社会医療法人 医翔会
札幌白石記念病院 Heart Net

は～とねっと

Vol.27
秋
2017

札幌白石記念病院と患者さん＆地域の方々とのコミュニケーション誌

ご自由にお持ちください

特集

おくすりQ&A

お薬に関する疑問・質問、
お問い合わせの多いものをご紹介！

栄養士さんの旬レシピ
低カロリーおやつレシピ！

ワン リハビリポイント
口の中を綺麗に保ちましょう！

病院の顔として患者さんに対応します
外来看護師のお仕事

札幌白石記念病院 スタッフボイス ひとこと

病院の顔として患者さんに対応します

外来看護師のお仕事

外来看護師は、患者さんが安心して受診できるよう、日々業務にあたっています。
主な仕事は下記のとおりです。
・診療介助
・検査介助
・入院時対応　など
患者さんが来院されたら、まず患者さんの状態を問診します。当院は、脳神経外科と循環器内科の診療を行なっていますが、当院が扱う疾患の中には、時に緊急を要する場合があります。問診は、緊急性の有無を判断する上で大変重要です。少しでも気になる症状があれば、問診の際に、スタッフにお話しください。
外来看護師は、採血や、造影検査などの点滴注射をするなど、検査に必要な処置や介助も行います。また、患者さんがスムーズに診療や検査を受けられるよう、十分な説明をし、他部署との調整も行っています。患者さんが入院になったときには、安全に不安なく入院ができるよう、心理的ケアや身体的ケア、ご家族への説明や配慮も大切にしています。外来の状況によっては、忙しそうな様子を見かけることもあるかと思いますが、いつも患者さんに対し優しさを持って親切な対応を心がけておりますので、何かあれば気軽に声をかけていただければと思います。

札幌白石記念病院 スタッフボイス ひとこと

3階病棟科長
鈴木（すずき）こずえ

3階病棟は、循環器内科病棟です。循環器内科では主に、心臓カテーテル検査や治療、アブレーション治療を受けられる患者さんが入院されています。「安心・安全・安楽なチーム医療の実践」を目標に、病棟スタッフ一同笑顔でより良い看護が提供できるよう日々、努力しております。

ワンポイント リハビリ 口の中を綺麗に保ちましょう！

口の中にはたくさんの細菌が潜んでおり、口の中の細菌を含む唾液や食べ物が誤って気道に入ることで生じる恐ろしい病気が「誤嚥性肺炎」です。
肺炎は現在、日本人の死因の第３位（平成27年発表）となっており、死亡者の90％以上は65歳以上と報告されています。また、高齢者の肺炎の７割は誤嚥性肺炎だと言われており、その理由として脳血管障害や認知症により食べ物や唾液がのどに入った時に飲み込むセンサー（嚥下反射）、気道内に異物が入った時に強い咳を出し排除するセンサー（咳嗽反射）が弱くなることが挙げられます。これらのセンサーがより弱くなることで、飲食物や唾液が気道内侵入した際にもムセが生じずに、気付かないうちに気管に入ってしまい（不顕性誤嚥）、それが原因で肺炎が起きてしまうこともあります。
この肺炎を予防するために、重要なことが、歯磨きに代表される口腔ケアです。
口腔ケアはインフルエンザ等の感染症予防にも効果的であり、歯周病が動脈硬化・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病の原因となることも近年の調査で明らかになってきています。
口腔内の細菌は歯だけではなく、口の天井の部分（口蓋）や舌の表面、歯肉にもたくさん潜んでいるため、歯肉や舌、口蓋も清掃することを心がけることや、歯科医院でのメンテナンスもおすすめします。

栄養士さんの旬レシピ

豆腐のガトーショコラ

123kcal 塩分0.2g（１個分）

“食欲の秋”は食事や間食の量が増えやすい季節でもありますね。ケーキのカロリーといえば通常300 ～ 500kcalですが、今回は豆腐と豆乳を使ってココアでまろやかなコクを出し、カロリーを120kcalに抑えたケーキをご紹介！

［材料］直径６cmのマフィンカップ８個分

絹ごし豆腐	150g
豆乳	80ml
薄力粉	70g
A ココアパウダー	30g
ベーキングパウダー	8g
卵黄	２個分（40g）
卵白	２個分（80g）
上白糖	80g
粉砂糖（飾り用）	適量

［作り方］

① A は合わせてふるう
② フードプロセッサーに豆腐、豆乳、卵黄、上白糖の半量を入れて撹拌しボールに入れる。
③ 別のボールに卵白を泡立て、残りの上白糖を２～３回に分けて加え、角が立つまでよく泡立てる。②に加えてさっくりと混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。マフィンカップに1/8量ずつ流し入れ、10cmの高さから２～３回落として空気を抜く。
④ 180℃に熱したオーブンで30分焼く。あら熱がとれたら上から茶こしで粉砂糖を振りかける。

フードプロセッサーが無い場合は
ⓐ豆腐をボールにいれて細かくくずし豆乳と混ぜて裏ごしする。
別のボールに卵黄と上白糖の半量を合わせて泡だて器ですり混ぜ、ⓐを加えてなめらかに混ぜ合わせる。

特集 おくすりQ&A

患者さんからのお薬に関する疑問・質問でお問い合わせの多いものをご紹介します

Q お薬の保管はどのようにすればいいですか？

A 薬は、光・温度・湿度の影響を大きく受けてしまいます。
「直射日光・高温・多湿」を避けて、保存してください。
薬によっては、冷所（冷蔵庫等）で保管が必要な薬があります。
例）坐薬は体温で溶けてしまうので、冷蔵庫に入れるか涼しい場所で保存してください。
インスリン製剤は基本的に冷蔵庫で保管しますが、使用中のペン型インスリンは室温保存です。
目薬の中にも冷所で保管が必要となるものがありますので、注意しましょう！

Q 水以外（牛乳、お茶など）で飲んでもいいですか？

A 薬によっては牛乳、お茶、ジュースなどと一緒に服用すると薬の効果が弱くなったり、強くなったり、無くなってしまうものがあります。
水や白湯で服用するのがベストですが特に影響がない薬であれば、問題ありません（必ず薬剤師に聞いてください）

Q 「血をサラサラにする薬」を服用すると納豆が食べられないのですか？

A 血をサラサラにする薬といっても色々な種類があります。
その中でも、ワルファリンカリウム（ワーファリン）という薬を服用している場合だけ、納豆の摂取が出来ません。

Q お薬手帳は病院ごとに持ったほうがいいですか？

A お薬手帳には、患者さんが受診しているすべての病院の薬の情報が記録されていることが必要です。副作用・アレルギー歴の確認、他病院からの薬との重複や飲み合わせの確認を行うため、お薬手帳は１つにまとめましょう！

Q 後発医薬品（ジェネリック医薬品）とは何ですか？

A ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎた後に他の製薬会社から販売される医薬品です。
国によって承認されており、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品です。
先発医薬品の薬価（値段）の７割程度から薬によっては２割程度と非常に安くなっています

Q 後発医薬品（ジェネリック医薬品）に変更したい場合、どうしたらいいですか？

A ジェネリック医薬品を希望される場合は、かかりつけの医師や保険調剤薬局の薬剤師にご相談ください。薬によっては、先発医薬品のみでジェネリック医薬品がない場合もあります。

お薬の事で何か気になる事、不安な事などありましたらご相談ください

は〜とねっと
札幌白石記念病院広報誌「は〜とねっと」第27号 2017年10月1日発行
発行／社会医療法人 医翔会 札幌白石記念病院 制作／院内広報委員会
〒003-0026 北海道札幌市白石区本通8丁目南1-10 電話 011-863-5151（代表）

インフォメーション

開催予告

第10回寺子屋白石スペシャル健康セミナー

テーマ

脳卒中を知る	髙橋 明 院長
狭心症と心筋梗塞を知る	宮田 節也 副院長
脳梗塞最新治療	野村 達史 脳血管内治療センター長
不整脈最新治療	宮本 憲次郎 不整脈治療センター長

セミナー終了後、相談コーナーも予定しております。
詳細は後日、北海道新聞でご案内いたします。

日時 平成29年11月18日（土）受付12:30 〜 開始13:00 〜

会場 北海道新聞社 1 階 DO-BOX　札幌市中央区大通西3

外来医予定表 ［平成29年10月から］

＊ 出張医師

診療科		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	大坊	本田（2・3・4・5週）	髙橋	本田	大坊	当番医
		岡*	野中（1・2・3・4週）	米増	橋本	橋本	
			野村（1・5週）		佐々木*		
	午後	野中	大坊	野村	髙橋	野中	
		岡*	恩田	米増	佐々木*	本田	
		齋藤*（1・3週） / 恩田*（2・4週）			中川（1・3週）		
循環器内科	午前	宮田	藤井 / 宮本（不整脈外来）	大村	藤井 / 宮本（不整脈外来）	宮田	当番医
	午後	宮田	宮本	大村	藤井	大村	
リハビリテーション科	午前			戸島		戸島	
	午後	戸島			戸島		

診療・受付時間
平　日：午前／9時〜12時（受付：8時40分〜11時30分）　午後／13時〜17時（受付：11時30〜16時30分）
土曜日：午前／9時〜12時（受付：8時40分〜11時30分）

都合により、担当医師は変更になる場合がございます。ご理解・ご協力お願いいたします。

社会医療法人　医翔会
札幌白石記念病院
〒003-0026　札幌市白石区本通8丁目南1-10
診療科目／脳神経外科・循環器内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科
ご予約の受付はお電話でも可能です。
011-863-5151（代表）　FAX：011-863-5161