

西山堂病院

せせらぎ会講話会を実施

テーマ『寝たきりにならないために』

貞心会グループの【せせらぎ会(糖尿病患者様の会／糖友会)】では、11月18日(日)に講話会を実施しました。せせらぎ会は昭和63年に設立され、今年の6月で30年が経ちました。糖尿病をもつ患者様同士が病気や治療に関する悩み事などを共有する会として現在、年間3～4回の活動を行っています。私たち職員は患者様が病気と付き合っていく中で、少しでも明るく健やかに病気と向き合えるようにこの会を通してお手伝いをしていきたいと思っています。



院内感染対策・医療機器安全職員研修会を実施

西山堂病院では、11月5日(月)と11月13日(火)に職員研修会を実施しました。

「院内感染対策」研修会では、インフルエンザ、ノロウイルス感染症、医療施設における感染対策等について学びました。感染予防のためには『感染ルート』を遮断することが重要であり、**予防策として「手指衛生」や「環境整備」、「咳エチケット」に努めることが大切です。**特にインフルエンザは、12月から3月下旬にかけて流行し、日本国内で毎年1,000万人以上が感染するため、これからの時期、十分注意が必要です。

また、感染対策委員会より、約1年間の院内のラウンドチェックの結果について、ICT(感染対策チーム)より報告がありました。(ICTとは、Infection Control Teamの略称で、**院内で起こるさまざまな感染症から患者・家族、職員の安全を守るために活動を行う組織のことです。**)良かった点は継続し悪かった点は改善して、環境整備に努めるよう指導がありました。

最後に「医療機器安全対策」では、透析室より『輸液ポンプの取り扱い』に関して、輸液セットの装着時やバッグ交換時の注意点等について説明がありました。



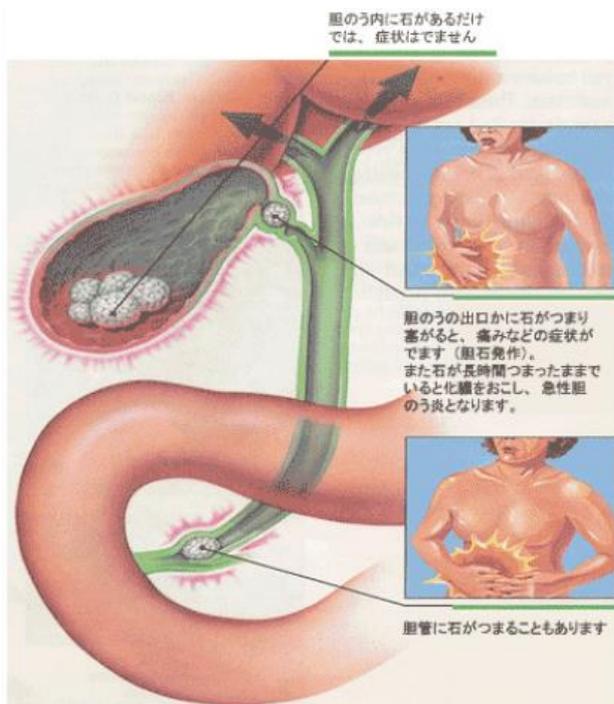
西山堂慶和病院

胆石がありますね！

加藤 正人 医師（外科）

健診を受けたら、このようにいわれた方がいらっしやるのではないのでしょうか？

胆石症とは、脂肪の消化を助ける胆汁に含まれるコレステロールなどが固まり、胆汁を貯める胆嚢や胆管に石のような塊が出来る病気です。石があっても無症状の場合は、年に1度、腹部超音波検査で石や胆嚢、胆管の状態を確認しましょう。上腹部痛など胃腸炎に似た症状（胆石発作）や、石が胆嚢の出口を塞いだり胆管に移動した場合には、高熱や黄疸、細菌感染を起こし（胆嚢炎、胆管炎）、重症化する恐れがあります。このような場合には胆嚢を摘出する手術が必要です。現在は腹腔鏡下胆嚢摘出術というお腹に1.5cm程の穴を4箇所開けて行う低侵襲手術が主流です。炎症がひどい場合には開腹手術になりこともあります。胆石の痛みが一時的に改善すると、手術しなくなってしまうのですが、痛くない時にした方が手術はし易いです。胆石を溶かす薬もありますが、溶ける確率は三割程で、石灰化したものは溶けず確実性が低いです。一度でも胆石と思われる症状を認められた方は、ぜひ外科外来で御相談ください。



痛風の可能性は？

横山 陽一 医師（糖尿病内科）

みなさんは、健診や定期外来で尿酸が高いといわれたことはありますか？尿酸値が7.0mg/dlを超えている場合、激しい関節痛（痛風発作）をはじめ、心臓や腎臓などの臓器に悪影響を及ぼす可能性があります。内服薬での治療も大切ですが、個人でできる治療ポイントをご紹介します。

食事に関してですが、主菜や副菜、主食のバランスのよい食事内容にすることを心掛け、プリン体の多く含まれた食品（鶏や豚のレバー、さんまやイワシの干物、かつお等）を避けることが大切です。水分を十分にとり、尿と一緒に尿酸を排泄する必要もありますが、アルコール類は尿酸産生が増加し腎臓からの排泄が低下するため、お茶や水をしっかり摂ってください。飲酒する場合はビールなら500ml、日本酒なら1合程度に留めてください。その他、肥満の解消や適度な有酸素運動が有効とされています。今一度、尿酸値が正常かどうかを確認し、必要であれば生活改善を行ってみてください。



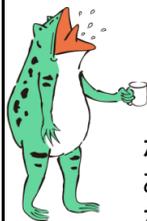
「かぜ」に対するあれこれ

北原 慶次郎 医師（循環器内科）

冬の季節がやってきました。それとともに「かぜ」の患者様が多くなってきています。時折患者様から「かぜを引いたので抗生物質をください」といったことを耳にします。そもそも「かぜ」とは、鼻汁、のどの痛み、咳などの症状をメインとする気道炎症とされています。原因の90%近くはウイルスによる感染でありいわゆる抗生物質は効果がありません。

ましてや、むやみに抗生物質を処方してしまうことにより、アレルギー、下痢等の副作用が出現しやすくなったり、耐性菌が出現してしまう恐れがあります。また「薬を飲んでもよくなる」といったことも耳にします。

「かぜ」は通常7～10日で自然治癒するとされており、治るのには時間がかかります。私たちが処方しているお薬は、自然治癒するまでの症状をあくまでも緩和しているものです。そのためお薬を飲んだからといって1日2日でよくなるわけではないのです。何よりもまず「かぜ」は予防が肝心です。日頃から、うがい・手洗いを心がけ、人ごみの中ではマスクをするようにしましょう。



介護老人保健施設 はすみ敬愛

日々の生活の様子



花貫溪谷の壁画です。橋板は段ボールで立体的に表現しています。「ここはもみじがいいかな」「橋の感じはこうかな？」と相談しながら制作されていました。橋の表現にひとくふう加えたことで立体的な橋になり 紅葉が見事に引き立っています。

秋を感じて



「秋の味覚を味わう会」として利用者様に 栗・柿・さつまいもを楽しんでいただきました。さつまいもは そのまま蒸かしたり、茶巾芋にしていたいただきました。栗のホクホクした食感に「久しぶりにたべたよ・・・」「また食べたいね。」など

通所リハビリテーション はすみ敬愛 **住み慣れた地域でいきいきと生活する為**

通所リハビリテーションでは、住み慣れた地域でいきいきと生活する事が出来るようにリハビリ専門職による個別リハビリと日常生活動作の訓練を行っています。

写真は、ズボンの上げ下ろし訓練です。お風呂で使うナイロンタオルを輪にしてズボンにみため足の上げ下げ動作の訓練をしています。訓練をしたことにより 足の動きが良くなったと話される方もいらっしゃいます。



相談室から

お知らせ

地域の皆様には 日頃から大変お世話様になっております。昨年、介護保険法が改正され「在宅生活を支援する施設」としてより明確になりました。老健には、お住まいの地域で暮らしつつける為の様々なサポート体制が整っています。ひとりひとりの生活に合わせたサポートをおこないますので是非当施設を活用してください。

介護老人保健施設 はすみ敬愛 相談室まで
0294-73-1311(代)



当施設ではインフルエンザ感染予防の為 ご面会の皆様に予防のご協力をお願いしております。施設内に入室の際は手洗い・うがい・消毒・マスク着用をお願いしております。高齢者の場合感染すると深刻な状態となってしまう可能性があります。ご利用者とお話しをする際もマスクは外さない様お願いしております。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



ひたちの中央クリニック

クリニックからのお知らせ

「咳エチケット」で感染予防をしましょう

寒い季節になると風邪が流行しますが、よくある病気だからといって侮ってはいけません。「風邪は万病の元」と古くから言われておりますが、その中でもインフルエンザは特に油断してはならない病気です。

そこで、皆さんは「咳エチケット」というをご存知でしょうか。「咳エチケット」とは、厚生労働省が提唱している感染予防策の一つで、**通常マスクをせずに咳やくしゃみをするとうイルスが2m～3m飛ぶと言われて**います。つまり、2～3m以内にいる方々が感染を受ける可能性があるということです。そこで呼びかけられているのが「咳エチケット」です。インフルエンザなどの病原菌は、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症が数多くあり、「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際に、周りの方々に配慮することを言います。

厚生労働省が推奨している具体的な「咳エチケット」の方法は以下の通りです。

- ①マスクを着用する。
- ②ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を押さえ、他の人から顔をそむける。
また、鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう。
- ③ティッシュ・ハンカチが無い時は上着の内側や袖(そで)で覆う。

以上が「咳エチケット」の基本的な方法です。

また、咳・くしゃみを手でおさえた時は、ドアのぶや取手などに触れずに、直ぐに手を洗い病原体が広がらないように対処しましょう。

感染症はこれからが流行期です。「咳エチケット」以外に、ワクチンの接種、手洗い、うがいの励行、十分な休養などで抵抗力を高め、日ごろからバランスよく栄養をとり規則的な生活をおくり感染予防に努めましょう。



選定療養費について

「紹介状」なしで大病院を受診するときはご注意ください

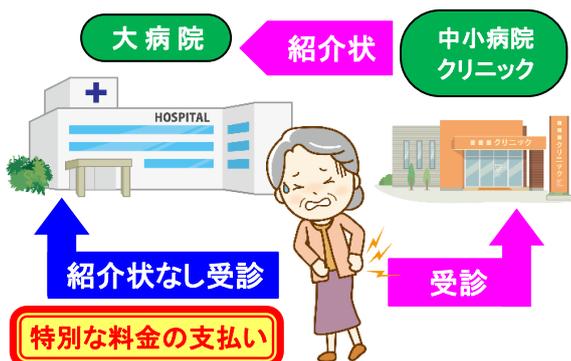
平成30年度診療報酬改定において、緊急時やむを得ない場合を除き、「紹介状」(正式には「診療情報提供書」)が無い場合、大病院のうち、**特定機能病院(※1)**及び許可病床の数が400床以上の**地域医療支援病院(※2)**では**初診**を受ける場合は**5,000円以上の特別な料金を、診察料とは別に支払う**ことになりました。また、他の病院・診療所への紹介を受けたにもかかわらず**再度**同じ大病院を受診する場合は**2,500円以上の特別な料金の支払い**を求められます。その特別な料金を「選定療養費」と言います。

※1**特定機能病院**＝大学病院の本院や国立がん研究センターなどの専門病院

※2**地域医療支援病院**＝地域医療の確保を図る病院として都道府県知事が個別に承認した病院

また、「一般病床200床以上」の病院については、特別な料金を**求めるかどうかは病院の任意**となっており、病院によって異なります。もし、大きな病院を受診される場合はご注意ください。

でも、「この病院は何床ありますか?」とは聞きづらいですね。



もし、大きな病院に行こうとお思いでしたら、「紹介状」を**ご希望下さい**。紹介状も、選定療養費ほど高額では有りませんが、費用は掛かりますので、近くのクリニックに行く**と決めていれば必要有りませんが、どこに行こうか決めていない時は、紹介状を希望されては如何でしょうか**。また、紹介状に期限は有りませんが、人の体調は日々変化しておりますので、「紹介状」を長く持っていて受診された場合、その当時の状態と変わってしまう場合も有り、再度、同じような検査をする事になりかねませんので、紹介状をもらったら、**早めに受診**する事をお勧めします。