

### 平田医師の御紹介

この4月からあさなぎ病院の常勤医として平田昌義医師に加わって頂きました。思えば先生を含め当院に常勤医として既に在籍されている岩井中、中島両医師そして小生は同じ研究室出身で、歳もそれほど変わらず気心の知れた関係です。

先生は超秀才で、現役で旧設国立大学医学部に進学され、ストレートで医師国家試験に合格。その後医局も最短で終了、学位も取得され、その後基幹病院に就職されておられます。出来る方の常ではありますが文武両道で、テニスやスキーも得意ですし、将棋は有段者、さらにはその昔麻雀で生活していたとの話を聞いた覚えがあります。もちろんお酒も嗜まれます。そして高岡市市民病院では二十数年間ご活躍された後当院へ来て頂きました。

先生の専門は腎・リウマチ・膠原病ですが、内科専門医として豊富な知識と経験から全ての内科疾患に精通され、当院では病気のバリエーションの大きな外来を中心に診て頂いております。その外来は月曜日から金曜日までの毎日、午前か午後どちらかに、そして土曜日にも月に二回出ておられます。何か体に不安や心配がある方は早速相談されては如何でしょうか。

ということであさなぎ病院共々よろしくお願い申し上げます。

(医療法人社団 睦心会 あさなぎ病院 理事長 黒田 昌宏)

# A S A N A G I 瓦版

## ◇お知らせ◇

- ・ **新型コロナウイルス感染予防のため、4月1日現在、面会を制限させて頂いております。**  
**※ 面会時間：14時～16時 1回2名まで 15分以内**  
**18歳以上の同居の方(高校生はご遠慮ください)、キーパーソンのみ**
- ・ **4月より高岡市がん検診(肺・胃・大腸)が始まりました。**  
**※ 胃がん検診(胃カメラ)は完全予約制となります。**  
**受診券持参の上、一度来院をお願いいたします。**

### 地域包括ケア病床開始

この度、地域包括ケア病床が開始となりました。急性期の治療を終え、すぐに自宅へ退院できる患者様もおられますが、一方で整形患者様や長期間の治療が必要となり、ベッドで過ごされる時間が長い患者様は入院前より筋力、体力共に低下しており、退院直後から入院前のような生活に戻ることが困難なケースが多い現状です。地域包括ケア病床では、急性期の治療を終えて自宅へ戻るためにもう少しリハビリを行う必要がある方や、高齢世帯、高齢の1人暮らしなどの理由ですぐに退院することが難しく患者様に合わせたサービス、環境調整が必要な方の受け入れが中心となります。そのため地域包括ケア病床では、急性期の治療を終えて自宅へ戻らせるよう病院や地域間との多職種連携に努め、患者様が安心して自宅退院できるよう寄り添っていきたくと考えています。

(地域医療連携室 泉 結香)

### 安全で快適な入院生活を過ごしていただくために

入院生活を送る病院の環境は、それまで住み慣れた家庭とは異なります。その環境の変化に、病氣、けがによる体力や運動機能の低下が加わり、思いがけない転倒・転落事故が起こることが少なくありません。突然の環境の変化と体力の低下に加齢に伴う認識力や運動能力の低下が加わって、転倒転落が結果として深刻な事態を招く恐れがあります。

当院では、生活環境を整備しながら、安全に入院生活を送って頂くようにしております。入院時に転倒転落に関する評価を行い、リハビリスタッフと共に転倒の危険性があると判断された患者さんと、ご家族に安全な行動範囲の説明を行っております。さらに安全を高めるために、離床センサー、ビームセンサー(患者さんが起き上がった時、立ち上がった時と反応してアラームが鳴るもの)滑り止めマットなどを使用し、転倒防止に努めています。安全な入院生活となりますように患者さん、ご家族のご協力をお願いいたします。ご心配なことがありましたら、遠慮なく看護師や担当医にご相談してください。

(病棟副師長 窪田 ますみ)

### 生活習慣病への取り組みには、まずは食生活や身体活動の見直しからはじめましょう 内科医 太田 正之

年を重ねるとともに、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が体調の変化につながってきます。自覚的な身体症状、不調を感じなくても会社の検診や町の住民健診で異常を指摘される人も多いですよね。その異常がみつかったらどうしましょう？健康食品に手を出してみようか？それともまずはあさなぎ病院など、診療所の医師や看護師などに相談しますか？

この春の話題は市場が増えてきていた機能性表示食品のうち、いわゆる紅麹(べにこうじ)による健康被害でしょう。原因は完全には解明されずにいます。コレステロール値を下げようとして、利用されてきたものと思われます。地道な食生活の見直しや身体活動の実施は日々の生活の見つめなおしてなかなか継続は難しいものなのでしょう。

しかし、診療する立場から申すと、脂質異常に限らず、高血圧や糖尿病の患者さんでも、基本の食生活での塩分摂取や食事量の見直しや、その栄養指導、生活指導で病気の状況が随分と改善する人を少なくなく観察してきています。

今回の社会現象を他山の石として自身の生活の見直しを中心に、安易に機能性表示食品や特定保健用食品にすぐに飛びつくことなく、生活習慣病の改善治療に努めたいものですね。

### レタスープ

生で食べるイメージが強いレタですが、加熱するとカサが減るのでシャキシャキした食感のレタをたくさん食べられます。スープにすると流れ出た栄養素を効率よく摂れます。

#### ＜作り方＞

- ① レタは一口大の大きさに手でちぎる。
- ② えのきは2センチ程度に切る。
- ③ カニカマはほぐしておく。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、①～③を入れて軽く煮る。
- ⑤ 鶏ガラスープの素と醤油で味をつけ、塩・こしょうで調整する。
- ⑥ 火を止め、ごま油を加える。
- ⑦ 器に盛り付け、ちぎった焼きのりを散らす。

#### ＜材料＞2人分

- ・ レタス 80g
- ・ えのき 20g
- ・ カニカマ 2本
- ・ 鶏ガラスープの素 小さじ1杯
- ・ 醤油 小さじ1杯
- ・ 水 400ml
- ・ 塩、こしょう 適宜
- ・ ごま油 小さじ1/2杯
- ・ 焼きのり 適宜



＜1人あたり＞  
エネルギー：31kcal 塩分：1.3g



### 医事課からのお知らせ

高岡市のがん検診(肺・胃・大腸)は、4月1日～12月24日まで受付をしております。

4月より高岡市の带状疱疹ワクチンの助成が開始されました。ご希望の方は1週間前までに予約をお願いいたします。

6月より診療報酬改定に伴い、窓口での一部負担金が変わります。

ご不明な点がございましたら、お気軽に受付までお問い合わせ下さい。

#### ～ご案内～ 糖尿病教室の開催について

第2回	6月 4日(火)	10:00～
第3回	8月 6日(火)	10:00～
第4回	10月 1日(火)	10:00～
第5回	12月 3日(火)	10:00～
第6回	2月 4日(火)	10:00～

★詳しくは、受付 本町までお問い合わせください。

#### ～新任紹介～

(2月)	病棟	上中 由喜美(助手)
(3月)	外来	鎌田 睦美(看護師)

#### ～スタッフ募集～

現在あさなぎ病院では、病棟正看護師・看護助手、透析看護助手を募集しております。お問い合わせは、総務課 荒谷までお願いいたします。  
☆ 電話番号 0766-22-5445

### BLS研修会

臨床工学技士の谷口大欣です。  
2月22日、当院でBLS(1次救命処置)研修が行われました。講師には、救急看護認定看護師の資格をお持ちである厚生連高岡病院の吉井優子先生をお呼びし、講義と実技をそれぞれ30分程行いました。講義の内容はたいへん分かりやすく、短い時間ながらも緊急時の1次救命について詳しく理解することができました。実技では、人形を使って実際に1次救命処置を体験しました。講義で得た知識を使って体を動かすことで、より実践的な知識が身についたと感じました。令和6年能登半島地震がありました。その時、正しいBLSを行えることの必要性を再度実感しました。

医療従事者の方、あるいはそうではない方もこの機会に改めて調べてみては如何でしょうか。

(臨床工学技士 谷口 大欣)

