

ヴェーダ

V E D A (ヴェーダとは
サンスクリット語で
“癒し”を意味します。)

地域の皆さん向けの広報誌

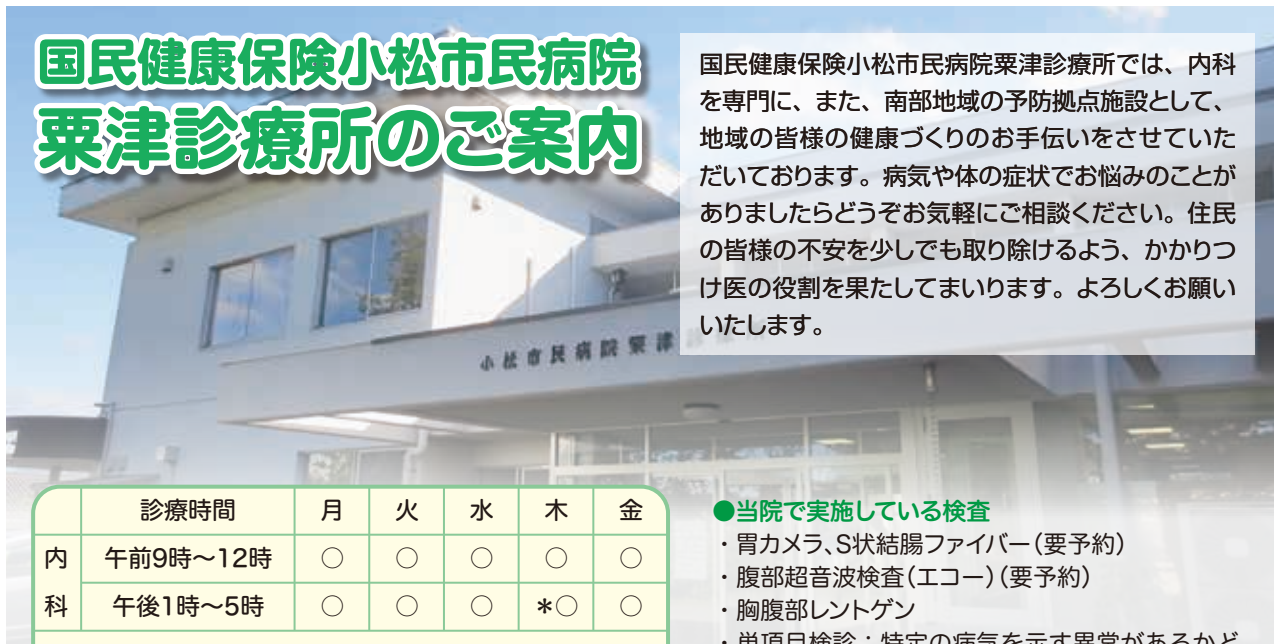
基本理念

わたしたちは、地域の中核病院として
皆さんの健康を守るために、質の高い
医療を提供し共に歩みます。

基本方針

- 患者さんの人権と権利の尊重
- がん医療、救急医療、生活習慣病を中心とした医療の推進
- 地域の医療保健機関、介護福祉施設との連携強化並びに地域完結型医療の確立
- 職員の働きやすい職場づくり

国民健康保険小松市民病院 栗津診療所のご案内



国民健康保険小松市民病院栗津診療所では、内科を専門に、また、南部地域の予防拠点施設として、地域の皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただいております。病気や体の症状でお悩みのことがありましたらどうぞお気軽にご相談ください。住民の皆様の不安を少しでも取り除けるよう、かかりつけ医の役割を果たしてまいります。よろしくお願いたします。

	診療時間	月	火	水	木	金
内	午前9時～12時	○	○	○	○	○
科	午後1時～5時	○	○	○	*○	○

*木曜日のみ午後2時～4時は、尾小屋・大杉での診療のため不在となります。

診療所では、予約制をとっています。
予約の方の診察を優先にしていますので、待ち時間を短くするためにも予約をお勧めします。お電話での予約も受け付けていますので、初診の方でもお気軽にご連絡下さい。

●当院で実施している検査

- 胃カメラ、S状結腸ファイバー(要予約)
- 腹部超音波検査(エコー)(要予約)
- 胸腹部レントゲン
- 単項目検診：特定の病気を示す異常があるかどうかを調べるための検査で、自費となります。ご希望の項目を選択して検査できます。詳細はお問い合わせください。

●糖尿病相談(1回/月)

糖尿病認定看護師による療養指導を行っています。

●各種予防接種

- 肺炎球菌ワクチン(要予約)
- インフルエンザワクチン(小学生以上)
- その他の予防接種についてはお問い合わせ下さい。



地域の皆さんの作品

地域の皆さんとのつどい



皆様お誘い合わせの上
お気軽にご参加ください

第3回「高血圧について」

10月27日(木)14:00～ 講師：松田直人所長
高血圧はなぜキケン??
血圧を正常値に保つために
～食事・運動・薬～

ボランティアの方によるオカリナ演奏
地域の方の作品展示

院内の改装で
待合室が
明るくきれいになりました。



国民健康保険 小松市民病院 **栗津診療所**

小松市島町力20番地

TEL: 0761-44-2540



くすりの正しい理解を深めよう

第1回 薬の行方

今回から薬に関する知識を少しでも深めて頂ければと、シリーズで掲載してまいります。第1回目は「薬の行方」についてです。

カプセル・粒・粉薬・坐薬・貼り薬・注射など、様々な薬の形があります。最も一般的なものが、口から入れる飲み薬です。

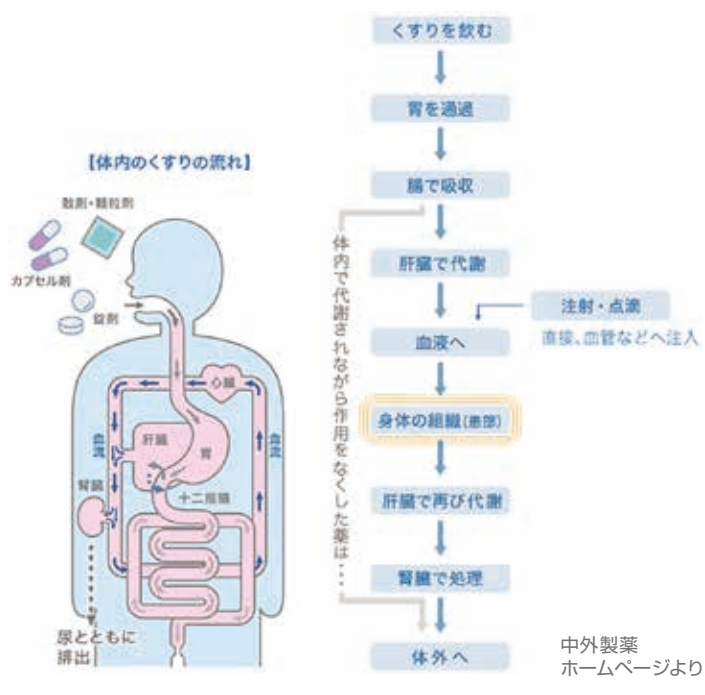
薬を飲むと、まずは食道を通り、次に胃の中へ。胃は食べ物を消化するために、とても酸性の強い所になっています。そのため、飲んだ薬が胃で壊れないようにしなくてはなりません。胃を超えると、次に腸に向かいます。ここで、必要な栄養素や薬は、腸の壁から肝臓へ吸収されていきます。吸収されないものは大腸、肛門より便として排泄されます。そのため、薬は小腸の壁から吸収されやすい形でなくてはなりません。単なる粒やカプセルの形をしている薬ですが、様々な工夫が施されています。基本的には噛み砕いたりしてはいけない理由は、これらせっかくの工夫が台無しになるからです。噛み砕くことで、胃に負担がかかったり、口の中が痺れたり、薬の効果が全くなくなるものもあります。

腸から吸収された薬は肝臓で害の無いものに変えようとします。肝臓に入った薬は血管というパイプに乗って、全身にまわろうとします。心臓の薬は心臓へ、脳の薬は脳へ…このように、飲んだ薬は胃⇒腸⇒肝臓⇒全身の効くところに向かうわけです。

全身をぐるぐる廻った薬はどこへ消えていくのでしょうか？最後は腎臓でこしとられて、尿として排泄されます。ほとんどの薬は血液が流れている血管というパイプに乗らないと効くところに行けないわけです。

かんじんかなめ
肝腎要という言葉があるように、「薬を分解する肝臓」と「薬を体から出す腎臓」は薬にとってもそれだけ重要な臓器です。すなわち、薬を飲む場合はその人の「肝臓の機能」、「腎臓の機能」にあった薬を使う必要があります。

くすりは、次のような流れで患部まで運ばれています。



【ワンポイントコラム】

薬をきちんと飲むための6か条を覚えましょう。

- ① **毎日決まった時間に飲む**：朝飲む薬は朝飲まなければならない理由があります。
⇒ 眠気が出る薬を朝飲むと、ふらついたり、転びそうになったりと大変危険です。
- ② **1回の量をきちんと飲む**：今日は辛いからといって倍量飲んだりしない。
⇒ 2倍飲んだら効き目も2倍になることはほとんどない。
- ③ **勝手に飲むのをやめない**：血圧が低いからといって血圧の薬を勝手にやめない。
⇒ 血圧が下がっても病気が治ったわけじゃない。
- ④ **ほかの人の薬をもらわない**：その人にあった薬があり、思いがけないことが起きます。
⇒ 子供・大人・お年寄り、人それぞれ薬の使う量が全然違います。
- ⑤ **前の病気の時にももらった薬は使わない**：薬にも賞味期限があります。
⇒ 特に体重が変わる小さい子供は、体重で使う薬の量が変わります。
- ⑥ **薬はきちんと保管する**：冷蔵庫で保管の必要なものなどもあります。
⇒ 小さい子供やお年寄りが間違えて飲まないように。古い薬は捨てましょう。

いかがでしょうか？お薬をもらったら、これら6か条を忘れないでください。

(薬剤師 小川 依)

ピアサポート **Kataro-sa** のご案内

本館2階に、ピアサポート“Kataro-sa”（かたろーさ）が平成27年1月に開設されました。がん経験者であるピアサポーター、そして看護師と体験や悩みを語り合える場になっています。また、がんに関する情報（書籍、カタログ、インターネット検索）を知ることができます。

かたろーさのブログを病院ホームページとリンクして閲覧できます。

*ホームページ <http://www.hosp.komatsu.ishikawa.jp/>



サロンは平日
9時～17時まで
自由に利用して
いただけます。

H.28
8/2 tue.

小松市役所いきいき健康課主催による 健康実践プロジェクトに参加しました

小松市では、「予防先進都市」を目指して、地域の町ぐるみで健康づくりに取り組んでいます。今年度は、各種健診データの分析に基づき、日末町・佐美町をモデル地区として選定し、地域単位での健康づくりを実践する講座「健康実践プロジェクト」を実施することになりました。この「健康実践プロジェクト」は、①からだを知る ②食生活を考える ③効果をみる の全3回シリーズから成っています。

平成28年8月2日には「健康実践プロジェクト」の1回目(からだを知る)が日末町で始まりました。

小松市民病院では、以前より高血圧症の予防対策に取り組んでおり、このプロジェクトにも参加し、血圧測定・ヘモグロビンA1c(エーワンシー)の検査を実施しました。



検査後に、当院健診センター室長の善田医師から「健診結果を活かす術(すべ)」と題した講話がありました。血圧や血糖が高くなると、血管が早く傷み、生活習慣病(脳卒中や心臓病など)の原因になることを、わかりやすく説明し、健診の重要性を説きました。



参加された方の中では、このプロジェクトがきっかけとなり、「家庭やドラッグストアなどで血圧を測定するようになった。」と話されている方もおられ、今回のプロジェクトは、高血圧予防の意識づけに繋がったと実感できました。

今後も「健康実践プロジェクト」を通じて、高血圧予防について市民の方々にお伝えできるよう、小松市民病院高血圧部会は活動を続けていきたいと考えております。

小松市民病院予防対策プロジェクト 高血圧部会

「医療安全川柳」を掲示しました。

医療安全管理委員会では、各部署で医療安全について考える機会をもち、掲示することで職員の患者さんへの安全に対する意識を高めることを目的に、「医療安全川柳」を募集しました。

作品は「やりがいは シミシワ増えても ヒヤリ減」
「危ないと 気付くかも プロの技」
「転倒は 転棟直後が 要注意」

などが優秀賞に選ばれました。

川柳は全部で161編の作品が集まり、自分の部署に関係する内容や、心が「ホッ」と和んだり、「ドキッ」とさせる川柳がよせられました。

医療安全に対して再確認するよい機会となりました。



平成28年度 当院より看護師3名が、認定看護師に合格しました。

認定看護師とは？

日本看護協会認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいいます。

認定看護師はどんな活動をするのか？

患者・家族によりよい看護を提供できるよう、認定看護分野ごとの専門性を発揮しながら認定看護師の3つの役割「実践・指導・相談」を果たして、看護の質の向上に努めています。

感染管理認定看護師	新木 京子
がん化学療法看護認定看護師	松本 真樹
緩和ケア認定看護師	木戸口勝巳

小松市民病院 夜間保育所について

●基本理念●

病院で夜間勤務する看護師さんなどの職場環境を改善し、お子さまの健やかな成長を育む保育を行います。

- ▶夜間勤務のため子育てが難しく離職しなければならない人を守ります。
- ▶仕事と子育ての両立を支援します。
- ▶お子さまの「元気な身体」と「豊かな心」を育む保育を行います。

●利用対象者●

小松市民病院及び小松市医師会に加入する病院等に勤務する職員のお子さまで、生後6カ月以上就学前までの乳幼児・児童を対象とします。

なお、兄弟姉妹がいる場合は、小学校3年生まで同時に保育することができます。

●利用料金●

1時間につき100円のご負担をお願いします。
(病院等の事業主の方も利用者と同額のご負担をお願いします。)
なお、2人目のお子さんからは半額となります。

●食事●

食事(夕食・翌日朝食)は、食中毒防止等のため原則として当保育所でご用意します。

管理栄養士の指導のもとアレルギー食や離乳食のご用意もいたします。
食事費は、別に1食あたり412円をいただきます。(実費相当額)

●開所日●

毎週 火曜日・金曜日
(ただし、祝日・年末年始の12月29日より1月3日までは除きます。)

●開所時間●

午後3時45分より翌午前10時15分まで

●設置場所●

小松市向本折町60番地 小松市民病院内(本館2階)

●定員●

10名

申込み・問合せ先

〒923-8560 石川県小松市向本折町60番地
国民健康保険 小松市民病院 総務課 庶務担当
TEL 0761-22-7111(代表)
FAX 0761-21-7155
e-mail: cbsom@city.komatsu.lg.jp

TOPICS

Ichikonコンサート

平成28年8月25日(木)14時より、病院1階中央待合ホールにて小松市立高校合唱部によるミニコンサートが開催されました。曲目は「青いベンチ」「空も飛べるはず」「夏の思い出」「やさしさに包まれたら」「糸」「愛燦々」「川の流れるように」などでした。20名の部員からは、体でリズムをとり、ステップを踏みながら爽やかなひと時を提供していただきました。患者さんたちも楽しみながら歌を聴くことができました。あっという間の時間ではありましたが、素敵なハーモニーをありがとうございました。

次回のコンサートは平成28年12月26日(月)に予定されています。



はがね「鋼会」清掃ボランティア

平成28年7月2日(土)、小松鋼機株式会社社員「鋼会」による清掃ボランティアがありました。平成8年度から毎年続いており、今年も車椅子、歩行器、点滴スタンド等の清掃・油拭き・空気圧の点検準備、外来待合室の椅子の清掃及び病院周辺の清掃などをして頂きました。暑い日でしたが小さなお子さんも参加され、病院内外は“ピカピカ”になりました。ありがとうございました。

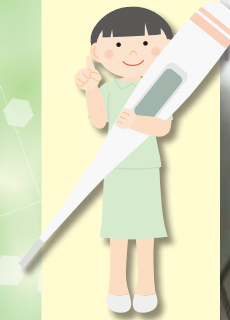


TOPICS

わく・ワーク職場体験

7月25日から27日までの3日間、松陽中学校2年生4名、芦城中学校2年生2名、安宅中学校2年生2名、みどり分校中学2年生1名が職場体験のために当院を訪れました。

各病棟では患者さんへの清潔援助としてシャワー浴を行ったり、手術室では、手術器具を使用する縫合を行ったりしました。体験した生徒さんからは「貴重な体験となり、ありがとうございました。」とお礼状をいただきました。



高校生によるいけばな展



「池坊全国学校華道会加盟校華道部生徒によるいけばなボランティア活動」があり、平成28年7月25日～29日まで生け花の作品展が1階ロビーで開催されました。

涼しさを感じさせたり、夏の花を使用した元気な作品があったりして、患者さんや外来の方々の心をなごませてもらいました。





topics
トピックス

小松市防火協会消火競技大会に参加しました

平成28年9月2日(金)、ルートイングランティア小松エアポートで消火競技大会が開催されました。一般・ホテル及び病院・福祉施設部において、小松市民病院Aチームが敢闘賞を頂きました。当日は爽やかな秋晴れでした。来年は今年以上の成績を目標に頑張ります。



市民公開講座のご案内

今年も市民公開講座の開催を予定しております。

と き:平成28年11月26日(土)13:30 ~

ところ:こまつ芸術劇場うらら(小ホール)

がん予防、最新のがん治療、
そしてがん患者さんの
サポートをテーマに行います。
参加は無料です。
ぜひご参加ください。

編・集・後・記

朝晩、過ごしやすくなりました。秋といえば、食欲の秋、行楽の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋などがあります。実りの秋でもあり、さんま、さつまいも、栗、ぶどう、なし、柿などが沢山収穫され味わえる「食欲の秋」ですね。夏にも落ちなかった食欲がさらに輪をかけておそってきます。食べ過ぎに注意し、体重管理をしようと思っています。(澤田)



国民健康保険 小松市民病院

〒923-8560 石川県小松市向本折町ホ60
TEL(0761)22-7111(代) FAX(0761)21-7155
URL <http://www.hosp.komatsu.ishikawa.jp/>
E-mail cbsomu@city.komatsu.ishikawa.jp