



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.30

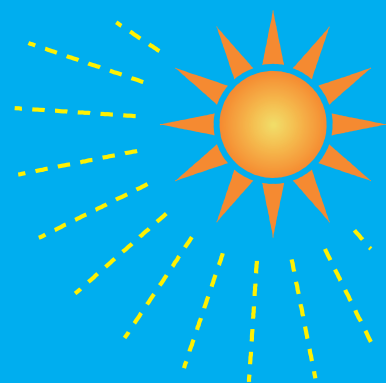
夏
2018

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

脱水症



適切で安全な治療に貢献します

薬剤技術室のお仕事

札幌白石記念病院
スタッフボイス

ひとこと



栄養士さんの旬レシピ

減塩大作戦レシピ

ワンポイント

自動車運転のお話



栄養士さんの旬レシピ

ささ身と枝豆の冷やし中華

458cal 塩分1.9g (1人分)



夏の冷たいめんを美味しく減塩にするポイントを紹介します。

ポイント①

めんを茹でたら冷水で手早く振り洗いしてきりっとして水気をよくきる事。

ポイント②

とりみを利用してたれを半量にし、酸味や辛味で風味をプラス。

【材料】2人分

中華めん(生)	2玉(240g)
むき枝豆(解凍)	40g
生姜(みじん切り)	1かけ
添付のたれ	1袋
レモン果汁・水	各大さじ1
赤とうがらし(小口切り)	1本分
かたくり粉	小さじ1/2
ささ身(筋を除く)	2本(100g)
酒	小さじ1
こしょう	少々
紫玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)

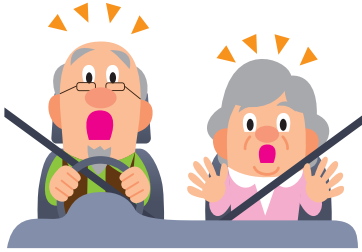
【作り方】

- ① 小鍋に②を入れて中火にかけ、混ぜながらひと煮立ちさせ枝豆、生姜を加えて火を消す。
- ② たっぷりの熱湯でめんを茹で、ザルにあげて流水で洗う。冷水にとって手早く振り洗いし、しっかり水気をきる。
- ③ ささ身は耐熱皿に入れ⑥をまぶす。ラップをかけてレンジ(600w)で1分30秒加熱する。そのまま冷まし手で裂く。皿に②を盛り、ささ身と玉ねぎをのせて①をかける。

☆夏はしそやみょうがなどの香味野菜が豊富で減塩にはありがたい季節です。
薄味をカバーしながら季節感を楽しみましょう。

ワンポイント リハビリポイント 自動車運転のお話

近年、日本全体の高齢化に伴い高齢者による自動車運転が増加しています。メディアでも高齢ドライバーによる悲惨な事故などが頻繁に取り上げられています。また、各自治体では運転免許の自主返納を促す取り組みが行われるなど、社会情勢が変化してきています。道路交通法も改正が進み、75歳以上の方が受講する高齢者講習も判定がより厳しくなり、脳卒中などの特定の病気の既往がある方には、免許更新時に病気の申告義務が設けられました。このように高齢者や脳卒中などの病気の既往がある方に対しての法律も厳しくなっています。当院では、入院患者さんに対し運転技能に必要と言われている認知機能や注意力の筆記検査を実施しています。高齢者や病気の既往がある運転者の方は、より慎重な運転を心掛け、体調不良や夜間・天候不良(雨天や降雪時)の際は運転を控えるなど、なるべく交通事故を起こさないよう努めましょう。



札幌白石記念病院 スタッフボイス



放射線技術室
さきもり だいすけ
笹森 大輔

放射線技術室では、最新の医療機器や撮影法に精通するための学術活動をしています。知識や技術を“患者さんに優しい検査”へフィードバックすることを常に念頭に置いています。検査の不安や疑問等がございましたら、お気軽にお尋ねください。

ひとこと

脱水症とは？

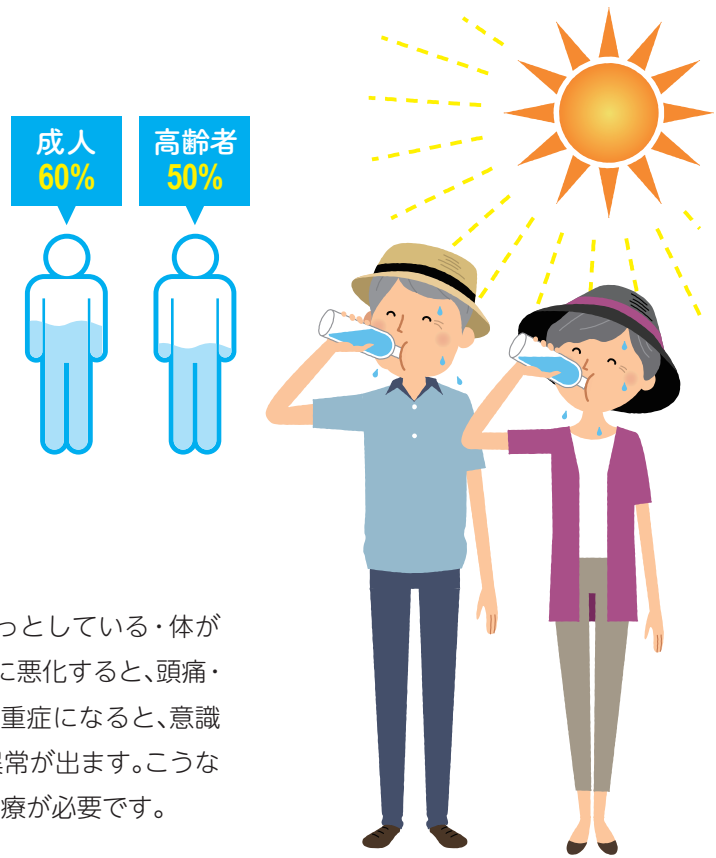
人の体重の60%が水分で、この水分が減った状態のことを脱水と言います。たった数%の水分が不足しても、のどが渇くなど、様々な影響が身体に出ます。経口摂取が十分でなかったり(食欲不振)、発汗、発熱、下痢や、高温の環境に居たり、過剰な利尿剤によって、活動に必要な水分・塩分量が不足します。これを「脱水症」と言います。特に気をつけていただきたいのは、「高齢者は少しの水分喪失でも脱水症になりやすい」ということです。先ほど体重の60%が水分と言いましたが、**高齢者では体重の50%程度しか水分がないために、脱水症になりやすいのです。**

症状について

脱水症の症状ですが、のどが渇く・皮膚の乾燥や弾力性の消失・ぼーっとしている・体がだるい・尿の色が濃い・経口摂取の減少といったことが認められ、さらに悪化すると、頭痛・吐き気・脈が速くなる・ぐったりして元気がないなどがみられます。重症になると、意識レベルの低下・けいれん発作・手足に力が入らない・血圧・脈などに異常が出ます。こうなってしまうと、特に高齢者では水分の摂取はできなくなり、病院での治療が必要です。

脱水症対策

脱水を予防するために、水分をこまめにとることが重要なのですが、高齢者の方に説明するときは、具体的に説明することが重要です。「午前中にコップ2杯、午後にコップ2杯、寝る前にコップ1杯のお茶を飲みましょう」、「お風呂に入る前にコップ1杯、出たときにコップ1杯のお茶を飲みましょう」などの説明が良いです。高齢者の方で、夜トイレに行くことを避けるために、夕食後から水分を摂らないようにしていませんか？朝までの10～12時間の間、脱水症の危険が高まります。夜間の転倒などのリスクがある場合には、尿瓶やポータブルトイレを用意するなどの工夫が必要です。



午前中:コップ2杯



午後:コップ2杯



入浴前後:コップ各1杯



就寝時:コップ1杯

高齢者の注意点

脱水症は、予防と早期発見が重要です。水、お茶、ミネラルを多く含むスポーツドリンクでこまめな水分補給をする。しかし、高齢者ではのどが渇きにくく、水分を自分から摂ろうとしない傾向にありますので、周りの人のサポートが必要になると思います。また、脱水を起こしやすい薬があります(例えば、利尿剤、一部の糖尿病薬)夏場、食欲不振で脱水傾向にある場合は、薬によって脱水症が悪化する場合がありますので、かかりつけの先生とよく相談してください。

特集 脱水症

毎年この夏に熱中症や脱水によって病院に運ばれて来る方が増えます。そこで、今回は脱水について解説させていただきます。

適切で安全な治療に貢献します 薬剤技術室のお仕事

薬剤技術室では、薬剤師5名の下、患者さんに適切で安全な治療を受けていただけるよう業務を行っています。患者さんに関係の深い業務を中心に紹介します



調剤業務

医師の処方せんに記載された内容について確認を行い(鑑査と言います)、必要に応じて医師に問い合わせをします。(疑義照会と言います)。薬の用法、用量、投与回数、飲み合わせ、投与経路などを確認しています。

患者さんの状態によって錠剤を粉砕したり、錠剤から粉薬に変えたりも行ってあります。入院患者さんは、服用しやすいように錠剤を服用時点毎に、機械を使って一包にまとめています。(一包化調剤と言います)基本的な用法毎、1回分ずつ薬をまとめてお渡ししています。

持参薬管理

患者さんが普段受診している病院からの薬について、識別を行い、入院中に服用を続けるかどうか医師に確認します。

入院中に持参された薬が足りなくなった場合は、当院採用薬で用意させて頂く場合があります。(基本的に入院中は普段受診している病院に受診して薬をもらうことは出来ません)

薬剤管理指導

患者さんのベッドサイドに伺い、処方された薬の説明をします。薬の効能効果、他の病院の薬との飲み合わせ、食べ物との飲み合わせについて説明します。薬への疑問や不安などがありましたら、お気軽にお声かけ下さい。

医薬品管理

院内に配置している薬剤の品質、保管管理、在庫管理、発注を行っています。

医薬品情報管理

薬剤の様々な情報を取り扱い、必要時に他の医療スタッフ及び患者さんに提供しています。院内医薬品集の作成。副作用情報の発信。注射剤同士の混ぜ合わせた時の配合変化の有無など薬剤の様々な情報を取り扱っています。

白石メディカルネットワーク Vol.16

くまさんクリニック

くまさんクリニック
院長 熊谷 明史 先生への Q & A

Q 診療の特徴を教えてください

A 当院は、訪問診療を中心に仕事をしています。通院することが困難になった患者さんが暮らしているご自宅や入居している施設などに伺い、その場所で診療するスタイルです。従来の往診と違うのは契約に基づき計画的に(月2回が多いです)訪問するという点です。

Q 診療において心がけておられることを教えてください

A ご高齢になると複数の科にまたがる病気を抱えている患者さんが多く、いろいろな病気を総合的に診て治療することがとても大事になります。また、入院や検査が必要になったときのために、日頃から地域の急性期病院、専門病院の先生方との連携を心がけています。

Q 患者さんや、地域の皆さんへ

メッセージをお願いいたします

A 住み慣れた地域で最期まで暮らしたいという地域の皆さんの一助となる診療所を目指しています。当院では認知症の予約外来もしていますのでお気軽にご相談ください。

医療法人社団 ありがとうの風

くまさんクリニック ☎011-873-0903

〒003-0832 白石区北郷2条12丁目4番14号 園部ビル1F

[診療科目] 内科・プライマリケア
予約による外来も行っております。

[診療時間] ●月曜日～金曜日 9:00～17:00
●休診日 土・日・祝日

まずは、お電話でお問合せください。
現状今までの経緯をわかる範囲で教えてください。



熊谷 明史 院長



熊谷 範子 副院長

🕒 外来医予定表 [2018年7月2日(月)より]

* 出張医師

診療科		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	野中	大坊	本田	高橋	大坊	当番医
		岡*	米増	野村	佐々木*	恩田	
	午後	野中	大坊	野村	高橋	野中	
		岡*	米増	恩田	佐々木*	本田	
		橋本 (13:30-15:00)	齊藤 (1・3・5週)		中川 (1・3週)	橋本 (13:30-15:00)	
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		橋本(9:00～10:00) (第3火曜休診)				
	午後	橋本			橋本	橋本	

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)

※ご予約の受付はお電話でも可能です。

※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・ご協力をお願いいたします。



〒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

