

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	2017(平成29)年度	2018(平成30)年度	2019(令和元)年度	2020(令和2)年度	2021(令和3)年度	
在院患者延数	89,665人	86,712人	84,512人	78,354人	72,414人	
在院患者数 (1日平均)	本館	142.8人	137.9人	122.6人	116.3人	102.7人
	西館	101.2人	100.0人	96.3人	98.3人	95.7人
病床利用率 (年間%)	本館	79.3%	76.6%	68.1%	64.6%	57.0%
	西館	67.5%	66.6%	64.2%	65.5%	63.8%
平均在院日数(本館)	19.5日	18.5日	18.5日	17.8日	16.3日	
外来患者延数 (年間)	22,164人	22,411人	22,551人	15,018人	15,226人	
外来患者数 (1日平均)	58.7人	57.9人	56.5人	51.2人	51.8人	

薬剤師の おくすりいろいろ話

其の48

電子お薬手帳

電子お薬手帳はスマートフォンにお薬の情報を保存し、紙のお薬手帳と同様に活用できるようにしたものです。

使い方

- ①お薬手帳のアプリをインストールし、氏名、連絡先、副作用、アレルギーなどの基本情報を登録します。
- ②薬局で処方箋を渡すとき、お薬手帳アプリを使用していることを伝えます。すると、薬局側からQRコードを与えられます。
- ③QRコードを読み取ることで、薬の情報をアプリに取り込むことができます。

メリット

- ・処方箋画像を薬局へ事前に送信することで、薬を受け取る時間が短縮できる。
- ・家族の処方内容もまとめてアプリに保存できるので、家族間で情報共有できる。

デメリット

- ・すべての薬局に対応しているわけではない。
- ・アプリを最新の情報にしておく必要がある。
- ・薬剤師にスマートフォンを渡す必要はありませんが、薬剤師がアプリのデータへアクセスする為に、ワンパスワード(一時的に発行するパスワード)を発行して伝えなければならない。アプリの種類はいくつかありますが、主な機能と使い方はどれも同じです。事前に、よく行く薬局が対応しているか確認してから選ぶと良いでしょう。

参考文献: 日本薬剤師会、健立ねっと



栄養関連ニュース

秋の味覚“さつまい”は栄養価満点

さつまいの名は薩摩藩(現在の鹿児島県)から全国に広まった芋を意味します。一般的に糖質が多いイメージのさつまいですが、カリウム・鉄・銅・マンガン等のミネラルを豊富に含みます。ビタミン類はビタミンDとビタミンKを除いてバランスよく含まれており、特にビタミンCは加熱しても壊れにくいといった特徴があります。食物繊維も水溶性、不溶性ともに多く含まれています。

選び方

皮の色が均一で鮮やかなものを。つやがあり、傷や斑点がないものを選んでください。太くてこぼこしたものよりも、細くまっすぐなものが良いです。かたいひげ根も避けましょう。



保存方法

寒さに弱いので冷蔵しないように。13~15度が適温です。ビニール袋等に入れるのではなく、新聞紙で包むか段ボールに入れて、風通しの良い場所で保管して下さい。

下ごしらえ

皮が黒変している部分には強い苦みがあり、有害成分を含むので完全に切り除いて下さい。70~80度で加熱をすると酵素がでんぷんを分解して甘味が増します。



引用: からだにやさしい旬の食材 野菜の本

編集後記

9月1日は「防災の日」だったそうです。私は、最近台風の情報で日常が振り回されてしまっています。台風が来る直前になって、いつも「防災グッズ用意しておけばよかった」と思うのですが、大抵は幸いにも大きな被害が無く終わるので、結局そのままやり過ごしてしまっています。みなさんは、防災への備えはきちんとされていますか？



徳山医師会病院だより



2022年 第57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/>

サルコペニアについて

徳山医師会病院 外科部長 高島 元成

サルコペニアとは、筋肉を表す「sarco」と喪失を表す「penia」という言葉を合わせた造語で、筋肉の量が減少して筋力や身体機能の低下をきたした状態のことを指します。

原因は加齢によるものとそれ以外によるものがありますが、その機序は、身体活動量の低下、男性ホルモンや成長ホルモンの低下、アミノ酸やビタミンDなどの栄養摂取量の低下などによって筋蛋白の合成が減少するためです。また、肥満や炎症疾患があると筋蛋白の分解が亢進し、サルコペニアがさらに助長されます。

サルコペニアは年齢とともにゆっくりと進行して症状に乏しいため、自覚しにくいのが難点ですが、日本人の65歳以上の15%、75歳以上の22%がサルコペニアだといわれています。日常生活の中で、『歩行速度が遅くなった』、『階段の上り下りに手すりが必要になった』、『ペットボトルのキャップが開けにくくなった』、などが思い当たるようになったら要注意です。「自分は大丈夫」と思っている、気づかないうちにサルコペニアの影は忍び寄っているのです。

また、サルコペニアが進行して「フレイル」という状態になると、転倒骨折によって寝たきり状態になったり、認知機能が低下するなどして、要介護リスクや死亡リスクが上がる場合があります。

そんなサルコペニアですが、“進行するのをただ待つしかないのか”という決してそうではなく、進行を先延ばしするための予防法もあります。それは適切な食事と運動です。

食事は偏りなく食べることが基本ですが、特に動物性蛋白質である肉、魚、乳製品にはロイシンという必須アミノ酸が多く含まれ、筋蛋白の合成を促進します。また、魚やきのこに多く含まれるビタミンDにも同じ効果があります。

運動はレジスタンス運動や有酸素運動が効果的です。レジスタンス運動としてはつま先立ちやもも上げなど、有酸素運動ではウォーキングのような負荷の少ない運動でも十分で、ポイントは継続して行うことです。長く続けることで成長ホルモンの分泌が増加して筋蛋白の合成が促進し、内臓脂肪が減少して筋蛋白の分解の抑制につながります。

まずは「週3回程度で3ヶ月以上」を目標に始めてみましょう。



《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。

新人看護師へのインタビュー



徳山医師会病院に入職して半年が経過し、日々患者さまのために奮闘している新人看護師に今の気持ちをインタビューしました。



Q1：徳山医師会病院に入職して半年経ちましたが、今現在の感想を教えてください。

Q2：今後の抱負を教えてください。



2階看護師
肉野 彩香

Q1:
入社時よりできることも徐々に増えてきて、少しずつですがやりがいも感じる事ができています。夜勤も経験しましたが、効率よく動くことが未だ自分の中で行いきれていない点が少し不安な部分です。患者様から看護を行った後に「ありがとう」とお礼を言ってもらえることもあり、自分を必要としてくれていると感じられて、とても嬉しいです。

Q2:
今後、更にできることが増やせるように、何事にも積極的に取り組み、先輩の良い技術は自分のものにできるようにしっかり見て、学んで習得できるように頑張りたいです。



5階看護師
井田 結菜

Q1:
入職してからあっという間に半年が経ちました。現在、先輩方に知識的、技術的なことを教わり、様々なことを経験できています。何も分からなかった4月と比較して環境にも慣れ、単独で実施できるケアも増えてきています。それに伴い患者様と関わることへの責任感もより深まっていると実感しています。

Q2:
知識的にも、技術的にも分からないことが多く、まだまだ未熟なため、日々学習して今の自分よりも成長できるよう頑張りたいです。今後も人の命に関わっている責任を忘れず、分からないことはすぐに先輩に報告、連絡、相談し、またサポートして下さる先輩方への感謝の気持ちも忘れないようにしたいです。



5階看護師
中村 友美

Q1:
今はまだ看護師として未熟であることを日々実感し、もどかしさを感じる事が多くある。しかし、少しずつできる業務も増えていくことに嬉しさも感じる。

Q2:
新人として働く残り半年間、一日一日を大切に、日々成長できるように精進していきたい。



西3階看護師
谷岡 美優

Q1:
約半年前には何も分からない私に、プリセプターさんをはじめ沢山の先輩方が細かく教えてくださり、何度も指導やアドバイスをして下さりました。そのおかげで今は出来ることも増え、1人の看護師として毎日頑張っています。時にはできないことに対して悔しくて涙することもありましたが、一度も看護師を辞めたいと思ったことはありません。看護師という素敵な職業をできていることに感謝です。

Q2:
・一人でできることをどんどん増やしていく
・いずれは管理職に就きたい
・スキルをUPさせたい



西3階看護師
浜岡 桃花

Q1:
先輩方が何時も優しく、時に熱心に指導して下さい毎日充実した日々を送ることができています。患者様からの感謝の言葉は働く上で励みになっており、看護師になって良かったと感じられます。

Q2:
常に学ぶ姿勢を忘れず、先輩方からの助言をありがたく受け止め、より良い看護を提供したい。そしてチームの一員としての自覚を持ち、患者様からも医療従事者からも信頼されるような看護師を目指したい。



西4階看護師
松原 愛実

Q1:
毎日新しい知識の習得で大変ですが、先輩方が優しくご指導くださり、楽しく業務を行えています。まだまだ知識の習得やスキルアップが必要なので、日々精進したいと思います。

Q2:
患者様との関わりを通して看護技術の習得、向上や疾患の学習はもちろん、患者様の思いを知り、より良い看護を提供できるよう日々の業務にあたりたいと思います。



西4階看護師
吉武 美月

Q1:
入社して半年が経ちました。全てにおいて緊張の毎日で分からないことも多くあり不安もありましたが、師長さんや先輩方から優しく声をかけて頂き、働きやすい環境を作って下さることで、少しずつ職場にも慣れてきました。

Q2:
知識も技術もまだまだ未熟ですが、学びを深め、責任を持って行動できるよう先輩方から多くのことを吸収し、患者様にとってより良い看護が提供できるよう、笑顔を忘れず日々頑張っていきます。



中材室看護師
時永 優

Q1:
初めの頃は特殊な部署に配属されたこともあり戸惑いもありましたが、学校では習わなかったことや病棟では経験できない事もあり、毎日多くのことを学ばせていただいております。

Q2:
入社して半年が経ちましたが更に積極性を持ち、今後の看護の基礎になる部分を固めていきたいです。