

みやみ だい

vol. 1

2011年6月

医療法人 恒仁会
新潟南病院

介護老人保健施設 女池南風苑
在宅介護支援センター 女池南風苑
(指定居宅介護支援事業者)
新潟南訪問看護ステーション

基本理念／医療・保健・福祉活動を通して地域社会に貢献し、社会的責任と与えられた使命を全うします

〒950-8601
新潟市中央区女池神明1丁目7番地1
TEL (025) 284-2511 (代表)
FAX (025) 284-2080
<http://www.niigataminami-hp.com/>

創刊にあたって

禁煙外来のご案内

1

東日本大震災における
災害支援活動のご報告

4・5

新人職員インタビュー

6

肉による食中毒を防ぐために

7

からだにおいしいレシピ
豆腐ティラミス

7

外来診察表

8

創刊にあたって

院長 大西昌之



この度、病院職員手作りによる広報誌を発行することになりました。私たちは、医療をはじめとして、保健活動、福祉活動を通じて地域の皆様が安心して、安楽に日常の生活を送っていただけることを使命としています。また、納得していただける行為、活動を責任を持って遂行していくことを理念としています。この広報誌の中で、そうした心構えで日常行っている活動や思いを皆様に伝えることができるならば幸いです。

さて、3月の予期せぬ災害により、被災地の皆様はもとより、私たちの生活にも大きな変化がありました。この事態の中で私たちは、想定を超える事態にも備えなければなりません。病院にとって身近なことは、入院の患者さんの安全と通院の患者さんの健康状態の維持です。このためには、皆さんお一人おひとりが、ご自身の病気や薬についてよく知っておいていただくことが大切です。特に、何という名前の薬を何錠、あるいは、何mg服用しているか、注射をしているかということが大事になってきます。どうぞ、いつも持ち歩いているバッグや財布の中にくすりの情報を入れておいていただきたいと思います。広報誌を通じて、日常の備えについても発信していきたいと考えています。



禁煙外来のご案内

当院では平成19年より禁煙外来を開設しております。

医療機関の構内全て禁煙でなければ禁煙外来を開設できませんが

当院は施設基準を満たしております。

治療の流れは？

保

険診療で禁煙外来を受診し、禁煙指導と治療薬を処方してもらうためには一定の条件が必要です。保険診療出来ない場合には、自己負担額が大幅に増加します。保険診療では「ニコチン依存症」という病名で診療しますので「ニコチン依存症」かどうかのチェックが必要となります。問診票に記入していただき「ニコチン依存症」かどうかを判断し、保険診療可能と判断した場合に初回の受診日を予約していただきますが、初回の診療は約30分

かかりますので、火曜・水曜・木曜のうち限定された午後にのみ予約診療となります。合計5回受診していただきますが、2回目以降は木曜日か金曜日の午前の診療となります。「禁煙治療のための標準手順書」が専門となる学会より刊行されており、その手順に沿ったスケジュール通りに治療しないと保険診療として認められないこともありますので、2回目から5回目の受診は予定通りにしていただく必要があります。



保険適用は
一定の条件を
満たした方

計5回の
受診が必要



タバコをやめたいと
思っている方の禁煙を
サポートします



内科医師
小澤 武文 先生

どんなお薬があるの？

現 在、保険診療で使える薬は2種類あります。

一つはニコチネルTTSというパッチ、もう一つはチャンピックスという内服薬です。ニコチネルTTSは禁煙によるニコチン離脱症状を改善させるニコチン置換療法であり、チャンピックスは脳内にあるニコチン受容体に作用し、ニコチン離脱症状を緩和するとともに喫煙時の満足感が得られなくなる作用を持っています。二つの薬剤は治療効果・コスト・副作用の面で異なりますので、初回の予約をする時に係に説明してもらい、初回受診時にどちらの薬剤を希望するか本人に決めてもらっています。



どうしたら受けられる？



禁 煙外来受診希望の方は、当院内科外来窓口へ直接おいでいただくか、電話で問い合わせていただけますが、問診票のチェックの必要がありますので、初回の受診前に一度内科外来窓口まで来ていただく必要があります。初回予約日は限定されていますが、予約をお待ちしております。



東日本大震災における 災害支援活動のご報告

3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)の災害現場に、
当院の職員が出動いたしました。その活動をご報告いたします。

被災地の状況

院長 大西 昌之

去る3月26日に3日間のスケジュールで宮城県石巻市に医療支援に行ってきました。石巻市は、TVで伝えられていた通りの津波の爪痕生々しい状態のままでした。避難されている方々は、暖房のない避難所で毛布にくるまり、じっと耐えておいででした。トイレもままならず、日常の生活が一瞬にして奪われたままの状態でした。咳や下痢の方に交じって、いつもの薬が欲しいという方も多く、長期に渡る支援が必要であると痛感しました。



石巻救護支援に参加して

訪問看護 小野 菊世

二泊三日で、宮城県石巻市に救護支援を行ってきました。現地はテレビ等で放映された通り、惨憺たる状況でした。蛇口をひねれば水が出て、暗くなれば電気を灯す、寒ければ暖房を使うという普段の生活が、如何にありがたいことなのかということを、実感。現地が一日も早く復興できる事を願っています。



災害支援報告

看護部 杉本 玲子

私は新潟県看護協会の災害支援ナースのため、このたび新潟県医師会災害支援南病院チームに参加し、3日間宮城県石巻市に災害支援に行って来ました。

3月26日は、石巻に午後到着し、石巻日赤病院に登録後、日和山公園に行き、壊滅的な津波の被害を目の当たりにしました。2日目は石巻日赤病院救急外来黄色ゾーン（軽症群対応）で活動しました。私は主に頭部、手足の怪我、咳、発熱、腹痛、エコノミー症候群、二酸化炭素中毒などの患者さんの診療介助に当たりました。3日目、兵庫県医師会支援チームの行っている石巻中学校避難所の診療所を見学し、隣の避難所住吉中学校保健室で、新潟県医師会として臨時診療所を開設し、避難所内の往診を2名、診察を17名行いました。午後1時に終え、石巻日赤病院に向かい、到着したばかりの佐渡支援チームに引継ぎを行い、帰路に就きました。

現地はとにかく寒く、どちらの避難所も暖房されておらず、とにかく早く温かい春が来てほしいと思い帰って来ました。

新人職員 インタビュー

2011年
NEW FACE



当院は今年度看護師7名の新入職員を迎えた。入職時新人オリエンテーションにて、南病院の理念や医療安全・技術研修を学びました。新人看護師にインタビューしてみました。

Q1 看護師を目指したきっかけは何ですか

福祉施設に大学で実習を行った時、働いている看護師の姿を見て目指しました。

Q2 看護師になって学生の頃との違いは何ですか

学生の頃は受け持ち患者さんが1人だったので、看護師になると5~6名の患者さんを一人で看ることになり忙しく、責任も強く感じます。

Q3 看護師になってうれしかった事・つらかったことは何ですか

嬉しかったことは少しずつでも仕事ができるようになっている時はうれしくなって、頑張ろうと思います。患者さんと関わる中で感謝されたり、笑顔で退院していく姿を見ると看護師になって良かったと思えます。

つらいことはまだ看護技術が未熟で、上手く出来ない事がつらいです。

今後は病院の基本目標である傾聴と共感を胸に医療人としての知識を身に着け、職場環境に早くなれるよう頑張りますのでよろしくお願ひいたします。



肉による食中毒を防ぐために

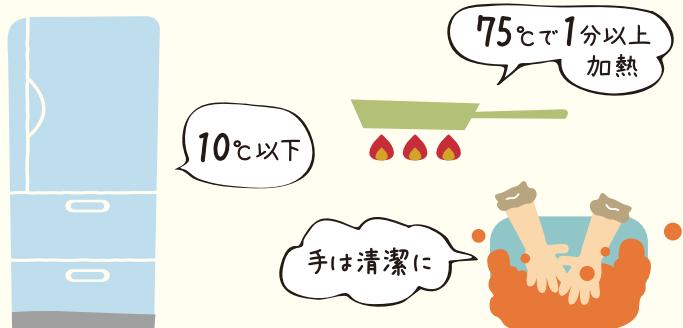
国の統計による近年の食中毒発生状況をみると、初夏～初秋にかけて肉の生食、肉の生焼けによる食中毒が多く発生しています。その主な原因菌は腸管出血性大腸菌（O-157、O-111等）やカンピロバクターなどです。菌は75℃1分以上の加熱で死滅します。かたまり肉の場合、菌は表面についているだけですが、焼き肉やステーキは成形肉（様々な肉片を集めて形づくりて表面が中に入っている状態）の場合もあるので、中心部までよく火を通す必要があります。

大切な事は、

- 1、生肉には食中毒を起こす細菌が付いている可能性があること
- 2、よく焼けば細菌は死滅するので安全であること

食肉は、購入から調理までの間、細菌が繁殖しないよう低温保存（10℃以下）に努めましょう。また、生肉にさわったら手をよく洗いましょう。戸外で焼き肉やバーベキューをする機会が増える季節です。「生肉をさわる箸（トング）」と「食べる箸」を別にしましょう！十分注意して楽しんでください。

<参考>食品安全委員会 食中毒予防のポイント



からだにおいしいレシピ

大豆デザートでおいしく健康!
“豆腐ティラミス”



健康効果の高い大豆製品を使い、カロリーも低く抑えられてダイエットにも役立つ一石二鳥のデザートです。

[材料 / 1人分]

● 豆腐クリーム	
絹豆腐	100g
練りごま	小さじ1
メープルシロップ	小さじ2
バニラエッセンス	少々
● スポンジ	
パン粉	大さじ4
お湯	大さじ2
インスタントコーヒー	小さじ1
純ココア	小さじ1
メープルシロップ	小さじ1
● トッピング	
純ココア	適量

[作り方]

- ① 豆腐クリームの材料をミキサー等にかける。
- ② スポンジはパン粉以外を合わせて、コーヒーが溶けたらパン粉を入れて、よく混ぜる。
- ③ カップにスポンジ→豆腐クリーム→スポンジ→豆腐クリームの順に乗せる。
※できたら冷蔵庫で1時間程度冷やしてなじませる。
- ④ 茶漉しでココアをかけて、完成!

ティラミス(市販)
200kcal

比べてください!

豆腐ティラミス
125kcal