

Mitoyo
General
Hospital

発行／三豊総合病院
発行人／安東正晴

三豊総合病院だより



ご自由にお持ちください



【特集】

夏バテしていませんか？

～熱中症対策のお話～

- ・内視鏡透視室の造影装置が更新されました！
- ・産後ケアのご案内

[チームで取り組む医療] NST (栄養サポートチーム)

ACP (人生会議) について

[季節の旬レシピ] 豚肉&夏野菜そうめん

今号の表紙

NST (栄養サポートチーム)
のメンバー

(P5)

後期高齢者の保険証、毎年8月1日に更新です。

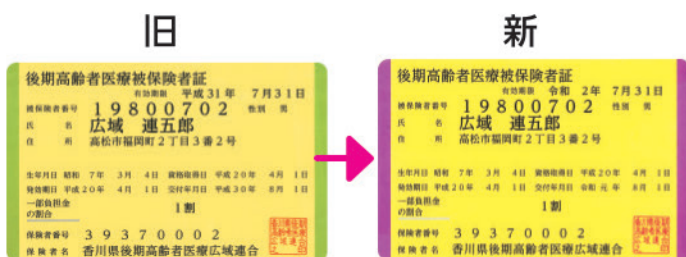
当院では患者さまに窓口での保険証のご提示をお願いしております。

これは保険証の有効期限や内容に変更がないかを確認させていただくためです。

後期高齢者の保険証は、**令和元年8月1日に更新**となります。

同日より古いものは無効となりますので、ご注意ください。

○後期高齢者の保険証



8月1日からは、
フチが紫色の保険証を
窓口にてご提示ください。

Q01

期限切れの保険証で診察は
受けられますか？

A

診察は受けられますが、医療費の10割を
いったんお支払いいただきます。
保険が有効と確認ができたときに、お支払
いただいた分をご返金し、あらためて自己
負担分をお支払いいただきます。

Q02

期限切れの保険証は
どうしたらよいですか？

A

発行者により取扱いがことなる場合があり
ますので、発行者（お住まいの自治体）
にご相談下さい。

Topics

内視鏡透視室のX線透視装置が更新されました！

内視鏡透視室に6月10日から最新型のCアームX線TVシステム(キヤノンメディカルシステムズ株式会社製Ultimax-i)を導入いたしました。主にERCP(内視鏡的逆行性膵胆管造影)時に使用する装置です。

従来機種と異なり多方向からの撮影が可能となったことで、これまで胆管や膵管の曲がりや重なりにより困難だった小さな異常も、正確に診断できるようになりました。また撮影画像の画質を大幅に向上しつつ、被ばく量は低減されており、患者さんにも優しい装置となっています。

当院では、多数の胆膵疾患の患者さんの診断・治療を行っており、また全国的にも珍しい膵臓専門のドック検査も行っております。今後も胆膵疾患における地域の拠点病院としての役割を果たすべく、スタッフ全員が一丸となって努力してまいります。ご紹介いただけます先生方におかれましても精査依頼など、是非ご活用ください。



X線TVシステムとは…

X線で体内を透視し動画で観察する装置です。胆のう・膵臓やそこに通じる管を造影剤で映し出しながら診断・治療するために使われています。

産後ケアのご案内



「出産」という大きな仕事を終えたお母さんは産後の回復がまだ十分でないのにも関わらず、家事や育児で忙しく、ゆっくり休める時間がありません。産後ケアは支援を必要としているお母さんやお子さんに、一定期間の宿泊や通所により、育児指導の支援や母体の体の回復をサポートする事業です。産後ケアを受けることで、育児に関する負担の軽減や、地域、病院が協力して子育てへの支援体制を整えることを目的としています。

「育児の技術や自分の体調に不安がある・・」「育児サポートを得られない・・」などの理由から、「もう少し体調が戻るまでゆっくりしたい。」「もう少し授乳や育児に慣れたい・・」など、そんな思いに助産師がよりよい支援します。

三豊総合病院で心身ともに少し休んでみませんか。授乳や育児に関する不安が軽減でき、自宅での育児やお子さんとの生活が少しでも楽しめるように皆さんをサポートしていきます。ぜひご利用ください。

対象の方：産後6か月未満の母親および乳児

申請：市の助成を受けられる方⇒居住地の自治体での利用申請・承認が必要です

詳しい申請方法や費用は、各自でお住まいの自治体にお問い合わせください

内容：おかあさん ○からだやこころの状態の確認（産後うつ対策）

○育児や授乳の悩みや相談

○母乳量測定 おっぱいのケア

○育児指導（相談の上で必要な支援を行います）

○休息

あかちゃん ○体重測定 成長チェック

○沐浴

○黄疸検査

○哺乳状態や体調の確認

○スキンケアなど



デイスサービス型（日帰り利用）：9時～18時 宿泊型： 当日9時より帰宅日18時

.....
宿泊型は 現在のところ当院で出産され退院後に継続して産後ケアを受けられる方のみ対象

【持ち物】 □母子健康手帳 □保険証
□あれば育児日記 □タオルなどシャワー用品 □おかあさんの着替え（レンタルもできます） □おはし □育児用品（オムツ・ミルク・哺乳瓶など）新生児以外のお子さんは着替え2回分）

【金額】 観音寺市・三豊市の 課税世帯自己負担額
デイスサービス 1日あたり 4,000円（食事・部屋代込み）
宿泊型 1日あたり 8,000円（食事・部屋代込み）
非課税世帯の方やその他の地域にお住まいの方は、居住地の市町村または、直接当院へお問い合わせ下さい

【問い合わせ先】 〒769-1695観音寺市豊浜町姫浜708番地
三豊総合病院 0875-52-3366 西3病棟 （内線3330）

夏バテしていませんか？ ～熱中症対策のお話～

暑さ指数を知っていますか？

最近、テレビなどで暑さ指数（WBGT）を耳にするようになりました。

暑さ指数は①湿度 ②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案され、指数別に指針が定められています。注意事項を参考に生活をしましょう。

●日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注 意 事 項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り 入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生 する危険性がある。

水分補給をしっかりすることが大切です。

何を飲むのが良いの？



●健康な人は飲料で1日約1.2Lの
水分が必要です。

1.5リットルのペットボトル8分目 ⇒



特に麦茶がオススメ！！

オススメの理由は…

- ・体を冷やす効果がある
- ・他の飲み物より糖質を抑えられる
- ・カフェインを含まない

アルコール類やカフェインが含まれる緑茶、コーヒーは利尿作用があるため、熱中症対策に向いていません。炭酸飲料やスポーツドリンクは糖分を多く含みますので、摂り過ぎに注意しましょう。

経口補水液とスポーツドリンクの違い

スポーツドリンクは運動後やふる上がりなど日常の水分補給のため、水分を摂りやすくした飲料です。糖分が多い物があるので摂り過ぎに注意しましょう。とくに、お子様はスポーツドリンクと水を1:1で混ぜたものが良いでしょう。

経口補水液は大量の発汗や胃腸炎での嘔吐・下痢など体調不良時に飲むもので、水分とともに電解質（塩分などのミネラル）が多く失われたとき、水分と電解質を補うものです。スポーツドリンクに比べ塩分濃度が高く、電解質の吸収を速めるため糖分が少なくなっています。

※体調の異常が続くときは、すみやかに医療機関を受診してください。

心臓病・腎臓病の治療を受けている方へ

心臓病や腎臓病で治療中など、日常の水分・塩分量の管理をされている方は、飲料の摂取が体の負担になる場合がありますので、主治医にご相談ください。

NST(栄養サポートチーム)

を紹介します

病院には、専門資格を持ったスタッフがそれぞれの得意分野を活かしながら、患者さんのために働いています。専門知識は日々新しく深くなっており、ひとつの専門分野だけでは解決できない問題や、病院全体で取り組むべき課題が出来た時は、複数職種のメンバーが分野の壁を越えて協働する組織(チームと呼ばれています)をおいて、その対応に当たります。

こういった組織(チーム)の活動は、「医療の質の向上」というかたちで患者さんに還元されています。

NST(栄養サポートチーム)とは?



患者さんに最適の栄養管理を提供するために、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、言語聴覚士、理学療法士、歯科衛生士などの多職種で構成された医療チームのことです。英語の名前「Nutrition Support Team」を略してNSTと呼んでいます。

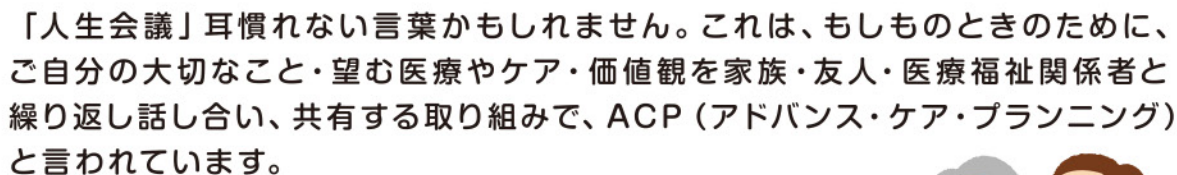
NSTは、病気や手術のために十分な食事を摂れない患者様に最も適切な栄養補給の方法の提案や、病気の回復や合併症の予防のための栄養管理方法の検討を行っています。たとえ短期の入院であっても、その際にその患者様にあった食事や栄養補給方法を提供することで、退院後の食生活や栄養管理の改善につなげています。

どんな活動をしているの?

活動としては入院された全ての患者様に対して栄養モニタリングやカンファレンス、必要に応じたNST病棟回診を行っております。また、地域の介護施設や在宅で訪問診療を受けられている方の相談にも随時対応しておりますので、ご希望の方は担当スタッフまでご相談下さい。



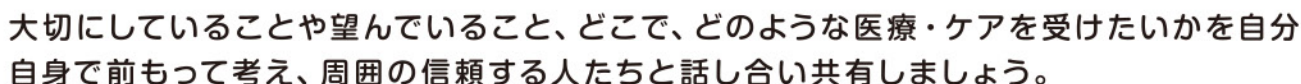
～これからどう生きて逝きたいかを考える～



5月のみとよサプリにて、認定看護師がお話しました。



だれと： 家族が主ですが、その家族も、どこまでを示すかは、それぞれの考え方によって違ってきます。最近では、血縁の家族がいない方もいらっしゃるので、信頼できる人と捉えましょう。



あなた自身の心や身体の状態に応じて、人生の最期まで自分らしく生きるために、そして、家族や身の回りの人が戸惑わないためです。話し合うことで、あなたが望んだ治療や介護を受けられる可能性が高くなります。

目次

最期について考えてみませんか？

これから高度化社会、夢野社会を迎えます。
 「死」は本来、自然なものなのです。そして人が生まれる
 ことと同じくらい、死ぬということには価値があります。

人生の「価値」を考えたみませんか？
 それがよりよく生きることにつながります。
 みなさんが自分らしい死を迎えることができる
 医療、社会のしくみを作っていくべきではないですか？

生きて逝くノート

何について話せば良いのか、何を書き残しておけば良いのか、
自分の、家族の健康を考える時に、生きて通くノート(エンディング
ノート)はその道しるべになります。

なかには戸惑う顔目もあるかもしれませんが、できればあなたの大切な方と一緒に、しっかり聴きしなから書いてほしいのです。痛い箇所書えることと痛くない箇所書えることにつなげられます。

みとよサプリーとは？



New Face Introduce



**泌尿器科
医師
森 聡博**
(もり あきひろ)

森 聡博と申します。香川県出身、金沢大卒です。趣味はサイクリング、自然鑑賞です。生まれ育った香川県で働くことができ光榮に思っております。すこしでもお役に立てれば幸いです。よろしくお願い致します。



**卒後臨床研修センター
初期臨床研修医
田中 萌美**
(たなか めぐみ)

香川大学医学部附属病院からやって来ました、初期研修医2年目の田中萌美です。生まれも育ちも香川県ですが、西の方はあまり馴染みがないので、ここで働けるのがとても楽しみです。新しい環境にはやく慣れて一生懸命がんばるのでよろしくお願い致します。



**卒後臨床研修センター
初期臨床研修医
佐藤 真歩**
(さとう まほ)

高知県出身、高知大学卒業、岡山大学病院 初期研修医1年目の佐藤真歩と申します。7月から半年間、三豊総合病院にて勤務させていただきます。不慣れな事も多くご迷惑をおかけすることもあると思いますが、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願い申し上げます。

手軽に美味しく 栄養管理科がお届け!
季節の旬レシピ



豚肉 & 夏野菜そうめん

材料(2人分)

そうめん	100g (2束)	
豚肉	120g	
なす	100g	
パプリカ(赤・黄)	各30g	
サラダ油	6g	
大根	80g	
しそ	2枚	
		A
		めんつゆ(4倍濃縮) 40ml
		水 120ml
		ごま油 2g
		いりごま 4g

作り方

- 1 なすはヘタをとり、縦半分に切ったあと、斜め切りにし、水にさらしておく。
- 2 パプリカ(赤・黄)と、しそは千切りにする。
- 3 大根は皮をむき、すりおろす。
- 4 フライパンを熱して油をひき、豚肉、なす、パプリカの順に炒める。
- 5 そうめんは茹でて、水にさらした後、ザルにあげておく。
- 6 そうめんの上に、炒めた野菜、大根おろし、しそを盛り付け、混ぜ合わせたAをかけて完成です。



約 20分



約 365 kcal



約 3.1 g

※エネルギー、塩分は1人分です



ポイント エネルギーダウンの為に、なすとパプリカは耐熱容器に入れてラップし、600Wの電子レンジで、3分半(1人前あたり)加熱調理したり、豚肉は茹でてOKです。

三豊総合病院 講座・イベント予定表

場所・内容
健康管理センター 病院内
講座 調理実習 講座・イベント

9月

12日(木) 18時~19時	夜間糖尿病教室	
13日(金) 14時~15時	食べて治して、ハッピーライフ	
18日(水) 13時30分~14時	みとよサプリ 「ヘモグロビンA1cってなあに? 食後血糖を測ろう」	
19日(木) 15時30分~16時30分	腎臓病教室	

参加ご希望の方は、お気軽に病院まで
お問い合わせください
※ 都合により変更する場合があります

10月

2日(水) 10時~12時30分	男性の調理実習	
10日(木) 18時~19時	夜間糖尿病教室	
11日(金) 10時~12時	食べて治してハッピーライフ	
16日(水) 13時30分~14時	みとよサプリ 「みんなでやろう人生会議」	
17日(木) 15時30分~16時30分	腎臓病教室	
24日(木) 14時~16時	肝臓病教室	

外来休診のお知らせ

8月15日(木)は午後休診とさせていただきます。

午前中診察受付は10時30分までとなりますのでご注意ください。
なお、救急車など緊急の受診については、地域救命救急センターにて24時間受け付けております。

まだまだ猛暑が続きます。熱中症や水の事故などにご注意ください。

三豊総合病院だより



バックナンバーのご紹介



ココロ紹介サイト
QRコード

当院ウェブサイトにて三豊総合病院だより「ココロ」のバックナンバーを公開しています。
これまでに発行した「ココロ」の記事を気軽にご覧いただけるようQRコードをご用意いたしましたので、スマートフォンなどの携帯端末で読み取っていただき、ご覧ください。

