで、手に入れる事ができます。この手帳は、薬局で薬をいただく時に記入してもらいます。この手帳により、「どんな薬を服用しているか。していたか。」を簡単に知ることができます。

最後に
Q 「クスリ」は使い方によって毒にも薬にもなります。私たち薬剤師は「クスリ」とうまくつきあっていくお手伝いができたらいとと思っています。何かご不明な点がありましたら、相談していただけたら幸いです。

薬剤師 金子 聰

地震

地震発生時に患者さまの安心を守るために

当院では、「地震発生時の患者さまの不安を最小限にする」ために、地震発生時に全体周知することが大切だと考え、対応できる体制を整えております。

院内ルール

(1) すべての地震について、院内一斉放送。

(6時～21時)

※21時～6時は行わない。

※頻回に余震があった2011年3月、4月、5月に

については震度4以上のみだった。

(2) 廉内、2階病棟、3階病棟、4階病棟、より、

「異常なし」の報告を受ける。

放送マニュアル

地震発生時刻、埼玉県南部の震度(即刻分かれれば、三郷市の震度)、被害報告、静観指示を伝えます。

<放送内容>

院内のみなさまへお知らせ致します。

先程、「○時○分頃」、地震が発生致しました。確認しましたところ、当院での被害はありませんでしたのでご安心下さいませ。TVの報道によりますと、埼玉県南部は「震度○」と伝えられております。