

ゆう あい だより

友愛便り



第8号 平成22年9月1日発行

* TOPICS *

決意を新たに

セルフドック
あなたの血圧は？

病院薬剤師より
お薬の話

* 連載 *

徒然なるままに・・・
訪問看護日記

知って得する栄養学
普段から心がけようかせ予防！



おしごと拝見！
健診センター

ごあいさつ

こんにちは！
友愛ケアプランセンター

私たちは医療を通じて、
健康で心豊かな社会の実現をめざします

医療法人讀和会
友愛会病院

訪問看護日記

皆さんこんにちは。暑い日が続きますが、夏バテなどされてないでしょうか。

この夏、当ステーションに訪問看護師が新しく1名増えました。現在までのスタッフはいつの間にかもう10年近くのベテランばかりになっていました。新しいスタッフの増員はとても嬉しい事です。

今はまだ、ベテラン看護師と同行して色々な事を覚えている最中です。最初の間は、利用者さんのお宅を訪問させていただく事は、とても緊張する事なのですが、「また来てね」「今度は一人でも大丈夫よ」「頑張ってるね」等と温かいお言葉をかけていただいています。

この様に、地域の皆さんから必要とされている事を、スタッフ一同とても誇りに感じています。他の看護師も初心を忘れずに、お一人お一人の利用者さんの立場になり、より良い看護が提供できるよう、頑張っていきたいと思っています。

いつも笑顔と気持ちの良い挨拶が印象的な彼女

新しいスタッフを迎えた、当ステーションの今後には是非ご期待ください。そして、時には厳しいご指導もよろしくお願い致します。

--- 訪問看護ステーション ---

こんにちは*友愛ケアプランセンターです！

こんにちは！友愛ケアプランセンターです。私たちの仕事は、介護保険の中にある色々なサービスを組み立てて自宅で安心して暮らせるように調整する仕事です。利用する方の希望や身体の調子等を考慮して、ケアプランを作成する介護保険の窓口です。誰もが年を積み重ねていきます。何かの支援を利用することで住み慣れた地域、自宅でその人らしく生活が出来るよう支援していきます。「自宅ですと暮らしたいが、どうしたらいいのかわからない」という方がおられましたら、友愛ケアプランセンターにご相談ください。06-6672-5860

つぶやき 新人看護師のtwitter

 **R. M** 入職する前は、知識・技術面において自信が無く不安でいっぱいでした。ここでは、毎日プリセプターさんや指導者さんがついてくれ、忙しい時でも手をとめて私の話を聞いてアドバイスをして下さいます。今、入職して4ヶ月たちますが、みなさんに助けていただきながら少しずつ病棟にも慣れて楽しく仕事をする事ができています。患者様に、その時に応じた看護ができるよう、日々勉強を怠らず1つずつ出来る事を増や

 **K. S** 私は、入職4ヶ月目の新人であり、何も出来ず、日々の業務は先輩ナースが助けてくれている状態です。しかし、その中で先輩方は忙しいにもかかわらず、私に指導してくださり、毎日課題が残り自分には何が足りないのか、出来てないのかを明確に出来ています。成長するためにも、先輩ナースについて頑張りたいと思います。

 **M. S** 今年、看護師免許を取得し、4月に友愛会病院に就職しました。初めて経験する事も多く、とても不安を持っていましたが、やさしい先輩方や先生方にたくさんのお話を教わりながら日々がんばっています。これからは、専門的な知識や技術を身につけていけるよう努力していきたいと思っています。

交通のご案内



● 交通機関の紹介

病院へお越しの際は
南海本線「住ノ江」駅から西へ5分
地下鉄四つ橋線「玉出」駅、
もしくは「住之江公園」駅より
市バス「浜口西3丁目」停留所下車すぐ

● 所在地

〒559-0006
大阪市住之江区浜口西3-5-10
TEL. 06-6672-3121 (代表)
FAX. 06-6675-8903
ホームページ <http://www.sanwakai.jp>
ブログ <http://sanwakai.at.webry.info/>

友愛便りのキャラクター名決定！



この度は「友愛便りキャラクター名募集」にたくさんのご応募ありがとうございました。当委員会で厳選なる協議の結果、「友愛（ゆあ）」に決定いたしました。

＊ ＊ ＊ 知 っ て 得 す る 栄 養 学 ＊ ＊ ＊

🌱 普段から心がけよう かせ予防！

そろそろかせ対策を考える時期の到来ですね。最近のかせは一度ひくと治りにくいタイプのものが多く、油断なりません。

昔に比べ食生活が豊かになった反面、かたよった食事や不規則な生活時間によって、栄養のバランスをくずしている人が多いようです。私たちのカラダは、私たちが毎日食べるものによって維持されています。栄養は薬とはちがいで、即効性のものでなく毎日の積み重ねです。

「まだ大丈夫！」という過信は禁物です。しっかりと自分自身の健康を管理しましょう！

👉 かせに負けないカラダのために…

かせの予防には、たんぱく質やミネラル（鉄・亜鉛・銅など）をしっかりとることが大切です。そのためにも、主菜（肉・魚・卵・大豆製品を使った料理）と副菜（主に野菜を使った料理）をそろえた食事を心がけましょう。

単品ものは、栄養のバランスが乱れやすいので最小限にとどめましょう。



👉 ウイルスの侵入を防ぐために…

ウイルスは目、耳、鼻腔などの粘膜から侵入します。この粘膜を強化するために必要なビタミンA、C、Eをしっかりとります。

なんといっても、ビタミンの供給源である野菜をたっぷりとることがポイントでしょう。生野菜にこだわらず、根菜類（大根・かぶ・にんじん・たまねぎなど）をじっくり煮込めば、1度に量がとれるおかずになります。また、これらの根菜類はカラダを温め、漢方でいう薬効効果も期待できます。シンプルな味つけで飽きのこない定番メニューにしましょう。

お菓子のかわりに、果物をとるのもおすすめです。



👉 かせをひいたかなと思ったら…

まずは温かいメニューが一番！そして消化が良く、栄養価が高いものを食べましょう。鍋料理や温かい麺類や汁物（水炊き・鍋焼うどん・豚汁・けんちん汁・雑炊等）、牛乳を使ったスープなどもかせのひき初めには効果的です。あとはぐっすりとお寝することもお忘れなく。

👉 食欲がないときは…



食べるよりも、「休みなさい」というサインだと思ひましょう。日ごろ暴飲暴食気味の方にとっては、胃腸をゆっくり休めるチャンスかもしれません。ただし、食欲がないときは、脱水症状を起こしやすいので、水分補給が最優先です！子どもとお年寄り、特に注意が必要です。栄養価より、好みを優先してでも、十分に水分をとるようにしましょう。

*** 友愛会病院 栄養科 ***

お薬の話

みなさんはお薬を使うとき、どのようなことに注意しますか？
もう一度確認してみましょう。



Q:お薬って水でのまないといけないの？

A:基本的には水で服用しましょう。お薬を噛み砕いてのむ方もおられます。問題ない場合もありますが、やめておきましょう。お薬の中には、腸で溶けるように工夫してあるものや、ゆっくり溶け出すようにしてあるものがあります。噛み砕くことでお薬が効きにくくなったり、速く効きすぎて副作用の出ることもあります。水なしでのんだり、水が少なすぎると、食道などにお薬の成分が溜まり、そこから炎症や潰瘍を起すことがあります。最近では口の中で溶けるような薬（口腔内崩壊錠といいます）も増えていますが、これ以外のお薬では噛み砕かずコップ1杯の水でのむようにしましょう。

Q:「食後」っていつのむの？

A:「食後」のお薬はふつう、食事のすぐ後から30分後位までにのむようになっています。また、「食前」は食事開始の約30分前、「食直前」は食事開始の直前（5分以内）位をさしています。

Q:「食間」っていつのむの？

A:「食間」のお薬は、食事と食事の間にのみましょう。通常は食事を摂ってから2時間後位にのんでください。当院では間違いを防ぐため、食間という表現はせずに、「食後2時間」としています。

Q:前の症状と同じだけど、以前もらったお薬をのんでもいいの？

A:同じような症状でも異なった病気の場合もありますので、診察を受けて症状に合ったお薬を出してもらいましょう。よく出る症状がある場合は診察時に先生と相談して、「頓服薬」（症状が出たときだけ使用するお薬）をもらいましょう。

お薬は病状に合わせてのむことで病気を治したりすることができますが、間違えた使い方をすると、副作用が出やすくなったり、症状が悪化することがありますので、先生とよく相談して自分にあったお薬を正しく使いましょう！



おしごと拜見!

健診センター

私たち健診センタースタッフは、皆さまの疾病予防と健康増進の手助けが出来ればと、「人間ドック」「各種検診」を提供させていただいています。

当健診センターは外来診療の待合とは別フロアを設けて、検査の合間などもテレビや雑誌を見ながらソファでゆったりとくつろいでいただき、私たちが受付からお帰りまでご案内させていただきます。このころは、ご夫婦や友達同士で受診される方も増えています。

病院内にありますが、健康な方がお越しいただくスペースとして、毎年お受けいただく方には、受診日が楽しみになるような「健診センター」を目指しています。

人間ドックや企業健診以外にも、特定健診や大阪市がん検診など公費による補助がある検診も取り扱っていますので、お気軽にお問合せください。お待ちしております。



【画像提供：フリー素材ソザイヤPOMO】

セルフドック ～あなたの血圧は？～

高血圧になりやすい度チェック

チェックの数が多いほど高血圧になりやすいので要注意！

高血圧の基準は **最高血圧：140mmHg以上**
最低血圧：90mmHg以上

- 濃い味つけのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いといわれたことがある