

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	2016(平成28)年度	2017(平成29)年度	2018(平成30)年度	2019(令和元)年度	2020(令和2)年度	
在院患者延数	89,276人	89,665人	86,712人	84,512人	78,354人	
在院患者数 (1日平均)	本館	147.9人	142.8人	137.9人	122.6人	116.3人
	西館	104.4人	101.2人	100.0人	96.3人	98.3人
病床利用率 (年間%)	本館	82.2%	79.3%	76.6%	68.1%	64.6%
	西館	69.6%	67.5%	66.6%	64.2%	65.5%
平均在院日数(本館)	19.4日	19.5日	18.5日	18.5日	17.8日	
外来患者延数 (年間)	21,395人	22,164人	22,411人	22,551人	15,018人	
外来患者数 (1日平均)	58.9人	58.7人	57.9人	56.5人	51.2人	

薬剤師の **おくすりいろいろ話** 其の45

薬を飲みやすくする工夫

錠剤を飲む時に大きすぎて飲みづらかったり、粉薬を飲む時に口の中に残ってしまったりすることがありませんか。薬が飲みづらいと、薬に対して苦手意識を持ってしまい、きちんと飲まなくなる可能性があります。また、薬をきちんと飲まないことで薬の効果が十分に発揮されず、体に悪影響を及ぼすことがあります。もし飲みづらいと感じる方は、薬剤師に相談してみてください。剤形変更や、服薬補助食品等を使うことで、薬が飲みやすくなる場合があります。

- 【薬の剤形変更】
- ・口腔内崩壊錠(口の中ですぐ溶ける)、粉、液、ゼリー
同一成分でも様々な形が数多く販売されています。
 - ・大きい錠剤を分割あるいは粉碎する
 - ・配合剤を単剤にする
配合剤は比較的大きいものも多く、単剤の方が小さくて済む場合があります。
- ※ただし、自己判断で剤形を加工しないで下さい。
薬によっては薬効に悪影響を及ぼすものがあります。

- 【服薬補助ゼリーやオブラートを使用】
- ・服薬補助ゼリー
ゼリーで薬を包み込むことで、喉越しがよくなります。
 - ・オブラート
紙のように平たいものに薬を包むものと、袋状になって薬が包みやすくなっているものがあります。水で濡らすとつるつるして飲み込みやすくなります。
- 参考サイト：フラワー薬局通信、日経メディカル

編集後記

猛暑の日々が終わり少しずつ過ごしやすくなってきました。しかし、季節の変わり目は、なんだかだるい、食欲が出ないといった「秋バテ」の症状が出やすくなる方も多いのではないのでしょうか。体がバテている時は血行不良に陥っている場合が多いとの事。夏野菜は体の内側からクールダウンする効果がある為これからの季節は食べ過ぎには注意し、体を温める食事を心がけた方がよさそうです。

栄養関連ニュース

日本各地の伝統食「治部煮」

治部煮は石川県の食文化である加賀料理の一つです。当院の献立でも目にすることがあるように、今や全国各地で親しまれる料理となりました。治部煮は鴨肉や鶏肉に小麦粉をまぶし、すき焼き風にした料理で、加賀特産のすだれ麩などが入ります。

- 材料(2人分)
- | | |
|--------------|-----------|
| 鶏肉又は鴨肉 100g | だし汁 300ml |
| すだれ麩又は生麩 50g | 淡口醤油 |
| 15ml | |
| 生しいたけ 2枚 | 濃口醤油 |
| 15ml | |
| ほうれん草 50g | みりん 15ml |
| 小麦粉 適量 | 酒 15ml |
| わさび 適量 | 砂糖 5g |

- 作り方
- ①肉は大きめのそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
 - ②麩は三角に切り、湯通しする。(生麩は不要)
 - ③ほうれん草は茹でた後、2~3cmの長さに切る。
 - ④鍋に調味料を入れ煮立ったら、②を入れて煮込み一度取り出す。
 - ⑤①を鍋に入れ、火が通るまで煮る。

引用：日本栄養士会雑誌 農林水産省 子供の食育



徳山医師会病院だより

2021年 第53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/



職員に対するコロナワクチン接種を行いました

昨年から猛威を振るっているコロナウイルスですが、世界の製薬会社でワクチンの研究、作成が進んでおり、日本でも幾つかのワクチンが承認されました。それに伴い、国から全国の医療従事者に対するワクチン配分も今年に入ってから始まり、当院でも2021年3月に、院内職員に対してのワクチン接種が開始されました。

接種会場は病院内の研修室を使用し、数日かけて1回目の接種を行い、接種の3週間後に2回目の接種を行うスケジュールで進みました。承認されたばかりのワクチンのため、取り扱いには慎重に進められました。

現在、当院では9割程度の職員が接種終了していますがデルタ型など変異株による全国的な感染者の拡大もありコロナウイルスの影響はまだまだ続くと思われます。徳山医師会病院では引き続きコロナウイルス対策に万全を期してまいります。



《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。

コロナ禍に負けないからだづくりを

長引く
新型コロナの影響

最近、こんな事はありませんか？



生活の不活発さが

フレイル(虚弱)を進行させる危険！

(筋力低下・基礎疾患の悪化・認知機能の低下 など)



一つでも該当すれば
感染対策をしながら、適度な運動をお勧めします



フレイルとは？

加齢とともに心身の活動(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存等の影響もあり、生活機能が障害され心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態像。

■運動の効果

- ・血流改善により新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖値や尿酸値等の改善
- ・心肺機能の強化、高血圧の改善
- ・嚥下(飲み込み)の改善
- ・生活リズムの獲得とストレスの軽減

■運動を行う際の注意点

- ・運動量は個人で異なります。過度の運動は控え、軽めの運動から始めましょう。
- ・「少しきつい」くらいの運動を続けていきましょう。
- ・関節の痛みや持病のある方は、間違った運動や過度な運動により悪化する恐れもあります。かかりつけの病院等に相談してください。

運動を始める前に…



体調を確認

ゆっくり深呼吸

運動前後でストレッチ

こまめな休憩・水分補給

ここで紹介する運動は、ほんの一例です
同じ種類の運動にこだわる必要はありません
例えば、テレビ番組の体操・ラジオ体操などの運動を参考にするのも有効です
体調にあわせて、続けることが大切です

筋力トレーニング

回数は目安です。
ご自身の筋力に合わせて回数や反復するセット数を設定しましょう。

① ひざのばし(左右交互に20回程度)

強化部位: 足(腿)の筋力

椅子に座り、片方のひざをゆっくり伸ばします。
◎余裕があれば、ひざを伸ばして3~5秒保ちましょう。



② スクワット(10~20回程度)

強化部位: 足腰の筋力

腰の幅~肩幅程度に足を開き、
ゆっくりと足を曲げ伸ばします。
◎椅子の背もたれ等を持ちながら行っても、効果が得られます。



立ち座りの反復も
同様の効果が期待できます

③ かかと上げ(20~30回程度)

強化部位: 足(ふくらはぎ)の筋力

椅子の背もたれ等を持ちながら、両足の踵をゆっくり上げ下ろします。



有酸素運動

- ・ご自身の体調や体力に合わせて歩きましょう。
- ・歩く速さは少し息が速くなる程度までにしましょう。
- ・人と歩く際はマスクの着用や距離をとる等、感染対策も心がけてください。
- ・でかける事が難しい日は、家の中をこまめに動いてみましょう。



お口の体操・プッシング・腹式呼吸

効果: 誤嚥性肺炎の予防

① お口の体操(10回程度)

- ・お口を「あー」と大きく開ける・「いー」と横に引く
- ・舌を前に出したり左右・上下に動かす



② プッシング(10回程度): 壁や机を押しながら「えいっ」と声を出しましょう。

③ 腹式呼吸(5回~10回程度)

呼吸に使う筋力を鍛えましょう。

