



広島通信病院だより

No.122 2016.10

お薬手帳の上手な活用について

薬剤部長 日浦昌洋

お薬手帳をお持ちの方が増えてきたように感じます。お薬手帳に処方されたお薬の内容を記録しておくのは非常に有用です。しかしながら、医師の診察時や薬局の窓口で渡される方は、まだまだ少数のように感じます。お持ちのお薬手帳を上手に活用してみませんか！

お薬手帳の活用法

- 複数の病院や診療所を受診しておられる方は特に有用で、それぞれの病院や診療所の医師や薬剤師に渡すことで、ダブった薬の処方や、飲み合わせの悪いお薬の処方を避けることができます。
- 万が一事故に遭ったり、災害に遭ったりしたときにお薬手帳の内容を参考に適切な処方・調剤を受けることができます。
- 一般薬（処方箋なしで購入できる薬）やサプリメント、健康食品などにも飲み合わせの悪いものがあるので、面倒くささらず書いておくことをお勧めします。
- 副作用歴やアレルギーも記載しておいていただければ、問題がないか確認できます。

確認をする際に、一冊の手帳にまとめておくことが大切です。病院ごと、薬局ごとに別々の手帳を作ると、お薬手帳により避けられることが、避けられなくなってしまいます。是非、ご持参のうえ窓口で渡していただくようお願いいたします。

最近では携帯電話に記録できるシステムもできていますので、今後普及すると思います。

また、お薬を飲んですぐ眠くなったとか、ふらふらした、湿疹が出たなどの体調不良も、次回受診時に伝えることを忘れそうでしたら記録しておいていただくことをお勧めします。

薬剤部では患者様にとって、より有効で安全な薬の使用について、健康を守るお手伝いをさせていただければと、職員一同日々研鑽しております。何でもお気軽にお尋ねくださるようお願いいたします。



ロコモティブシンドローム

整形外科医長 松 永 匡 史

前回に引き続き、今回はロコモティブシンドロームの診断についてです。
ロコモティブシンドロームは、以下の7つのロコチェックで判断されます。

7つの ロコチェック



- チェック1** 片脚立ちで靴下が履けない
- チェック2** 家の中でつまずいたり滑ったりする
- チェック3** 階段を上るのに手すりが必要である
- チェック4** 横断歩道を青信号で渡りきれない
- チェック5** 15分くらい続けて歩けない
- チェック6** 2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- チェック7** 家の中のやや重い仕事(布団の上げ下ろし、掃除機の使用など)が困難である



上記のうち1つでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームが疑われます。

ロコモティブシンドロームの治療としましては、以下のものがあります。

● ロコモーショントレーニング(開眼片足立ち訓練(ダイナミックフラミンゴ療法))

眼は両目をあけ、片足を前方に5cmほど上げます。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行ってください。支えが必要な人は、机に両手を着いたり、指をついただけでも出来るひとは机に指だけついて行ってください。片足ずつ1分間、計2分間を朝、昼、晩の計3回行ってください。

● ロコモン体操

1 股関節の体操(スクワット)

転倒しそうな人は両手で机や平行棒につかまりながら行ってください。足幅を腰幅より広めにとり、股関節、膝、足首の関節を連動させて動かします。無理をしない範囲で4~8回行います。大腿の前後の筋肉、お尻周辺の筋肉に力を入れることに意識をして1日3回以上行ってください。スクワットができないときは、椅子に腰掛け、机に手をつけて腰を浮かす動作を繰り返すといいでしょう。

2 骨カトレーニング

両膝を軽く曲げ、片足を持ち上げ、その足裏で床を踏みます。ゆっくりと交互に6~8回、バランスを取りながら無理のない範囲で行ってください。

3 椅子に腰掛けて行う体操(大腿四頭筋訓練)

安定した椅子に腰掛け、足を浮かせて膝を伸ばして前に出します。そのまま4~8回呼吸を数えてからゆっくりとおろします。これを2~4セット、両足共に行います。

このほかにも、タオルギャザーやバランスボード、物理療法、転倒防止教室などがあります。

以上、最後になりましたが、ロコモティブシンドロームで大切なことは、“上手に身体を使うこと”です。

感染管理認定看護師としての活動

4階病棟 橋 高 幸 代

私は、2015年に感染管理認定看護師の資格を取得しました。現在は、病棟で勤務しながら、医師、看護師、薬剤師、検査技師、理学療法士のチームで、感染防止対策活動を行っています。主な活動は、病院内の感染防止対策(手洗いや環境の整備など)が正しく行われているか巡回し確認・指導を行っています。院外においても昨年は、通信病院初の試みとして、広島市立白島小学校で2年生を対象に、手洗い教室を行いました。正しい手洗いの方法を紙芝居・クイズで説明し、その後実践しました。子どもたちからは「手の正しい洗い方が分かった。」「手をいつ洗えばよいか分かった。楽しかった。」と高評価をいただきました。また、教室開催後にインフルエンザが猛威を振るう中でも、学級閉鎖にならずに済んでいると先生方からも感謝のお言葉をいただきました。

今後も院内だけでなく、地域のみなさまに貢献できるような活動を行っていきたいと考えています。



平成28年度 糖尿病教室(10月~12月)の開催

今回は基本的な「糖尿病」と「糖尿病に特有な合併症」のお話を計画しています。教室は午後2時から東館3階会議室(内科外来の上の階)で約1時間開催しています。どなたでも無料で参加できますのでたくさんの方のご参加をお待ちしております。12月には好評のランチ会を開催いたします。クリスマス、お正月に向けて食事療法についてのお話です。
※ランチ会の会場は「本館2階会議室」です。予約制で参加費500円が必要です。
※日程・講師・講義内容・開催場所については変更がありますのでご了承ください。

月	日	担当者	内 容	テ ー マ
10	13	看 護 師	糖尿病性腎症の生活指導	糖尿病全般
	20	広島大学大学院 歯 科 衛 生 士	糖尿病と歯周病の関係 ※正しい歯磨き方法を実際に行います ※普段お使いの歯ブラシをご持参下さい	
11	10	看 護 師	フットケア	糖尿病に特有な 合併症について
	17	眼 科 医 師	糖尿病性網膜症	
	24	外 科 医 師	足の血行障害	
12	15	管 理 栄 養 士	ランチ会	食事療法

肝臓病教室の開催



本年度も年4回の予定で肝臓病教室を開催します。第3回目は、11月18日(金)午後2時から約1時間、東館3階会議室(内科外来の上の階)で開催します。今回のテーマは、「健診で見つかる肝臓の病気」を予定しています。参加は自由です。肝臓病について一緒に勉強してみませんか!!

○外来診療日のお知らせ

(が変更部分)

科別	曜日別 診察室	月	火	水	木	金	受付時間		
内科	午前	1	小池(1・3・5)	井上	正岡(2・4)	井上	白神	初診	再来受付機
		2	井上	高野	児玉	児玉	保崎		
		3	白神	保崎	井上	松尾	児玉	午前 8時30分 ～ 11時30分	午前 8時15分 ～ 11時30分
		4	松尾	近藤	保崎				
午後		担当医	担当医	担当医 (禁煙外来)	担当医 河野	担当医	午後 1時30分 ～ 4時00分	午後 1時30分 ～ 4時00分	
※内科は一部変更になる場合がございますので、外来窓口でご確認ください。									
外科 (要予約)	午前	1		杉山(静脈瘤外来)		杉山(静脈瘤外来)	杉山	整形外科のみ	整形外科のみ
		2	宮出	因来	宮出	宮出	因来		
	午後		手術	予約検査外来	手術	予約検査外来	手術	紹介状 有 11時30分まで 無 10時30分まで	予約 有 11時30分まで 無 11時00分まで
産婦人科	午前		新谷 (初・再診)	新谷 (初・再診)	新谷 (初・再診)	新谷 (初・再診)	新谷 (初・再診)	診療時間	
	午後		新谷 (予約再診のみ)	新谷 (予約再診のみ)	新谷 (予約再診のみ)	新谷 (予約再診のみ)	新谷 (予約再診のみ)		
午前 9時00分～ 午後 2時00分～									
小児科	午前	1	川野	鎌田	川野	鎌田	川野	面会時間	
		2	鎌田	川野	鎌田		鎌田		
	午後		一般診療 担当医	予防接種(要予約) 予約診療(要予約)	乳児健診 (要予約)	一般診療 担当医	予約診療 (要予約)	午前 10時00分～11時30分 午後 3時00分～8時00分	
眼科	午前		豊田	豊田	豊田	豊田	豊田		
	午後		手術	豊田	予約検査	予約検査	豊田	・医師名が書いてあるところは診療日です。 土曜日、日曜日、祝祭日は休診です。 ・医師名が書いてあっても、緊急手術等で 変更又は臨時休診となる場合があります。 院内掲示板、電話等でお確かめください。 (TEL.082-224-5355:医事係)	
整形外科	午前	1	進藤	進藤	進藤	松永	進藤		
		2	松永	松永			松永		
	午後		予約外来 (松永)	手術	予約外来 (進藤)	手術	予約検査外来 手術		

※人間ドックや受験・就職等の健康診断、がん検診、予防接種も実施しています(要予約)。

病院のご案内



(交通案内)

- **市内電車**
宇品線、宮島線 (①広島港行②宮島行⑥江波行)
「広島駅」～「八丁堀」下車、白島線に乗り換え
白島線
「八丁堀」～「家庭裁判所前」
電停下車徒歩2分
- **JR**
山陽本線「新白鳥駅」下車徒歩12分
- **バス(広電バス)**
牛田～江波線(6号線)
「広島通信病院前」バス停下車徒歩1分
戸坂線(12号線)
「広島通信病院前」バス停下車徒歩2分
- **バス(広島バス)**
横川駅～広島大学病院(23号線)
「西白鳥」バス停下車徒歩7分
- **アストラムライン**
「城北駅」で下車徒歩7分
- **駐車場あり**

広島通信病院の理念

私たち広島通信病院は、地域及び職域から親しまれ、信頼される医療サービスを提供します。

基本方針

- 患者さま第一の視点で、満足される医療サービスの提供に努めます。
- 新しい医療技術の修得、充実したチーム医療で信頼される質の高い医療サービスを提供します。
- 地域及び職域から頼りにされる病院として、病診連携に努め経営基盤を強化します。
- 社員は患者さまサービス向上に向けて研鑽し、自らの成長と患者さまの満足に共有できる医療環境を創ります。

広島通信病院だより 第122号

発行年月 2016年10月
編集発行者 広島通信病院
〒730-8798 広島市中区東白鳥町19-16
TEL (082) 224-5350