

# はなみずき

VOL  
35

平成30年 新春特大号

# 迎春

あけましておめでとうございます。新たな年を迎え、ご挨拶を申し上げます。

今年は平成の元号になってから30年と言う節目の年になります。平成が来年で終わると報道にございました。いざ元号が変わるかと思うと、日本人として感慨深いものがございます。振り返りますと、この30年間で我が国の状況は随分と変わりました。平成がスタートした頃はバブル経済を迎え、世界第二位のGDPで経済大国と言われました。既に少子高齢社会に入っていたものの、社会保障費の国家財政負担は今ほど大きな問題として取り上げられませんでした。それから30年を経た現在の我が国の状況は、既に人口が減少し始め、高齢者人口の比率は27%まで伸び、平成初期は5人で一人の高齢者を支えた割合が、その半分の2.5人で支えねばならなくなりました。今後、社会保障費の財政負担はますます重くなり、国の施策が我々の生活をすべて保障することは難しくなります。

これからは「地域包括ケアシステム」と言う考え方の下で、お互いを助け合う、いわゆる互助が求められます。私ども医療法人財団興和会でも、地域に求められる医療を運営の本質とし、地域の一員の自覚を持ち、より一層 地域医療に貢献できるように邁進する所存です。

右田病院では、救急医療を通して24時間体制でかかりつけ病院としての機能を果たせるよう、高齢者医療へ取り組んでまいりました。その機能を充実させるため、地域包括ケア病棟と言うリハビリ機能を高めた病棟を昨年10月に設置しました。外来においても、かかりつけの機能を推進し、退院の後や通院できる患者さんのフォローをさせていただきます。

また、右田健診クリニックでは女性のがん検診を通して予防医療に携わり、万が一に精密な検査や治療が必要になった場合、適正な医療の提供に努めてまいります。このクリニックも些か手狭になりましたので、八王子市本町の旧病院跡地に、施設拡張を検討中です。

来年は右田病院が創設されて100年を迎えます。八王子市で育てていただいた感謝を忘れず、これからも市民の皆さんに必要とされる医療提供サービス機関として、職員一同努力してまいります。末尾ながら、この一年の皆さまのご多幸ご健勝をお祈り申し上げます。



医療法人財団 興和会  
理事長 右田 敦之



## 栄養士のひとりごと

# お正月明けには胃腸にやさしい食事を!

みなさん、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。年末から年始にかけてはごちそうが続くお酒を飲む機会も多く、胃腸はすっかりお疲れモードになりがちです。弱った胃腸のためには1月7日の七草粥だけで終わらず、しばらく「体に優しい食事」を続けてみましょう。

### ◆暴飲暴食、刺激物を避ける

胃腸の調子がいつもと違うと感じたら、辛いものやカフェインなど刺激物や、消化に悪いもの、冷たいものは避けるのが基本です。もちろんお酒も控えましょう! 胃に痛みがあるようならなるべく胃を休ませることが大切なので、食欲がないときは無理に食べる必要はありません。しかし、水分補給だけは必ずしましょう。その際、刺激の多いコーヒーやお茶よりも、常温の水や白湯がおすすめ。食欲が戻ってきたら、温かい汁物ややわらかく煮た野菜やお粥などを中心に食べ、徐々に食事を普段通りに戻していきます。消化を促す意味でも、よく噛んで食べましょう!! 症状が治まってきて、しばらくの間は消化に良い食事を続けましょう。

### ◆胃に優しい食べ物

消化を助け体の負担を減らすことのできる消化の良い食品をとることが大切です。それだけでなく、栄養面も考えながら食事をしましょう!!

Point  
①

### 胃の粘膜を回復させる “たんぱく質”



たんぱく質は胃の粘膜を回復させる効果があります。湯豆腐やささみ、白身魚は消化にも良く、たんぱく質を多く含む食品です。卵もたんぱく質を多く含みますが、加熱時間が長くなるほど胃に負担がかかります。少し火の通った半熟卵にして食べると良いでしょう。

Point  
②

### 調子を整える “野菜・果物”



果物や野菜は様々な栄養素が含まれているため、体の調子を整えるには欠かせません。大根、キャベツ、ほうれん草、かぼちゃ、じゃがいもなど柔らかく煮込むと良いでしょう。葉物は茎よりも葉先を選ぶのがポイントです。

Point  
③

### エネルギー源となる “炭水化物”



炭水化物はエネルギー源です。食欲不振のときでも必ず摂取したいところ。ですが、玄米やコーンフレークには食物繊維が多く、中華めんには脂質が多いので消化されにくく、注意が必要です。水分が多く食物繊維の少ないおかゆや雑炊、うどんがおすすめです。

Point  
④

### 胃の粘膜を回復させる “乳酸菌”



消化に良い食事は、便秘の原因になりやすいという側面もあります。そのため、乳酸菌も摂取して腸の調子を整えましょう! 植物性乳酸菌を含むヨーグルトであれば胃への負担も小さいのでおすすめです。

管理栄養士 橋本 理絵

## 職場紹介 ～医療情報統括室の巻～

### (診療情報管理室・IT管理室)

みなさんこんにちは。

このたび平成29年11月1日に医療情報統括室が新たに組織され、診療録管理室から診療情報管理室に生まれ変わり、新設されたIT管理室とともに構成されることとなりました。

私たちの所属している診療情報管理室では、患者様の大切な診療録(カルテ)をはじめとする個人情報管理、診療情報の提供、開示などを行っております。また、院内におきましては、患者様に医師をはじめとする医療従事者がより良い医療を提供させていただくために必要なデータ管理、院内統計業務などを行っております。

右田病院が地域のホームホスピタルとして患者様に安心して受診していただけるよう、今後も真剣に業務に取り組んでまいりたいと思います。

IT管理室ともども宜しくお願いします。

医療情報統括室 一同





# 骨粗しょう症のお薬について



冬本番を迎え寒さが骨身にしみます。温活という言葉があるそうですが、体を温めて免疫を高めて風邪を引かないようにしましょう。

今回は骨を強くするお薬、**骨粗しょう症**のお薬についてのお話です。

骨は**骨吸収**(骨が壊れること)と**骨形成**(骨が造られること)を繰り返すことで常に新しく生まれ変わっています。この骨吸収と骨形成のバランスが崩れると骨が健康な状態を保てなくなり**骨粗しょう症**を発症します。

**骨粗しょう症のお薬**

- ①骨吸収を抑えるお薬
- ②骨形成を促すお薬
- ③ビタミンD剤・カルシウム剤など

骨密度(骨の量)の低下、骨質(骨の構造)の劣化といった骨の状態や、飲み薬、注射薬など服薬に適した剤形などによりお薬が選ばれます。

**骨粗しょう症**を治療することは**骨折の予防**につながり、しいては寝たきり状態や認知症になる**リスクを軽減**します。年齢を重ねることにより骨吸収に対して骨形成が追いつかなくなってきました。特に閉経後の女性では骨吸収が亢進します。また糖尿病、慢性腎疾患、慢性閉塞性肺疾患などの生活習慣病においては**骨粗しょう症**と関連があるとされています。

## 骨活をしてみませんか？

バランスの良い食事と適度な運動で骨の健康を保ちましょう。もし、気になることがあるときは**骨粗しょう症**の検査を受けてみてはいかがでしょうか。

**骨粗しょう症**と診断されたら早めの治療で骨折を防ぎましょう。



薬剤師 田中 登紀子



## 検査のお話

# インフルエンザの検査はどうやってやるの？

**インフルエンザ**の検査は、迅速検査が普及して、すぐに結果が出るようになりました。当院でもこの迅速検査キットで検査を行い、結果を報告しています。

**インフルエンザ**の検査は、まず鼻腔や咽頭の拭い液を細い綿棒で採取します。その綿棒を処理し、検査キットにて本来は目には見えないインフルエンザウイルスに色を付け、ウイルス量の有無を目視で確認します。

検査結果が出るまでの時間は約10分程度で、陽性の場合ももう少し早くわかります。

検査キットはウイルス量に反応して結果が出るため、**インフルエンザ**に罹患していたとしても、発症からすぐの状態だとウイルスの増殖量が少なく、検査結果が陰性になってしまうことがあります。

検査をするタイミングは、発症後12時間経過した状態が最適であると言われています。

しかし、**インフルエンザ**は早急な処置が重要となります。基本的には、検査は12時間後でないとい正確な結果が出ない

可能性はありますが、症状が重い時や心配な時はすぐに医療機関へ相談してください。



## インフルエンザの予防

最大の予防法は、流行前に**インフルエンザワクチン**の接種を受けることです。ワクチンの接種でインフルエンザに感染しにくくなります。また、かかったとしても軽い症状ですむことが証明されています。

## 日常生活における予防法

- ① 人混みを避け、外出時には**マスク**を着用する。
- ② 帰宅したら、「**手洗い**」「**うがい**」をする。
- ③ **栄養**と**休養**を十分にとる。
- ④ 室内では**加湿**と**換気**をよくする。



臨床検査技師 安藤 美穂子

インフルエンザの理解を深め、正しい知識や予防法を身につけましょう！



## 職場紹介

# 看護部 A 病棟



皆様、こんにちは。

A病棟は、一般病棟で、特に急性期の患者様が入院されています。

病気や怪我をされて不安な思いをしている方、認知症のため苦痛を表現できない方、人生の最後を迎えようとしている方、色々な状態の患者様が入院されているのがA病棟です。患者様の状態が一人一人違うからこそ、一人一人に寄り添う事が大切なこと、と思っています。

患者様・御家族様との関わりを大切に、入院生活が最善のものとなるようA病棟スタッフ一同、力を合わせて頑張っています。



看護部 A 病棟 スタッフ一同

### 医療法人財団興和会 右田病院

住所: 〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18  
TEL: 042-622-5155 (代表)

理事長 右田 敦之 院長 右田 隆之

従業員数 140名 開設 昭和8年11月

#### 標榜科目

- 消化器外科・整形外科・呼吸器外科・乳腺外科
- 形成外科・肛門外科・一般外科・消化器内科
- 循環器内科・呼吸器内科・一般内科・泌尿器科
- 皮膚科・麻酔科・リハビリテーション科・救急科

#### 病床数

●一般病棟 41床 ●地域包括ケア病棟 41床 計 82床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院  
 日本外科学会認定専門医制度関連施設  
 日本整形外科学会専門医研修施設  
 マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設  
 日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設  
 日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

#### アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より  
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」  
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」  
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

### 医療法人財団興和会 右田健診クリニック

住所: 〒192-0066 東京都八王子市本町16-17 廣瀬ビル1F  
予約専用電話: 0120-222-621

院長 右田 徹 開設 平成20年4月

検診内容: 乳がん検診・子宮がん検診・八王子市特定検診  
女性専用の健診施設 完全予約制

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設



<http://www.migita Hosp.or.jp/>



<http://www.migita Clin.com>