

みなみ だより

平成29年
春号 [vol.9]

新潟南病院新築移転のご案内 2

第7回病院祭
みなみまつりが開催されました 3

外用薬のはなし 4

薬剤師の独り言 5

からだにうれしいレシピ
スパニッシュオムレツ 6



医療法人 恒仁会
 **新潟南病院**

併設
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
新潟南病院 訪問介護センター
廿高住 にいがたみなみ

〒950-8601

新潟市中央区女池神明1丁目7番地1

T E L (025)284-2511(代表)

F A X (025)284-2080

<http://www.niigataminami-hp.com/>

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

新潟南病院 新築移転のご案内

今まで以上に地域の皆様に
長く温かく寄り添うために、
より質の高い
医療サービスが提供できる
病院をめざします。

平成30年11月
中央区鳥屋野
に移転開業します



東北側外観イメージ

多様化する個々の患者様のニーズに合わせた医療

- 外来診察室の増設
- 中央処置室の動線の見直しと効率化
- 救急専用窓口と処置室の新設

在宅復帰を目指すリハビリテーションと安全・安心な療養環境

- 回復期リハビリテーション病棟への転換(医療療養病床24床+一般病床10床)
- より明るく清潔な病室
- 余裕のある廊下幅と明るいデイルーム

災害に強く、自然と人にやさしい療養環境

- 耐震基準以上の耐震構造
- 水害への対応
- 環境負荷の低減(省エネルギー)

職員一人ひとりが活き活きと働ける職場環境

- 患者さんと医療スタッフの動線を区別
- 効率的でスタッフが働きやすい部門配置



現病院は新病院への通院が難しい患者さん向けの診療所として運営予定です。

第7回 病院祭

みなみまつり

が開催されました

9月24日(土) 晴天の下、第7回病院祭みなみまつりを開催しました。
ご利用者様を中心に、今年も大勢の皆様にお越し頂きました。

子供達に大人気だった、
バルーンアートの
ぴーかん娘さん。



万代太鼓、キッズダンスでオープニングを盛り上げて頂きました。



職員によるわたあめ、ポップコーンのプレゼントは今年も大行列。

毎年大好評、
スタンプラリー
ご希望の景品は
もらえたでしょ
うか。



笹団五朗くん、花野古町ちゃんが応援に来てくれました。

上手に計れたかな、
薬剤部による
お薬の測量体験。



会計待合では、
優美にアンサン
ブルコンサート。





外用薬のはなし



皮膚科医師

下村 尚子

皮膚科の外来診察時間

月・水	9:00 ~ 12:00	14:00 ~ 16:00
火・木・金	9:00 ~ 12:00	

皮膚科の治療では、外用薬（塗り薬）を多く使います。皮膚の症状に外用薬で対処することで、効き目が早く得られ、副作用も少なく済むためです。しかし、「1回に1錠、1日2回」といったように使用法がはっきりしている内服薬（飲み薬）に比べ、1日に何回塗るのか、どのくらいの量を、どの範囲に塗るのかがわかりにくいことがあります。診察をしていても、外用薬の使用量は人によって随分違います。

FTU

(フィンガー・ティップ・ユニット)

近年、提唱されている外用薬の使用量に「FTU（フィンガー・ティップ・ユニット）」というものがあります。軟膏やクリームであれば、指先から第一関節までチューブから出した量、ローション剤であれば、1円玉大の量がおおよそ0.5gであり、これで手の面積2枚分を塗るのが目安です。この量を肌に塗ると、肌の表面がやや光り、しっとりした感触になります。塗るときに擦り込む必要はありません。

「べたつくから塗り薬は苦手」と言う方もいらっしゃいますが、外用量は治療の上で重要です。同じ薬でも外用量に注意するだけで、効き目がぐっと上がることがあります。



かゆみがおさまると、ついつい薬を塗るのを忘れてしまうことが多いものですが、皮膚が滑らかな状態に戻るまでしっかり外用した方が、その後もぶり返さずに済みます。ちゃんと直した方が、その後の黒ずみも残りにくくなります。治る前に薬がなくなってしまったとき、やめどきがわからないというときは、皮膚科にご相談ください。

水虫（白癬）の治療では、症状がなくなってもしばらく薬を塗り続けた方が、その後ぶり返さないと言われています。しかし、水虫の治療薬にかぶれ（接触皮膚炎）を起こすことは珍しくなく、「塗っても全然よくなる」と思っていたら、実は塗り薬にかぶれてひどくなっていたということもあります。市販の水虫の薬でも同様です。このようなときも、必ず皮膚科にご相談下さい。

湿疹などの治療に使われるステロイド外用薬はたくさんの種類があり、その強さで5段階のランクに分かれています。その方の症状によって処方薬を選びますが、長期間の使用、また吸収の良い顔に体用の強いステロイドを使うなどして、副作用が出ないかを診察でチェックしていきます。ステロイド剤の副作用をとっても心配される方もいらっしゃいますが、外用剤で全身的な副作用が出ることはごく稀です。使用法や副作用などで不明な点がありましたら、遠慮なくお声掛け下さい。

薬剤師の独り言

vol.6 咳・くしゃみのエチケット



今年のインフルエンザの流行期皆さんはどう過ごされたでしょうか？そして、これからは花粉症の季節。まだまだくしゃみやせきをしている人が多いですよ。

そこで今回は風邪を引いた時を例に挙げて、咳・くしゃみエチケットを紹介したいと思います。

小児科などの病院に行くと、風邪を引いてマスクをしている子供や大人がいます。マスクをしている人が多いですが、マスクをしていない人もいます。

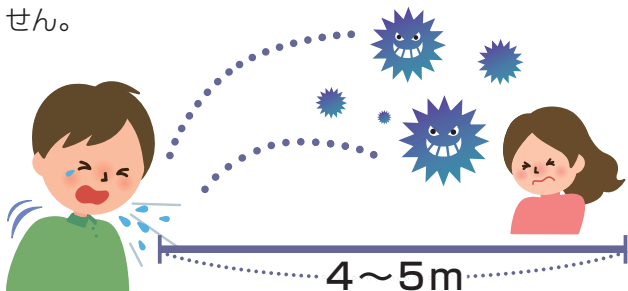
●マスクをしていても…

マスクをしていても、鼻周りや頬のところに隙間があると、風邪のウイルスがそこから飛散してしまいます。



●ウイルスの飛散

マスク無しで咳をすると風邪のウイルスは4～5mも飛散すると言われていいますので、目の前にいる人はまともに風邪のウイルスを受けて体内への侵入を許してしまいます。風邪の場合は、ウイルスが体内に侵入しても必ず発症するという訳ではありません。



マスクをしていない人が、咳やくしゃみをするときに手で口を隠すように覆ってしましますが、その手には風邪ウイルスがたくさん付着しています。



することで、ウイルスがこれらに付着して、間接的にウイルスをばらまいてしまっていることになりま

●正しい咳やくしゃみの方法

正しい咳やくしゃみの方法としては、タオルやハンカチで口元を押さえてすることで飛散を防止して、音も小さくするということが一般的です。

でも、とっさに咳やくしゃみが出してしまうときや、タオルやハンカチを持っていないときには、肘を曲げて、肘の内側で口を抑えてするようにします。この方法は、海外では一般的で咳やくしゃみの正しい方法として紹介されています。

日本では、あまり聞かない方法ですが、合理的な方法ですよ。

風邪かなと思ったらマスクをして、人にうつさないようにしたり、人からうつされないようにしたりしましょう。

当院で提供している給食の好評メニューをご紹介します

“スパニッシュオムレツ”



栄養成分（1人分）	
エネルギー	211kcal
タンパク質	10.6g
脂質	13.6g
塩分	1.1g

朝食の好評メニューです。

ボリュームがあるので、よく動く日の朝食にいかがでしょうか♪

〔材料 /3人分〕

卵…………… 3個
 ベーコン…………… 24g (約1枚半)
 ジャガイモ…………… 90g (中1個)
 玉ねぎ…………… 60g (1/4個)
 ピーマン…………… 30g (小1個)
 チーズ…………… 30g
 (スライスチーズで1枚半)
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 油…………… 小さじ2
 ケチャップ…………… 適量
 サニーレタス…………… 3枚

〔作り方〕

- ① ジャガイモは1cm幅のいちょう切り、玉ねぎはみじん切り、ピーマン・ベーコン・チーズは1cm角に切る。
- ② ①のチーズ以外をフライパンを使って油で炒める。
- ③ ②に火が通ったら、塩・こしょうで味付けをし、溶いた卵とチーズを流し入れて軽く混ぜる。
- ④ フタをして弱火で約6～7分焼く。
※表面が固まってくるまで時間を追加して焼いて下さい
- ⑤ フライパンにお皿かフタをかぶせ一気に裏返す。
- ⑥ 滑らすようにフライパンに戻し、反対側も弱火で5分位焼く。
- ⑦ お皿にサニーレタスを敷き、切り分けたオムレツをのせ、ケチャップをかける。