

ご自由にお持ち帰り下さい

心のふれあいを大切に



広報誌スワン

Swan

2020年1～3月

冬号



医療クラーク

下沖美早さん

調理師

米内美里さん

私たち ねずみ年生まれ 今年も がんばります!

看護師（小児科）

森山 静江さん

医事課主任

滝川 杏子さん

医事課主任

櫛 礼さん

**～地域に信頼される
医療を目指して～**

南部病院・スワンクリニック

年始のごあいさつ

院長 小原 正和

2020

令和にかわり…

昨年は元号が令和に代わり、皇位継承に伴う新天皇即位式が厳かにとりおこなわれました。日本古来の伝統にふれることができ、気持ちも新たになった一年でした。また秋にはラグビーワールドカップが開催され、日本中が「にわかラグビーファン」に変身、ワンチームで熱狂的に応援し、日本人と国際人を強く感じた年でした。令和2年はお正月から穏やかで暖かな幕開けでしたが、今年も8月のオリンピックに向け日本中が熱狂のルツボに突入していく年になりそうです。

南部病院グループでは、4年前の現病院開設に続き、1 昨年12月、スワンクリニックの開院で、一連の建設工事が終了しました。

当院では従来より入れ物丈でなく中身も皆様のご期待に応えられるよう、医療内容はもとより接遇などの充実に努めて参りました。

我が国には病院の機能として、一定水準以上にあるかどうかを調査する日本医療機能評価機構と云う組織があります。当院では、そこが設立してから、5年に一度の審査を受けており、昨年、5回目の認定書を受け取りました。青森県では現在病院数は93ありますが、そのうち18病院が認定されております。

これからもより広い意味での医療内容の向上に努めて行きたいと思っております。

医療を受け続けられる町にしていきたい



さて昨今の医療事情は非常に厳しくなっておりまいた。今後あと30年後には南部町の高齢化率は50%を超え、又、人口も現在の約18,000人余りから半分の9,000人位まで減ってしまうと予想されております。

更に高齢化に伴い医療費は年々増え、一昨年、国の税金収入は60兆円、医療で使ったお金は42兆円で国の収入の2/3が医療費に使われております。これらの事で、国の財源が少なくなり、昨年は消費税8%から10%に上げる事となり、今年4月の医療費の改正では、皆様のご負担がまた増えることになるのではないかと心配されます。

患者様の負担を少しでも減らしたい

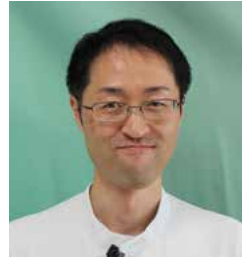
昨年9月26日、厚労省から全国、公立病院の30%弱にあたる424病院が、患者受け入れ不足等による赤字経営が続いている為、今後統廃合を検討するようにと、各県市町村に求める発表がなされました。

公立病院は毎年、国からの助成金が支給されており、その上、毎年赤字経営が続く事になれば、とてもこれから国の予算でまかなっていけない、これが根底にあると思います。特に現在でも医療過疎とも言われる地域では、統廃合の方向に行かざるを得ないのではないかと心配されます。すでに過疎地と言われる町村で学校の統廃合が行われており、この現状をみてお分かりいただけたと思います。又、現在、各業種で「働き方改革」が進められております。この改革が医療現場にも適応されておりますが、心配なのは今でも足りない有資格者に更に休みを与え、又、更に少ない医師にも適応されれば日常診療だけでなく、救急医療も含め、地域医療の崩壊につながりかねない、この事が論議されております。

当院としましても今までと同じに医療を提供するだけでなく、今後急速に進行する高齢化に伴い、通院困難となる方には、在宅医療など出て行く医療やオンライン診療を含め、できるだけ患者様の負担の軽減に繋がる方策を考えていく所存です。

医療環境は悪化していきませんが、今後も地域医療を守るための努力を続け、「ワンチーム」をモットーに今年も皆様のご期待に添えるよう、努めていきたいと考えております。

便秘とおくすり



薬剤師
吉岡正幸

人口 10 ～ 20 人に一人は便秘といわれ、比較的女性に多く、年齢と共に男女とも増加傾向にあり、便秘はダイエット、運動不足、生活習慣・食生活の乱れ、ストレス、睡眠不足、老化などで引き起こしやすく、多くの人が悩んでいます。

食物繊維や乳酸菌食品を多く摂取したり、運動や腸壁マッサージを取り入れることは排便を促すことが知られており、生活習慣や食事の改善で解消することもあります。それでも、症状を早く何とかしたい便秘には薬を使用することもあると思いますが、便秘薬の種類はたくさんあるため選択に悩むことも多いと思います。また便秘薬は誤った選択や使い方をすると、効かないどころか逆に悪化したり悪影響を及ぼすこともありますので、便秘薬を正しく選択するためにその特徴や選び方などを紹介します。

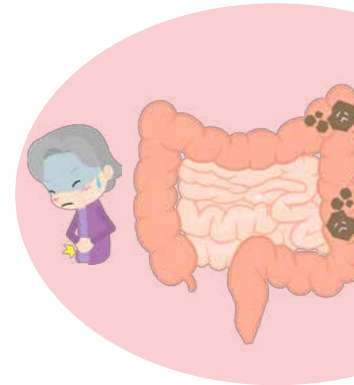
市販薬の種類

分類	作用機序	痛み	習慣性	特徴	主な成分名
湿潤性下剤 (膨潤性下剤)	便に水分を浸透させることで便を柔らかくする	あまりない	ほとんどない	副作用や習慣性がほとんどないので慢性的な便秘に長期間使用したり妊婦の便秘にも使用できる。	ジオクチルソジウム スルホサクシネート (DDS) プラントゴ・オバタ
浸透圧性下剤	腸内に水分を集め、便を軟かくします	あまりない	ほとんどない	水をたくさん飲むことが重要。少なすぎると脱水症状を起こすこともある。 高齢者、腎機能が悪い方は、酸化マグネシウムは腸管からほとんど吸収されないが、わずかに吸収されるため長期間連続で服用を続けていると高マグネシウム血症になることがある。	酸化マグネシウム
刺激性下剤	大腸を刺激し腸の運動を高めます	ある	ある	習慣性もあるが、長期間服用していると耐性が生じて効果が得られなくなり、増量してしまうようになるので注意。	センノシド、センナ ダイオウ、アロエ ピザコシル、ピコスル ファートナトリウム
坐剤	直腸内で炭酸ガスを発生させ、蠕動運動を促す	あまりない	あまりない	効果の発現も早く、数分～十数分で便意を催すと言われています	炭酸水素ナトリウム・ 無水リン酸二水素ナトリウム
浣腸	大腸の運動を促すとともに便を軟らかくさせます	あまりない	ある	腹痛などの消化器症状が副作用として出ることがあります。 ノズルが長いタイプは挿入時に腸管壁を傷つけないように気を付ける必要があります。	グリセリン

このように便秘薬は種類が多くあります

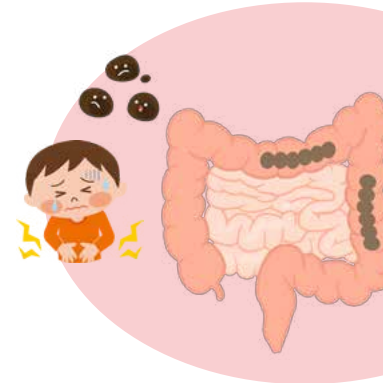


便秘のタイプから選択する



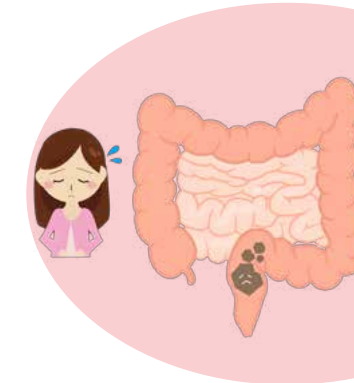
1. おなかが張る、食欲低下、残便感が残るタイプ

大腸の緊張の低下や運動不足などによって大腸のぜん動運動が低下し、便をスムーズに送り出すことができなくなっている状態です。便が停滞している間に水分が過剰に吸収されて硬くなっています。腹筋が弱い女性や高齢者に多いタイプの便秘です。このタイプには浸透圧性下剤や、湿潤性（膨潤性）下剤、刺激性下剤が適しています。初めに湿潤性下剤や浸透圧性下剤を選択し、症状により刺激性下剤を選択します。



2. コロコロ便が出る

コロコロ便の排便後に軟便となり、便秘と下痢を繰り返したり、食後の下腹部痛や残便感を伴うこともある、このタイプの便秘では浸透圧性下剤や湿潤性下剤を選びます。刺激性下剤を使用すると腸の運動がさらに活発になり症状が反ってひどくなってしまう上、ひどい下痢やその反動で重い便秘になってしまう危険性が高いため避ける必要があります。湿潤性（膨潤性）下剤や浸透圧性下剤を選択し、刺激性下剤は避けてください。



3. 便がたまっても便意を感じない

便意を我慢することが多いと直腸の神経が鈍くなり、便が直腸まで送り出されているのに便意が生じなくて停滞し、直腸に大量に便が溜まって水分が吸収され、固くなった便がふたをした状態になってしまいます。湿潤性（膨潤性）下剤、坐薬や浣腸を使用します。

注意事項

血便、激痛、嘔吐を伴う便秘や、他に治療中の疾患がある場合や、妊娠・授乳中の場合には受診しましょう。市販薬はあくまで、一時的に使うものです。

少なくとも1カ月以上薬が手放せないような時は、専門の医療機関に受診することをお勧めします。長く続く便秘の背景には、別の病気が隠れていることもあります。

また、医療機関では、市販薬とは違う薬も扱っており、特にここ数年、新薬が次々と発売され、子供から高齢者まで治療の選択肢が広がってきていますので、困ったときには相談してください。



医療安全研修会



良質な医療を提供するため、医療にかかわるスタッフには、安全管理のための基本的な考え方や具体的な対策について、研修を受けることが義務化されています。12月12日に、「患者取り違えに関する取り組み」を中心にした研修を行いました。

講師

大正製薬株式会社
柳 伸八さん

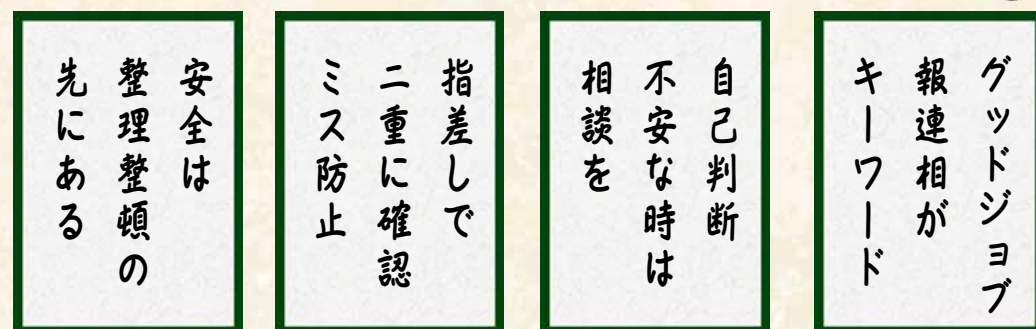


研修会の内容より

診察時、患者の取り違えを防ぐポイントを学びました。



職員が作成した医療安全標語カルタ ご紹介



今後も、安全な医療の提供を目指し、事故未然防止のための工夫に努めていきたいと
思います。

南部町主催 令和元年12月19日「なんぶ健活講座」(於 ぼたんの里ホール)

骨粗鬆症と認知症

関係ないと思ってませんか？ 一寝たきりにならないためにー



町民の健康意識を高め、生活習慣病の発症や重症化の予防・介護予防につなげることを目的として、昨年10月から月2回、計6回シリーズで、「なんぶ健活講座」が実施されました。最終日、当院理事長の講演には約60名の参加があり、町民の皆さんが熱心に耳を傾けていました。

【講演内容】

骨は年齢と共に弱ってくるのが一般的で、特に女性にその傾向があります。この骨がもろくなった状態を骨粗鬆症といいます。この状態になりますと、転んだり、咳やくしゃみでも骨が折れてしまう場合があります。これを防ぐためには、骨も筋肉も丈夫にする運動が必要となります。運動といっても飛んだり跳ねたりする必要はありません。

例えば、(1) 少なくとも1Km以上、早足で歩く
(2) ラジオ体操する、という程度。

ただし、毎日続ける事が必要です。
この毎日体を動かす事、これがまた、頭の働きにもつながり、認知症の予防にもなります。

「認知症と歩行距離の関係」を調べた研究では、1日400m以下と、約3km以上歩く人とは、認知症の発症リスクに2倍の違いが見られ、“よく歩く人の方が認知症にかかりにくい”という結果でした。

骨粗鬆症にも認知症にもならない
ためにも、毎日の運動を心がけ、
元気に楽しい日々を送りましょう。



令和2年1月より

スワンクリニック小児科・アレルギー科 火曜日の午前も診療を行います

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:00	●	●	●	休	●	休
14:00～17:00	休	休	休	休	●	休

令和2年1月より、小児科において火曜日の午前中も診療を行うことになりました。
風邪や胃腸炎、花粉症など流行る時期ですので、気になる症状など出ましたら早めの
受診をおすすめいたします。また、予防接種や乳幼児健診なども受け付けております。
お気軽にお電話ください。



ちよこっと 掲示コーナー

主催：青森県素人アイスホッケー協会
共催：東奥日報社
2019年11月～12月 開催

第85回青森県 素人アイスホッケー大会 (Gクラス)

佐藤雅栄先生が所属している
チームが優勝しました

佐藤雅栄先生→



八戸市民病院アイスホッケー部

優勝

スワンクリニック

電話 0179-23-0805

南部病院

電話 0179-34-3131



社会医療法人博進会

<http://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております