医療法人寶樹会
仙塩総合病院

せんえんだより

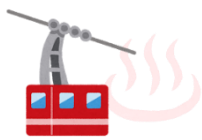
仙塩総合病院 検索 ホームページでもご覧になることができます
宮城県多賀城市桜木２丁目1-1　TEL;022-367-4111(代表)

VOL13
2015年
5月号
多賀城

今年の桜前線は、ことのほか早く東北を駆け抜け、風薫る５月の新緑は日増しに色濃くなってきました。

さて、医療法人寶樹会の看護部の組織は２病院で約１８０名おり、４月には新人の看護師９名を迎えました。仙塩総合病院には５名入職しました。

５日間の新採用者研修も滞りなく済み、これから年間を通して研修が進みます。１か月が長かったのか、短かったのかはそれぞれですが、入職時より表情がきりりとひきしまり看護師らしくなったように感じます。



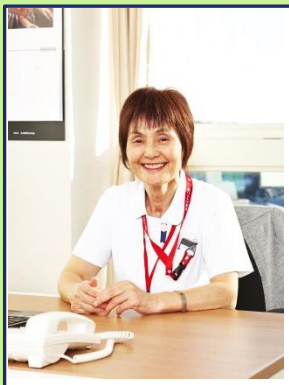
教えることは学ぶことと言われますが、先輩看護師も新人に教えることで学び「最良の医療と思いやりを提供する」の病院の理念を目指してともに努力しております。

新人の看護師を丁寧に皆で育てていくことが、当院の看護部の強みです。

また看護の仕事は、人の命と人生に関わる、楽しくも厳しい仕事です。オンとオフの切り替えをし、ストレスとうまく付き合う事ことをお勧めします。

私のストレス解消法は、テニスやスキーで汗を流し、自然に包まれ温泉に浸かることです。

看護部



看護部長
佐々木　雅子

平成24年3月
国立病院機構仙台医療センター
看護部長 退職
平成24年7月
仙塩利府病院 看護部長 入職
平成26年4月から現職
（利府病院看護部長と兼任）

新緑の岩手山

H27.5月撮影

新人研修

健康豆知識

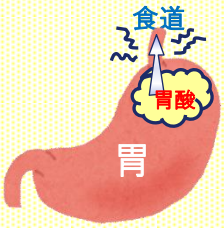
■GERD(胃食道逆流症)
■お薬はどのくらいの日数まで出せるの？

こんな症状はありませんか

#4 GERD(胃食道逆流症)

GERD(胃食道逆流症)とは

GERDの主な原因は、食道粘膜への胃酸の逆流によるものです。



GERDには、大きく分けて2つのタイプがあります。その１つが内視鏡により食道粘膜に炎症の確認できる「逆流性食道炎」で、もう１つが内視鏡により食道粘膜の病変がない場合でも胃酸の逆流によって起きる「胸やけ」などの自覚症状があります。

GERD(胃食道逆流症)の症状とは

GERDの症状には胸やけや、酸っぱい液体が口まで上がってきてゲップが出る呑酸(どんさん)のような、食道付近で起こる「定型症状」と、胸痛、咳、嗄声(させい)、喘息といった食道外で起こる「非定型症状」があります。

GERD(胃食道逆流症)の薬物治療について

初期治療では、生活習慣の改善とともに、プロトンポンプ阻害薬(PPI)という胃酸の分泌を強力に抑え、下部食道の炎症や胸やけなどの症状を改善する薬剤が用いられます。

また、GERDは慢性的疾患であり、症状のコントロールや合併症予防のために、継続的治療が必要なことが多いです。

生活上の注意点について

初期治療の生活習慣の改善法としては、脂肪制限や禁酒、禁煙、体位の工夫があります。

- **食事**；胸やけを起こしやすい揚げ物、炒め物、菓子類、柑橘類、とうがらし、炭酸飲料、アルコール飲料などを控えましょう。また、夕食は少なくし、食後３時間は横にならないようにしましょう。
- **禁酒、禁煙**；タバコやアルコールにより、胃酸の逆流が増加することもあるので、禁酒、禁煙を心がけましょう。
- **体位の工夫**；就寝時は頭を高くし、上半身をあげるように心がけましょう。

また、前屈などの腹圧のかかる姿勢を避け、帯で上腹部を常に圧迫している和服などは避けるようにしましょう。

#5 お薬はどのくらいの日数まで出せるの？

お薬はどのくらいの日数まで出せるのですか？

原則的に医師の判断により処方日数が決まります。しかしお薬自体に法律で14日、30日、90日までなど、処方できる日数が決まっている薬剤があります。

制限のある薬とは

1.発売してから1年以内の薬剤（14日制限）

2.麻薬、睡眠薬、向精神薬などの薬剤があります。（薬によって14日.30日.90日までなどと制限が異なります）

当院で採用している薬剤で日数制限のあるものとしては、**ハルシオン、マイスリー、レンデム、ロヒプノール**、などの睡眠薬や、**フェノバール、マイスタン、リボトリール**などの抗てんかん薬などがあります。

長期処方のメリット、デメリットは？

症状が安定している場合に、医師の判断により、長期処方（60日分など）が出来ることがあります。

利点としては、病院に何度も行かなくても良い、交通費が少なくてすむ、などの時間的、金額的な節約になります。 そのほかにも月に何度も診察を受けなくていいので、診察費が少なくなることがあるなどもあります。

欠点としては、服用中に病状が変化し、薬が変わったときに、今までのたくさんの薬を捨てることになったり、副作用の発見が遅れてしまうことが挙げられます。

また長期処方ではお薬を準備する時間も長くなってしまいます。ご了承ください。

長期処方をされたときの注意点は？

注意点としてはお薬をきちんと正しく服用することを第一に守ってください。通院する回数が減っていますので、間違って服用していた場合は発見が遅くなります。他に、何かいつもと違う症状がでたり、気分が悪くなったりしたときはすぐにかかりつけの病院に診てもらってください。

せんえん介護食だより

2015.5 vol.20

市販の介護食を使って２品！

「具たくさん茶碗蒸し＆ミルクスープ」

材料と分量（1 人分）	
明治やわらか食「塩ちゃんこ」	1 袋
◎卵	1 個
◎顆粒中華だし+水	小さじ 1/2+50 cc
絹ごし豆腐	20g
はんぺん	20g
市販のしゅうまい	3 個
水	100 cc
牛乳	100 cc
コンソメ	1/2 個
片栗粉	適量

２品合わせて：エネルギー242kcal・たんぱく質 15.6g

作り方　（★塩ちゃんこは肉団子と野菜＆スープに分けておく。）

≪具たくさん茶碗蒸し（肉団子を使います）≫

① 耐熱の器に 1/2 にした肉団子、ひと口大に切った豆腐とはんぺんを入れる。

② ◎の材料をよく混ぜ合わせ、茶こしなどで濾しながら①の器に注ぎ入れる。

③ フライパンに湯を張り（器の半分くらいまで浸るように）蓋をして、沸騰したら中火で５分ほど蒸す。（めんつゆを薄めたものに片栗粉でとろみをつけてあんにしたものをかけるとより食べやすくなります）

≪ミルクスープ（野菜とスープを使います）≫

① 小鍋に水としゅうまいを入れて軟らかくなるまで煮る。

② ①に牛乳と取り分けておいた野菜とスープを加え、コンソメで味を調える。ひと煮立ちしたら片栗粉でとろみをつける。

学びませんか？

蒸し器を使わずフライパン蒸し

茶碗蒸しの完成

食介護の準備を学ぶ会は
次回は７月の予定です
６月はお休みです

しゅうまいは煮込むとより軟らかくなります!

ミルクスープの完成

お問い合わせ

栄養管理室まで

外来表

都合により、変更になる場合がありますので
事前にお問い合わせください。

仙塩総合病院の【内科】は午後も診療しております

診療科目	受付時間	月	火	水	木	金
内　科	8:30～11:30	○	○	○	○	○
	14:00～16:00	○	○	○	○	○
外　科	8:30～11:30	現在のところ休診です				-
整形外科	8:30～11:00	○	○	○	○	○
形成外科	14:00～16:00	○	-	第2・第4のみ △	-	-
泌尿器科	14:00～16:00	-	-	-	-	第2・第4のみ △

外来からのお知らせ

H27.5.18現在

内科	佐藤 一俊先生	6月4日(木)；休診	外科	しばらくの間　休診　となります
整形外科	李　先生	5月22日(金)；休診		

上記の他、急きょ変更になる場合もありますので予めご了承ください。

4月30日　親睦会主催による「新人歓迎会」
寶樹会内 約160名が出席
永年勤続者の表彰も行われました

新人歓迎会