

第150号 令和4年1月8日 発行

- 新年のご挨拶
- 薬剤部だより
- 栄養だより
- 我が家のペット自慢
- ぶちはびだより

IWAKUNI
MEDICAL
CENTER



地域医療支援病院

岩国市医療センター
医師会病院だより

<http://iwakuni-med.jp>

笑顔と元気でさらなる地域貢献

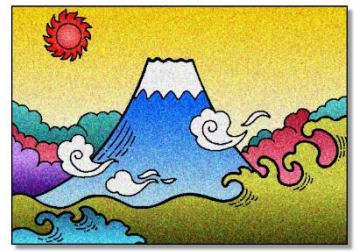


撮影：大島塾マスタース（五島灘）

岩国市医療センター医師会病院
〒740-0021
岩国市室の木町3丁目6-12

☎ (0827) 21-3211 (代表)
E-mail: info@iwakuni-med.jp

謹賀新年



新春を迎え皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます

新年挨拶

院長 茶川 治樹



新年あけましておめでとうございます。
新しい年を迎え、これからも利用者の皆さんに対して、安全で満足していただける医療をご提供できるよう、病院職員一同、心を新たにしています。

昨年は新型コロナウイルス感染症が全国的に猛威をふるい、令和3年1月からは県の要請にて、当院で新型コロナウイルス感染症の入院患者を受け入れました。この1年間、全職員が一丸となって感染予防対策に取り組んだことにより、一般診療と新型コロナウイルス感染症診療を両立して、第5波を乗り越えることができました。

病院目標である「笑顔と元気でさらなる地域貢献」の思いをさらに強くして、本年も多くの患者さんに利用していただける病院を目指して頑張りますので、皆様のご支援とご協力をよろしくお願いします。

新年のご挨拶

副院長 貴船 雅夫



明けましておめでとうございます。
昨年は負のイメージの強い一年でした。しかしながら生前の瀬戸内寂聴さんは世の中には悪いことはいっぱいある。でもその後には必ず良いことも来ると言われていました。
昨年の良いことに目を向ければ、東京オリンピックでは過去最高の日本人の金メダル。たくさんの感動をいただきました。その裏には個人個人のひたむきな努力があったのだろうと思います。また大リーグエンジェルスの大谷翔平選手の大活躍。これはそのすばらしい成績だけでなく、謙虚でいつも笑顔で野球に対してひたむきな姿が日本人のみならず多くのアメリカの人に感動を与えたのだと思います。

新しい年もみんな笑顔で前を向いていけば、必ず良いことがくるでしょう。本年もよろしく願いいたします。



年の初めのご挨拶

副院長 福田 雅通

脱コロナ禍の希望を持って新しい年を迎えようと思います。色々なことで耐え続けたこの2年でした。まだそれほど楽観的になれるわけではありませんが、インフルエンザでのタミフルに近い様な内服薬もそろそろ使えそうになり、今のところウイルスの毒性も強くなさそうなこと、少し希望を持ってもいいのではないのでしょうか。

脱コロナ禍したら、みんなであれましょう、これましょう。いい一年にしましょう。



新年によせて

看護部長 安永 彰子

新年あけまして、おめでとうございます。昨年、コロナ感染症の対応に、病院職員をはじめ地域の多くの方に、外来・救急、入院、そして宿泊療養施設に関して、多方面からご支援・ご協力を頂きました。状況が目まぐるしく変わる中ストレスを抱えつつ一緒に戦ってくださっていることに感謝いたします。ありがとうございます。

この地域で結ばれた絆を大切に、今年も、岩国地域において安心・安全な医療が提供できるように、壬寅（みずのえとら）～優しいトラ～を目指し、笑顔と元気で頑張ります。本年も、どうぞよろしく願いいたします。



新年のご挨拶

副看護部長 浜 佳恵

新年あけましておめでとうございます。令和2年の春に始まった新型コロナウイルス感染症の感染拡大による大きな環境の変化。医療従事者としての役割の大きさ。「笑顔と元気でさらなる地域貢献」の病院目標のもと、職員の皆様が工夫や調整をしながら、今できることを協力して行ってくれることに心より感謝いたします。

寅年は「成長」や「始まり」の年といわれるそうです。コロナという災害での経験を「成長」の糧に、アフターコロナからの「始まり」の一年になることを願うばかりです。

本年もどうぞよろしく願いします。



新年のご挨拶 2022

事務部長 津川 智一



あけましておめでとうございます。
今年の医師会病院は地域貢献を実現するために様々な事に
一丸となって挑戦した一年でした。その中で多くの事に気
付かされました。特に目標達成の為に行動していくと共感
して頂ける仲間や協力者を得られる事です。苦労を共にし
て頂いた院内外の皆様、本当にありがとうございました。
そして今年も宜しくお願い致します。

新年を迎えて

事務副部長 大賀 雅夫



引き続きコロナという単語が鳴り響いた昨年、いまだ解
決しないまま迎えるコロナ3年目の新年です。昨年は職員
一同、何とかこの状況に耐えた一年でした。また今年も耐
え忍ぶことしかできないのか？とってしまいます。

しかし、一方で制限された中で見つける楽しみが大きい
こともあるのではないかと思います。これまでの歴史の中
でも、人間は逆境の中に新しい文化や価値ある物を生み出
してきました。

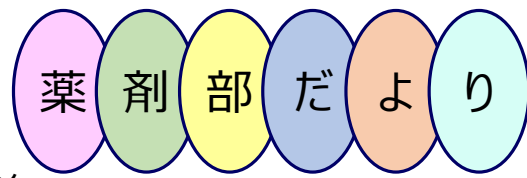
そんなことを想像しながら、今年は良い年になるよう希
望を持って進みたいと思います。



あなたはお薬 いくつ飲んでますか？

～高齢になるとお薬の数が増えて

副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。～



なぜ高齢者ではお薬の数が増えるの？

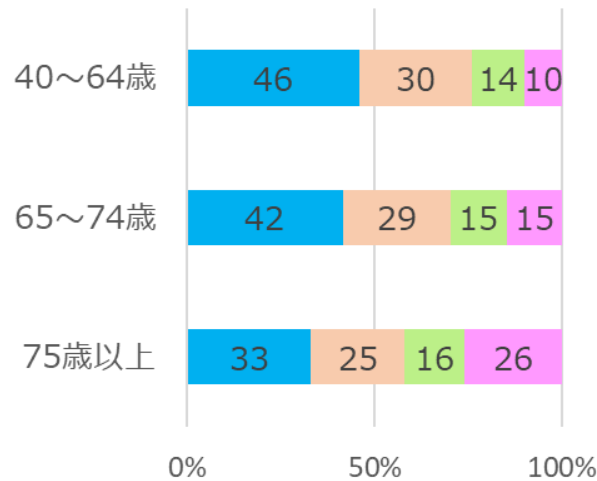
高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることもお薬が増える原因となります。75歳以上の高齢者の4割は5種類以上のお薬を使っています。また、高齢者では使っているお薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

「ポリファーマシー」って聞いたことありますか？

多くのお薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとお薬が飲めなくなっている状態をいいます。

年齢層別の薬の数

■ 1～2個 ■ 3～4個 ■ 5～6個 ■ 7個以上



なぜ、高齢者では副作用が起こりやすいの？

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、お薬を分解したり、体の外へ排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、お薬の数が増えると、お薬同士が相互に影響しあうこともあります。

そのため、お薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

高齢者に多いお薬の副作用

高齢者に起こりやすい副作用はふらつき・転倒、物忘れです。お薬が追加されたり、変わったりした後は、特に注意しましょう。高齢になると、骨がもろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになったり、寝たきりが認知症を発症する原因となる可能性もあります。その他に、気分がしずむ、眠気、食欲低下、便秘、排尿障害などが起こりやすくなります。

高齢者のお薬との付き合い方

お薬について疑問があれば、かかりつけの医師あるいは薬剤師に相談しましょう。

1. 自己判断でお薬の使用を中断しないようにしましょう。

「多すぎるお薬は減らす」ことが大事ですが、「お薬を使わなくていい」ということではありません。

お薬は正しく使えば病気の予防や生活の質の向上に役立ちます。処方されたお薬は「きちんと使うこと」そして「自己判断でやめないこと」が大切です。

2. 使っているお薬は必ず伝えましょう

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合は、お薬が重複したり増えすぎないように、医師や薬剤師に使っているお薬(サプリメントなどの市販薬も含めて)を正確に伝えましょう。自分の処方されているお薬がわかるように、お薬手帳を持ちましょう。日頃からかかりつけの医師や薬剤師を持って処方されているお薬の情報を把握してもらっておくのが安心です。

3. むやみにお薬に頼らず、現在の症状に必要なお薬だけを内服しましょう。

参考資料: 日本病院薬剤師会HP 日本老年医学会HP





栄養だより 1月号

1月の旬の食材【ほうれん草】



旬は11月～1月の冬です。

栄養価の高い緑葉食野菜として知られています。貧血、生活習慣病予防、冷え症、むくみの軽減、骨と歯の強化、免疫力アップなどが期待されます。

主な栄養素はβカロテンで視力の低下を防いだり、粘膜の保護や胃腸の健康を維持します。また抗酸化作用にはガンの予防や抑制の効果が期待されます。

その他ビタミンCや鉄分、カリウムを多く含んでいます。カリウムには過剰な塩分を体外に排出するので、血圧を下げたり、むくみを解消する効果があります。

高血圧・動脈硬化予防

さあ 減塩を始めよう！！



日本人の塩分摂取量の平均は **10.1g**（令和元年国民健康・栄養調査）となっており、目標量を1日 **男性7.5g未満、女性6.5g未満**

（日本人の食事摂取基準2020年版）としています。

濃い味に慣れている人にとって薄味の食事の受け入れは難しいことですが、きちんと減塩を行えば、おいしさを維持しながら食事を楽しむことができます。

無理なく
できる！

ちょっと
変える！



減塩のコツ【調理編】

- ①献立にメリハリを
すべてを薄味にしない
- ②だし・酢・柑橘類・香辛料
香味野菜を使う
- ③味付けは最後に
下味を付けない
表面に味をつける
(付け焼き・照り焼き)
- ④減塩の調味料や商品を使う



減塩のコツ【食べ方編】

- ◎麺類のスープを残すと・・・
塩分-3.5g
- ◎ソースは「かける」より
「つける」にすると・・・
塩分-0.4g
- ◎ハム2枚やウインナー2本を
控えると・・・
塩分-1g
- ◎梅干し1個(10g)やめたら・・・
塩分-2g



意外と知らない！？

主食の塩分



- ごはん 0g
- 食パン(6枚切り) 0.8g
- バターロール(1個) 0.2g
- フランスパン(10センチ) 1g
- ゆでうどん(1袋) 0.7g
- ゆでそば(1袋) 0g
- ゆで中華めん(1袋) 0.4g
- ゆでそうめん(1束) 0.2g
- スパゲティー 0g

我が家のペット自慢

Yさん家の **虎次郎** ちゃん(左)

ひょうすけ くん(右)(雑種)

防府市にある保護施設、青い鳥動物愛護会から来た2匹です。うちに来た時期は違うけど、とても仲良しです。2匹がくっついてお昼寝している姿を見て癒されます。コロナ禍で譲渡会がなかなか開催出来ない為、たくさんの子が施設にいます。犬・猫を迎えたいと思っている方、ぜひ、保護施設からの受け入れを考えてみて下さい。



(3才♀)

(2才♂)





* * * * *
 岩国市医療センター医師会病院
 病児保育所 ぶちはぴ
 岩国市室の木町3丁目6-12
 * 予約・お問合せ 0827-28-2223
 * ホームページ iwakuni-med.jp
 * 看護師 吉水
 * * * * *

新しい年を迎えました。寒い日が続く、さまざまな感染症が心配な季節です。新型コロナウイルス感染症も油断しないように消毒・手洗い・3密回避を心がけ、感染症予防に努めましょう。
 今年も、元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいです!!

12月の利用状況

延べ利用人数	24件
《病名内訳》	
感冒	11件
咽頭炎	12件
気管支炎	1件



薬を扱う前は
手をよく洗ってください



粉薬はお子様が一番飲みやすい方法で飲ませてあげてください。
 水に溶けにくい薬は、水で練るか、ゼリーオブラートを使う方法がよいでしょう。
 ❀ 薬を溶くのは水または湯がましが原則となります。熱いお湯は避けてください。



水に溶いて

スプーン等に薬をとり、水や湯がましを入れよく溶きます

そのままスプーンで飲ませます

ゼリーオブラート

市販のゼリーオブラートをスプーンに盛り、その上に薬をのせます

さらに上から包むようにゼリーをのせ、飲み込ませます

きれいな手で

薬を水や湯冷まして練り、ペースト状にします

上あごか、ほほの内側につけます

その後、水や湯がましを飲ませましょう

薬が飲めるときは、ほめるのも忘れずをお願いします

* スポイト、シリンジ、カップなども利用してみてください



岩国市医療センター医師会病院 外来診療担当医師

(午前中のみ)

令和 4年 1月 1日現在

	月	火	水	木	金	土	
総合診療科	小林 知貴 (広島大学)						* 毎週月曜日(9時~12時半)に診療を行っています
消化器内科 (肝臓)			川口 憲二	川口 憲二			* 救急と予約診療以外は 午前中 お願いします
循環器内科	大上 泰生		大上 泰生		大上 泰生		* 救急と予約診療以外は 午前中 お願いします
糖尿病内科 血液内科				佐々木 輝昌			* 毎週木曜日(9時~16時半)に診療を行っています * 初診の場合は、午前中 お願いします
腎臓内科	福田 雅通	福田 雅通		福田 雅通	福田 雅通	福田 雅通	* 毎月第3木曜日(14時~17時)にフットケア外来を行っています (完全予約制)
泌尿器科			松隈 悠 (山口大学)				* 毎週水曜日(13時半~16時半)に診療を行っています
小児科	福田 雅通	古賀 まゆみ		福田 雅通	古賀 まゆみ	福田 雅通	* 紹介状を必ずお持ち下さい
緩和ケア内科		中藤 嘉人 (午前)	中藤 嘉人	中藤 嘉人 (午前)			* 初診の場合は、必ず 予約が必要 です
ハートリカニュー内科	熊野 健一 (午前) (再診のみ)	熊野 健一 (午前)			熊野 健一 (午前)	(第1・第3) 原田 英宜 (山口大学)	* 毎週 火曜日・金曜日のハートリカニュー(痛みの外来)は 予約も可能です 急患や火・金曜以外の診療については、医療連携室 または直接 熊野健一へお問い合わせ下さい * 第1・第3土曜日(9時~12時半)は完全予約制のため 医療連携室へお問い合わせ下さい
脳神経内科			野中 恵 (広島大学)				* 毎週水曜日(9時~12時半)に診療を行っています (対象年齢：16歳以上) * 完全予約制のため、医療連携室へ詳細はお問い合わせ下さい
一般外科	消化器 末廣 眞一	消化器 末廣 眞一			乳腺・甲状腺 末廣 眞一		* 9時~12時半 に診療を行っています
整形外科	貴船 雅夫	貴船 雅夫	茶川 一樹	茶川 一樹	清水 元晴		* 救急と予約診療以外は 午前中 お願いします
脳神経外科						(第1) 貞廣 浩和 (第3) 杉本 至健 (山口大学) (第2) 井本 浩哉 (山口大学)	* 毎月第1・第3土曜日(10時~12時半)に診療を行っています * 毎月第2土曜日(9時半~12時)に診療(機能的脳外科)を 行っています(要予約)
放射線診断科	神谷 正喜 (山口大学)	交替	東 麻由美 (山口大学)	交替	上田 高頭 (山口大学)		* 完全予約制のため、放射線科受付(21-3224)へ 詳細はお問い合わせ下さい
リハビリ科	繁富 頼雄 柳居 理絵子	松本 彰紘 (広島大学)	柳居 理絵子	森脇 宣允 古賀 まゆみ	柳居 理絵子 松本 彰紘 (広島大学)	森脇 宣允 木村 浩彰 (広島大学)	* 初診の場合は、必ず 予約が必要 です
療育	古賀 まゆみ	茶川 治樹 古賀 まゆみ	古賀 まゆみ	古賀 まゆみ	茶川 治樹 古賀 まゆみ	茶川 治樹	* 完全予約制のため、療育センター (24-0168) へ 詳細はお問い合わせ下さい

★ 救急は、この限りではありません

※ 土曜日の午前中は、病院医師1名の当直体制となっています

★ 紹介状は必ずお持ち下さい

* 医療連携室電話番号： ☎ (0827) 21-3225

医療相談室についてご案内

疾病に関する医学的な質問、医療安全、医療費、各種申請書、各種証明書、入院生活、健康診断結果等の健康管理に係る相談、保健福祉サービスに関する相談等について、医療安全管理者・看護師・薬剤師・社会福祉士等の各担当者がご相談に対応します。

本館1階受付にお気軽にご相談ください。

受付時間：9：00 ~ 17：00 (平日)

9：00 ~ 12：00 (土曜日)

救急センター

岩国市医療センター医師会病院 救急センターは、下記の時間に診療を行っています。

休日・夜間のお問い合わせは、救急センターにお問い合わせください。

平日・土曜日：19：00 ~ 22：00

日曜日・祝日：9：00 ~ 22：00

電話番号：0827-21-1199

