



心

高幡会だより

こころ 20

2009.4



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院

<http://www.oonishi-hp.or.jp/>



お薬を飲むときは、お水か白湯で



花便りも伝わる今日この頃
皆様お変わりございませんか

この時期は歓送迎会など、お酒を飲む機会が多くなり、ついお酒でお薬を飲んでしまうことがあると思います。しかし、お薬によってはお酒と一緒に飲むことで、作用が強くなってしまい、副作用がでることがあります。

また、牛乳、グレープジュース等と一緒に飲むと、一部の薬の効果に影響がでることがありますので避けた方が良いでしょう。

薬を飲むときは、必ずコップ一杯の水、または白湯と一緒に飲むようにしてください。飲み方としては、水を一気に飲むよりも、数回に分けて飲むようにしましょう。



お薬のことでわからないことがあれば、お気軽に薬剤師にご相談ください。

薬局

医事課からのお知らせ

国民健康保険被保険者証が平成21年4月1日から更新になりました。

今までの一般「藤色」、退職「グレー」の保険証は3月31日で有効期限が満了していますので、使用できなくなっています。

新しい保険証の色は一般「青色」、退職「緑色」です。

4月以降は新しい保険証を窓口に提示していただくようお願いいたします。



医事課

相談員ってどんな仕事？

大西病院では、地域に開かれた病院として地域連携室を設置しています。その中で相談員は、患者様、利用者様やそのご家族様の医療や福祉に関し相談支援を行っています。主な内容として、入退院（所）等の調整、ご家族様や関係機関との連絡調整、介護保険や各種申請等の手続きを行っています。



在宅で介護保険を利用し生活をしたいと考えている患者様、利用者様に対してはケアマネジャーをはじめとする在宅生活支援スタッフと連携し、居宅サービスがスムーズに利用できるよう調整を行っています。

また、患者様、利用者様、ご家族様が疑問に思うことや不安に思うこと、不明なことに対し、適切にアドバイスできるよう対応しています。自分の理想と現実と葛藤し、頭を悩ますこともあります。目標を達成できたときの喜びはひとしお大きいものがあります。

困ったことや疑問がある時、世間話でもなんでも構いませんので、病院内外で見かけた時には、いつでも気軽に声をかけてください。

地域連携室



最近、物忘れが.....

動脈硬化や高脂血症などによって血管の内腔が狭くなると、脳梗塞をおこしやすくなります。
もちろん、大きな血管が詰まれば症状が明らかにありますが、小さな血管が詰まった場合は、自覚症状がこれといって出ないことがあります。

しかし、CT検査で脳を調べると小さな梗塞の痕が分かることがあり、画面では小さく黒く写ります。年齢的な要因もちろんありますが、比較的若くても見られる人もいます。
また、大きな脳の病気や脳血管性認知症を引き起こす前段階の可能性もあり注意が必要です。

あまり神経質になる必要はありませんが、心配なら頭部CT検査を受けてみるのもいいでしょう。



放射線科

アレルギー検査を受けてみましょう

現在、日本人の1/3に何らかのアレルギーがあると言われていますが、食物系アレルギー、金属系アレルギー、動物系アレルギーなど様々な種類があります。



アレルギーとは、本来体を異物の侵入から防御する「免疫」が過剰に働いた結果、引き起こされる症状のことで、花粉症もアレルギー症状の一つです。

- ・花粉症などのアレルギーの原因は、血液検査で調べることができます。
- ・病院内ではスギ、ネコ、ダニ等のアレルギー検査ができます。検査時間は20分ぐらいです。

アレルギーを防ぐためには、原因となるアレルゲンを知ることが必要です。

「アレルギーかな？」と少しでも疑いがあれば、1度検査してみることをお勧めします。

検査科

おすすめ 健康レシピ! ★ 春野菜のポトフ ★



エネルギー 118kcal
塩分 0.6g (1人分)

材料 (2人分)

人参.....	30g	鶏肉.....	120g
新玉ねぎ.....	100g	A {	水..... 2カップ
春キャベツ.....	100g		
ネギ.....	20g	塩、コショウ.....	適量

作り方

- ①人参、新玉ねぎ、春キャベツ、ネギは食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③鍋に①、②とAを加え、火にかけて煮立ったら鶏肉を加えアクを除きながら弱火で煮る。
- ④塩、コショウで味を整え器に盛る。

管理栄養士
下司 知佐



暖かい季節になりました。お散歩がてら、お花見に出かけてみてはどうでしょう。

★人参



人参に含まれているカロテンは体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持に効果がある。

★玉ねぎ・ネギ



ネギの独特の風味やニオイ、玉ねぎを切った時に涙が出るのは硫化アリルが含まれているからである。硫化アリルは消化液の分泌を助け、新陳代謝を促進し、ビタミンB1の吸収を良くする作用がある。疲労回復や食欲不振、さらに血糖値を下げる作用や高血圧、動脈硬化の予防にも効果がある。

★春キャベツ



栄養科

淡色野菜の中ではビタミンC、ビタミンU(キャベジン)、ビタミンKが豊富。ビタミンCは免疫力を高め風邪を予防し、ビタミンUは胃壁の粘膜を丈夫にし、油による胃もたれを防いで炎症や潰瘍を予防。またビタミンKは止血や造血作用があり、骨粗鬆症の予防に効果がある。



皆様からの「投稿」をお待ちしております。病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想ご意見などをお寄せください。

〒786-0007
高知県高岡郡四万十町古市町6番12号
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250
✉ e-mail : info@oonishi-hp.or.jp