



医療法人社団玲瓏会
金町中央病院



ささえあい

第13号 平成23年12月

医療法人社団玲瓏会
金町中央病院

病院長 野田 剛

担当部署 広報チーム

発行元
東京都葛飾区金町1-9-1

TEL 03-3607-2001

FAX 03-3607-2082

<http://www.reiroukai.or.jp/>

主な記事

- ・金町中央病院公開講座のご報告
- ・消防訓練のご報告
- ・まめ知識『お薬手帳について』
- ・旬の食材『大豆』
- ・12月外来担当医表
- ・学習会のお知らせ
- ・病院からのお知らせ
- ・編集後記

♪ 金町中央病院公開講座のご報告 ♪



10月21日（金）午後3時より当院
4階食堂にて、当院看護部による講座
『骨粗しょう症について』を開催いたしました。



「骨粗しょう症」で通院加療されている患者様が多く、以前から内服や注射の他に効果的な食事の内容などについて知りたいとの声をいただいております。「骨粗しょう症」の原因・症状・検査法その他、予防対策について、日光浴、運動、食事、日常生活での注意事項などをお話しさせていただきました。

当日は沢山の方にご参加いただき、関心の高さを改めて実感することができました。講座の内容が、少しでも皆様の実生活の参考にしていただければ幸いです。ご来場いただいた地域の皆様、本当にありがとうございました。

外科外来 看護師 小瀧

！ 自衛消防訓練を実施しました！

10月19日（水）消防訓練を実施いたしました。訓練に参加した職員は患者役や誘導班、救護班に分かれ、冷静かつ迅速な行動を心がけました。訓練の後、東京消防庁のかたからの講評をいただきました。実際に出火し予期していない場面に遭遇しても、訓練と同様の行動が取れて初めて成果と言えます。患者さまと近隣住民の方々の安全を第一に考え、より一層日々の火元管理と訓練を徹底してまいります。院内外にいらした地域の方々、ご協力ありがとうございました。



事務局総務課

まとめ知識☆「お薬手帳」正しく使っていますか？

調剤薬局でおくすりをもらうときに、「お薬手帳」の提示を求められたことはありませんか？近頃では無料配布している薬局も増えてきているようですね。

「お薬手帳」ってどういう役目を持っているのでしょうか？？

「お薬手帳」を病院や薬局で提示すると…

- ・ 医師や看護師・薬剤師は、患者さまがのんでいるおくすりの内容をすぐに確認することができます。
- ・ 複数の医療機関にかかっている場合、おくすりの重複やのみあわせのチェックをすることが出来ます。
- ・ 変更や増量、減量なども順を追って確認することが可能です。
- ・ 患者さまの訴える症状が、のんでいる薬の副作用かどうかを調べる手段の一つとしても有効です。



「お薬手帳」は、患者さまのおくすりの歩みを記録する大事な情報ツールです。医療機関ごとに手帳を作ったり、毎回新しい手帳を作ったりしてしまうと、せっかくの記録がブツ切れ状態になります。また正確なおくすりの情報が欠け、おくすりの重複や好ましくないのみあわせでのんでしまう結果につながるおそれがあります。

下記のように使っていただくことをオススメします！

- ・ お薬手帳は一冊で管理し、どこの医療機関へ行っても同じ手帳を提出しましょう。
- ・ 市販のおくすりを購入するときも「お薬手帳」を提示し、内容を確認・記入してもらいましょう。
- ・ 「お薬手帳」は出来るだけ常に携帯するようにしましょう。あえて「お薬手帳」として購入せずに、普段持ち歩く手帳を活用するのも良いですね。
- ・ アレルギーや副作用などが現れた場合には、記録をしておくとも便利です。

後発医薬品（ジェネリック薬品）の普及に伴い、お薬手帳から得られる情報が重要性を増してきています。今後なお一層、お薬手帳の提示を求められる機会が増えると思います。病院へかかる際は保険証とお薬手帳をセットでお持ちいただく習慣ができるといいですね。複数の医療機関からおくすりをもらっていても、お薬手帳を何冊も持っていて、おくすりをのむのはその患者さま…おひとりです。

自分の身を守るためにも、ぜひ「お薬手帳」を正しく、有効活用していただきたいと思います。



薬剤科



旬の食材 『大豆』

‘畑のお肉’と呼ばれる大豆ですが、9月から11月にかけて最も旬の食材です。乾物として一年中見かける食材のため、季節を問わず手に入りますが、美味しく食べられる時期は秋です。大豆は、高たんぱく質で低脂肪な為、様々な病気の予防を期待できます。

例えば…

◎食物繊維や大豆オリゴ糖が、腸内の悪玉菌を増やし便秘改善に効果があります。

◎大豆イソフラボンは、骨粗しょう症予防を期待できる成分です。

◎レシチンは、動脈硬化予防になります。

他、鉄分やカルシウムも多く含む為、毎日の食事に取り入れたい大切な「たんぱく質源」です。納豆や、豆腐などの加工品など、幅広く料理に応用できますが、今回は水煮大豆を使用した簡単な常備菜をご紹介します。



◆豆とひじきの炒り煮◆

《材料》4人分

大豆の水煮・・・120g
ひじき（乾燥）・・・5g
人参・・・30g
生姜・・・適宜
スライスベーコン・・・20g
ゴマ油・・・小さじ1
醤油・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2



*エネルギー 74kcal
たんぱく質 5g
塩分 0.7g

《作り方》

ひじきは水で戻す。人参・ベーコン・生姜は、ひじきに合わせて細切りにします。

鍋に「ごま油」を入れて、大豆・人参・ひじき・ベーコンを炒めます。火が通ったら醤油とみりんを加えて混ぜ合わせます。弱火で2～3分程煮込み、味を馴染ませます。

是非おためしになってください。今年も「旬の食材」の連載を読んでくださってありがとうございました。来年も金町中央病院をどうぞよろしく願いたします。

栄養科



12月の外来担当医表 (下線は常勤医師) 赤字は女性医師です

		月	火	水	木	金	土
内科	A M	関川 伊藤	佐藤 梅本(2・4週) 福田	今 草間 岡山(糖尿病)	山形 松本(糖尿病)	佐藤 和泉 梅本	吳 小山
	P M	森永	関川 沖	金中(1・3週) 河田(2・4週) 岡山(糖尿病)	河田 松本(糖尿病)	中田	高嶋(1週) 前田(2~5週)
外科	A M	野田	村田	小林	野田	村田	野田
	P M	三浦	山下	小林 (2週目のみ休診)	田中	高野	尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ科	A M	森下	竹之内	森下	斉藤	森下	竹之内
	P M				(手術)		
婦人科	A M	櫻橋					木村
	P M			星合			木村
泌尿器科	P M	鈴木	今莊	清田	吉良		
脳外科				古屋			

※午後の診療時間については各科によって異なります。※当日の変更もございます。事前にお問い合わせください。

☆金町中央病院学習会のお知らせ☆

「元気で長生きする秘訣～バランスの良い食事って何?～」というテーマで当院栄養科職員がお話をさせていただきます。

日時：12月16日(金) 15時～

場所：当院4階 食堂

どなたでも参加できます。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

(当日は低カロリーの**試食も無料**でご用意しております。おたのしみに…!)

♪病棟勤務の看護師さんを募集しています♪

私たちと一緒に働いてみませんか？
金町中央病院看護部は患者様との「ふれあい」を大切にしています。
ご連絡お待ちしております。どうぞお気軽にお電話ください。



採用担当：看護部 松本
TEL：03-3607-2001(代)

Merry
Christmas.



編集後記

大震災と原発事故のあった年も師走をむかえました。来年は、医療と介護同時改定の年になります。前回の改定で10年ぶりに0.19%プラス改定となりましたが、今回は医療界に厳しい判断が出そうです。また患者さんが1回の受診ごとに100円負担してもらう定額負担や、高齢者の負担割合を2割にする話もあり、患者さんの負担の増加が心配です。(H.N.)