

徳山医師会病院 患者数統計 本館180床 西館(療養型)150床

項目 / 年度	2015(平成27)年度	2016(平成28)年度	2017(平成29)年度	2018(平成30)年度	2019(令和元)年度
在院患者延数	88,949人	89,276人	89,665人	86,712人	84,512人
在院患者数(1日平均)					
本館	142.2人	147.9人	142.8人	137.9人	122.6人
西館	108.2人	104.4人	101.2人	100.0人	96.3人
病床利用率(年間%)					
本館	79.0%	82.2%	79.3%	76.6%	68.1%
西館	72.1%	69.6%	67.5%	66.6%	64.2%
平均在院日数(本館)	19.0日	19.4日	19.5日	18.5日	18.5日
外来患者延数(年間)	21,304人	21,395人	22,164人	22,411人	22,551人
外来患者数(1日平均)	57.2人	58.9人	58.7人	57.9人	56.5人

薬剤師のおくすりいろいろ話

其の45

皆さんは、薬を水か白湯で飲んでいますか？それともお茶や牛乳などで飲んでいますか？飲み物によっては、薬の効果に影響を及ぼしてしまうことがあるので、代表的なものをいくつか紹介したいと思います。

お茶、コーヒー

これらの飲み物にはカフェインが含まれています。風邪薬や咳止めには、カフェインと同じ系統の成分が含まれている為、お茶やコーヒーと一緒に飲むと、不眠や動悸、頭痛を起こしてしまう可能性があります。

牛乳

牛乳にはカルシウムが多く含まれています。骨粗鬆症治療薬や抗生物質、便秘薬の中にはカルシウムと結合して薬の吸収が低下し、効果が弱まってしまうものがあります。

グレープフルーツジュース

グレープフルーツジュースには、薬の代謝酵素の働きを弱めるフラノクマリンが含まれています。薬と一緒に飲むと、薬の代謝に時間がかかり、効果が強まってしまうことがあります。主に影響する医薬品として血圧の薬(カルシウム拮抗薬)があります。

アルコール

アルコールは多くの薬に影響を及ぼし、体が危険な状態に陥ることがある為、絶対に薬と一緒に飲むはいけません。特に睡眠薬や抗精神病薬と一緒に飲むと、意識障害や昏睡状態になる可能性があります。

ここで紹介したもの以外にも、薬と相性の悪い飲み物は色々あります。水か白湯で飲むことが一番ですが、気になる飲み合わせがあれば薬剤師にご相談下さい。

栄養一口メモ

旬の味覚 秋鮭



鮭は9月から11月に川に上る為、主に東北・北海道沿岸によってきた鮭を「秋鮭」「秋味」と呼びます。鮭は川で誕生して海に下り、一生を終える代表的な回遊魚です。なぜ生まれた川に戻ってこれるのかはいまだ謎ですが、川に浮上する直前の秋鮭は脂がのって、最高においしい状態です。メスは卵をたくさん抱えており、筋子やイクラも旬の時期です。鮭は身が赤いので、赤身魚と思われがちですが実は白身魚です。あの赤は、白身魚特有の速筋で、海老やカニを餌にしているうちに赤くなっていきます。

鮭の栄養

鮭にはビタミン類やアスタキサンチン、DHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。鮭の赤色の色素でもあるアスタキサンチンは非常に強力な抗酸化作用を持っており老化防止や疲労回復に効果的です。DHAやEPAは必須脂肪酸という栄養素の一種で魚類に多く含まれていることで知られており中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果が期待できます。これらの栄養素を効果的に摂る為にはバターやオリーブオイルを使ったソテーやムニエル、レモンを添えて照焼や蒸し焼き、ホイル焼きなどに、また鮭の皮に含まれるDHAやフィッシュコラーゲンを摂る為にも、皮ごと食べる様にしましょう。



編集後記

新型コロナの影響で、例年の行事も少なく、夏らしさをあまり感じる事のないまま、いつの間にか季節は秋になっていました。心から安心して生活できる日常が戻る事を願うばかりです。さて、この時期の季節の変わり目は自律神経のバランスを崩し「寒暖差疲労」が起こりやすいそうです。その対策として、ぬる目の温度(38~40℃)のお湯に、10分以上肩までゆっくり入浴すると良いそうです。皆様も、お気に入りの入浴剤を入れて、ぜひお試しください！



徳山医師会病院だより



2020年 第49号
発行元 地域医療支援病院
オープンシステム
徳山医師会病院
〒745-8510
周南市東山町6番28号
TEL 0834-31-2350
FAX 0834-31-1623
http://www.tokuyamaishikai.com/



新型コロナウイルスに負けるな！



新型コロナウイルスの流行が始まってから半年以上経ちますが、未だに収まる気配がありません。どこに行くにも「三密じゃないだろうか？」と自問自答しながら出かけるのが日常となってきました。今回はコロナウイルスの基本的な対策と、感染検査として話題になっているPCR検査について触れます。

・新型コロナウイルス感染症の対策は？

新型コロナウイルスの感染経路は飛沫感染と接触感染の2つです。密閉された空間ではウイルスは外へ逃げる所がなく、空気中に漂いますので、ヒトはそれを吸い込んでしまう危険性が高くなります。ヒト同士が密集・密着すれば、ウイルスの含んだ唾液などからの飛沫と、それらを触った所からの接触があります。対策としては手洗いやアルコール消毒とマスクの着用です。



・PCR検査は増やせないのか？

PCR検査はこれまで大学病院など限られた施設でしか実施されていませんでした。検査機器の値段が高く、一般的な病院ではとても手が出ないものだったからです。さらに「安全キャビネット」という外に細菌やウイルスが出ないようにする機械も必要になってきますので、ある程度大きな検査室がないと実施は不可能です。そこで、今は抗原検査が出来るようになりました。PCR検査と比べると精度が劣るものの、費用が少なく、検査時間が短い利点があります。

また、PCR検査の需要が高まり、機器の購入も補助金制度が整備され、研修会による人材育成などの取り組みも始まっています。これにより、今後PCR検査を行う病院は増えると思われます。



感染爆発が起こらないことを願いながら、我々スタッフも日々頑張っています。皆さんも感染対策に疲れが見えるころだとは思いますが、一緒に頑張っていきましょう！

《基本理念》

地域医療支援病院 オープンシステム 徳山医師会病院は医道の昂揚、医学・医療の発達普及及び公衆衛生の向上、社会福祉の増進につとめます。

1. 人間としての尊厳を守り、良質で適切な医療・看護を目指します。
2. 全人的医療を目指し、十分な情報を提供し、信頼関係に基づいた医療を行います。
3. 病診連携を図り、一致協力し、地域社会の要請に応える医療を提供します。

《基本方針》

1. 安心安全の医療を推進します。
2. 患者さん本位の医療を推進します。
3. 地域に開かれた医療を展開します。



当院では受診の際「開業医」の紹介が必要です。当院での診察や検査をご希望の方は「かかりつけ医」若しくは「開業医」へご相談ください。

心臓リハビリテーション

心臓リハビリテーション(心リハ)とは？

心臓病の患者さんの体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指して行う総合的活動プログラムのことです。リハビリと言うと理学療法士が行う**運動療法**のイメージが強いですが、医師や看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師など**多くの専門医療職が関わり生活、食事、薬、禁煙等の指導**も行っています。

どんな効果があるの？

虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)の患者さんの**心血管病による死亡率が26%、入院のリスクが18%減少**します。また心不全の患者さんが心リハを行うことで、**あらゆる入院が25%、心不全による入院が39%減少**すると証明されています。その他、以下のような効果があります。

- 運動能力・体力の向上により、日常生活で心不全の症状(息切れなど)が軽くなる
- 筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る
- 心臓の機能が良くなる・血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる
- 動脈硬化が進みにくくなり、既にできている動脈硬化性プラーク(血管の壁の盛り上がり)が小さくなる
- 血管が広がって高血圧が改善する
- インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- 自律神経が安定して不整脈の予防になる
- 運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる

どんな人が適応なの？

医療保険制度による対象疾患は**心筋梗塞、狭心症、心臓手術後、大血管疾患、慢性心不全、末梢動脈閉塞性疾患**です。通常は心リハ開始から150日の期間、健康保険の適応となります。医師が継続の必要があると認めた場合は150日を超えて健康保険が適応される場合があります。

心リハを受けたいけど、どうしたらいいの？

心リハを受けるには先生の診察が必要となります。心リハをご希望される方は、かかりつけ医にご相談下さい。

当院の心リハについて

2019年7月に開設以来、「**楽しく動いて、心も体も元気に♡徳山医師会病院心臓リハビリテーション**」のスローガンの下、入院及び外来の患者さんに心臓リハビリテーションを提供しています。毎週月、水、木曜日の9時～10時、10時半～11時半で実施しており、日時は患者さんと相談した上で決めていきます。

また、各専門職が講義を行う**患者教室**を当院で開催していく予定です(R2年7月現在、コロナウイルス感染予防の為開始日未定、詳細は当院へ)。

当院での心リハの流れ

事前に医師立会いの下で、安全かつ効果的に行える運動の負荷量を決定するための心肺運動負荷試験(CPX)を実施します。

～心リハ当日～

- ✓ 持参物：心不全手帳(お持ちの方)、必要な方は飲み物、タオル。
- ✓ 動きやすい服装でお越しください。

① 血圧測定、体重測定、問診

前回のリハビリからの体重や体調の変化、また当日の体調を確認し運動が行えるか判断します。

② 準備体操

③ レジスタンストレーニング

筋力トレーニングです。個別に負荷量を調整し、無理のないように行います。

④ エルゴメーター駆動(有酸素運動)

医師による心電図モニター管理の下、事前に決めた負荷で行います。

⑤ 整理体操



▲ 実際のリハビリの様子