

聖なる丘だより

第51号

■発行日／令和元年9月



もくじ

- 薬の保管方法・薬の服用方法 P2
- あなたの食べたものの塩分量が尿で簡単にわかります！ P3
- リハビリだより ～その階段苦労されていませんか？～ P4
- ボランティアコンサート P5

病院の理念

信頼される

私達は地域住民に安心できる病院を目指します。

親しまれる

基本方針

1. 患者さまの人権を尊重し、個人の情報を保護します。
2. 安全管理を徹底し、患者さまに満足される医療を提供します。
3. 最新の医療機器・設備による高水準の医療を提供します。
4. 地域医療機関との連携を強化し、患者さまのニーズに応えます。
5. 働き甲斐のある職場、健全な病院運営に努めます。



医療法人聖比留会

セントヒル病院

〒755-0155 山口県宇部市今村北3丁目7番18号

TEL(0836)51-5111 FAX(0836)51-9999

<http://www.sthill-hp.or.jp/st/>

セントヒル病院

検索



薬の保管方法

10月に入りすっかり秋めいてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回は薬の保管方法についてご紹介します。



薬の保管温度

温度は日本薬局方の通則において厳密な定義がなされています。

★標準温度:20℃ ★常温:15～25℃ ★室温:1～30℃ ★微温:30～40℃ ★冷所:1～15℃

ほとんどの薬は室温での保存が可能です。夏場は部屋の温度が30℃を超えてしまうこともあるので要注意です。

なぜ薬の保管方法が決まっているのか？

薬は適切な環境下で保存していても、時間経過とともに有効成分が分解され、効果が発揮されなくなります。分解の速さは周囲の環境に影響され、特に高温、多湿、光が当たる、などの環境で保管すると、通常よりも分解が速くなってしまいます。

代表的な保管に注意が必要な薬 **インスリン製剤**

未使用のインスリンは冷所で保管、使用中のものは室温で保管となっているため注意が必要です。

最大限の効果をを得るためにも、良い状態で保管された薬を使用していただければ幸いです。
保管方法に疑問がある場合は薬剤師に確認しましょう。

薬の服用方法

薬の代表的な用法といえば「食後」です。多くの薬は食事と結びつけることで飲み忘れを防いだり、胃が荒れてしまうことを防ぐ理由から、食後に服用します。実はその他にも様々な用法があります。

ここでは、薬の服用方法を再度確認していきます。

食 後		食事後30分以内
食直後		食事後5分～10分以内
食 前		食事前30分以内
食直前		食事前5分～10分以内
食 間		食事と食事の間、およそ食事後2時間後



その他にも **起床時** や **就寝前** などがあります。

服用方法が医師の指示と異なることで、薬の効果や副作用に影響する可能性があります。
薬を服用する時は用法をしっかりと確認しましょう。

あなたの食べたものの塩分量が尿で簡単にわかります!

**なぜ塩分を制限
* しなければ
ならないの? ***



塩分(ナトリウム)を過剰摂取すると、血液の浸透圧を一定に保つために水分も取り込まれ、血管中の血液量が増えます。このため、末梢血管の壁にかかる抵抗が高くなり、血圧を上げてしまうと考えられています。塩分の取りすぎは高血圧の他にも腎臓病など様々な病気の原因になります。日本では塩分の摂取がまだ多い現状があり、正常血圧の人でも、高血圧の予防のために塩分制限が推奨されています。

1日の食塩摂取の目標値は?(18歳以上の成人)

男性: **8g未満** 女性: **7g未満** すでに高血圧治療中の方: **6g未満**

塩分摂取量を調べる方法は?

摂取した塩分を正確に測定することは困難です。塩分を摂取すると尿中に余分なナトリウムが排泄されるので、尿中ナトリウムを測定することで1日塩分摂取量を推定します。

検査に使うもの

随時尿(来院時など任意の時間にとった尿)または、24時間蓄尿(24時間分溜めた尿)

算出方法

尿中のナトリウムとクレアチニンを生化学分析装置で測定し、身長・体重とともに計算式に当てはめて算出します。

避けた方がよい採尿タイミング

- 前日に極端に普段と違う食事をとった日(直近の摂取塩分量を反映するため)
- 早朝(夜間も血圧があまり下がらない人では、夜間ナトリウム排泄量が日中よりも多くなる可能性があるため)
- 運動後3~4時間以内(直前に運動するとクレアチニンの排泄量が増加するため)

! お知らせ

今年、宇部市が実施する特定健康診査では、**国民健康保険に加入の40歳から75歳までの方は受診費用無料**で推定1日塩分摂取量の測定ができます。(今年度75歳になられる方は、誕生日までに特定健診を受診されるか、誕生日後に後期高齢者医療の健康診査を受診されるか、どちらかを選択してください)

【受診期間:2019年4月1日(月)~12月20日(金)】

この検査は保険適用の検査です。検診のお知らせが届いた方や、自身の塩分量、むくみなどが気になる方は、ぜひ検査をされてみてはいかがでしょうか?

「ハビ」だより その階段苦勞されていませんか？



ご自宅の二階へ上がる時や神社の参拝・デパートへの買い物などの外出先で、階段を避けては通れない場面は多いことでしょう。膝や足の痛みを抱えられた方々や、怪我や手術で足の筋肉が弱くなってしまった方々にとって階段は、痛みが増したり、不安定であったりすることが多いと思います。

しかしながら、皆さんは階段の昇り降りの仕方を意識されたことはあるでしょうか？ 負荷の大きな動作で昇り降りを長年続けることで、関節への負担を強めてしまい関節の寿命を縮めてしまうことや、階段から転落してしまう恐れがあります。どちらかの脚に力が入りにくい方や痛みや身体の調子が悪い方はもちろん、最近階段の昇り降りに苦勞されるようになった方々も、今回ご紹介する階段の昇り降りの仕方を試してみたいはいかがでしょうか。

① 昇りは**良い(痛くない)**方から！

昇段時は先に出す脚に負担がかかります。良い方の脚から先に昇りましょう。

サポーターを装着している脚が**悪い(痛い)**方です。



② 降りは**悪い(痛い)**方から！

降段時は後に出す脚に負担がかかります。少し怖いかもしれませんが、悪い方から先に降りましょう。

覚え方として「**行きは良い良い、帰りは怖い**」で覚えてみると良いでしょう。



③ 足は**揃えながら**昇り降りしましょう！

足を一段一段揃えながら昇り降りすることで、脚への負担軽減と安定性が向上します。両方の脚が悪い方や筋力・体力に自信の無い方へお勧めです。

check!



最後に・・・

楽に階段が昇り降りできることで、物置代わりにしてしまったご自宅の二階を有効活用でき、外出できる範囲や頻度が広がることで趣味や交流の機会を失わずに、自分らしく生活を送ることが出来ると思います。しかしながら、今回紹介した階段の昇り降りが全ての人に必ずしも正しい動作ではありません。一番楽に感じる動作を行なう事が大切です。みなさんの生活がより良いものになる助けになればと思います。

ボランティアコンサート

患者さん向けの ボランティアコンサートを行いました。

5/14
火

看護の日イベントの一環で
神木涼さんによる
ピアノリサイタルを行いました。



5/21
火

おやじバンド「ミスティ」に
よるアコースティックライブを
行いました。



7/13
土

宇部市の女性合唱隊の
花音さんによる
セタコンサートを行いました。



8/10
土

歌：内田典子さん、
ピアノ：石田愛さんによる
サマーコンサートを行いました。



どのコンサートも多くの患者さんがこられました。美しい演奏と歌声に会場はたくさんの笑顔で溢れていました。今後も患者さんの気持ちが少しでも明るくなるようなイベントを開催していきたいと思います。





スタッフ募集中

セントヒル病院は、長く働いていける職場を目指しています。私たちと一緒に働いてみませんか？

募集職種	作業療法士 ▶募集人員 2名	管理栄養士 ▶募集人員 1名
勤務内容	入院及び外来の作業療法業務	献立作成・栄養指導・給食管理
資格・経験	作業療法士免許、経験者優遇	管理栄養士免許、管理栄養士業務経験者、大卒
勤務時間	8:30～17:30(休憩60分) *時間外有り 月平均 1時間 *休日／原則として週休2日 年末年始休暇5日、夏季休暇3日	8:30～17:30、9:00～18:00(休憩60分) *時間外有り 月平均 3時間 *休日／原則として週休2日 年末年始休暇5日、夏季休暇3日
給 与	[基本給] 月額210,000円～239,400円 [昇 給] 年1回 [賞 与] 年2回 計4ヵ月分(業績による変動有り)	[基本給] 月額180,000円～201,450円 [昇 給] 年1回 [賞 与] 年2回 計4ヵ月分(業績による変動有り)
諸 手 当	[住宅手当] 10,000円/月(借家の世帯主であること) [通勤手当] 通勤距離に応じ、 最高20,000円/月まで支給	[住宅手当] 10,000円/月(借家の世帯主であること) [通勤手当] 通勤距離に応じ、 最高20,000円/月まで支給
採用担当者	総務部長/小林 昌信 TEL.(0836)51-5111	

●社会保険/健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険 ●退職金制度/確定給付企業年金制度有り(勤続3年以上)

患 者 さ ま の 権 利

1.人権を尊重される権利

- 疾病の種類、社会的立場等に関わらず、すべての人には良質な医療を平等かつ公平に受けられる権利があります。患者さまは個々の人格や価値観などを尊重され、自らの意見を述べる権利があります。
- 人道的ターミナルケアを受ける権利及びリビングウィルを尊重し、できる限り尊厳を保ちつつ死を迎える為にあらゆる可能な支援を受ける権利があります。

2.最善の医療を安全に受けられる権利

- 常に患者さまご自身にとって最善の医療を受ける権利があります。

3.プライバシーが守られる権利

- ご提供いただいた病気に関わる私的な情報や診療の経過で得られた情報は当院の規程に従い厳正に取り扱います。患者さま自身の許可なく第三者へ提供しません。
- 医療の発展のため、治療の成果等を研究や教育へ活用させていただくことがあります。使用の際には、プライバシーの保護には細心の注意を払います。

4.医療の情報を知る権利

- ご自身のカルテに記載された自分自身の情報を開示され、自己の健康状態について情報を得る権利があります。

5.理解し納得できるまで説明を受ける権利

- 治療や検査の必要性や効果、危険性、他の治療方法の有無などについて、わかりやすい言葉や方法での説明を求める権利があります。

6.医療行為を選択する権利

- 自分の意思で主体的に治療方法等を決定することができます。また、複数の専門医等(セカンドオピニオン)の意見を求めたり、他の医療機関へ移動する事も出来ます。してほしくない治療を断ることも出来ます。
- 他の医師の意見を求めることで不利な扱いを受けることはありません。

平成14年9月10日作成
平成19年11月8日改定
平成20年11月6日改定
平成24年4月1日見直し



患者さまを
ご紹介いただける
医療機関へ

患者さまの診療情報提供書を事前にお受けしています。
診療情報提供書を当院地域連携室FAX.0836-54-0911へお願いします。
FAXの受付は平日(月曜日～金曜日)9時～17時となっています。