

# 地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

# つながる

2016

ご自由に お持ち下さい



つがる総合病院 新採用職員(臨床研修医・看護師の皆さん)

# 《特集》

それ、実は逆効果かも・・・**正しい目薬の使い方** 

## 【まめ知識】

上手に使おう! 湿布薬

【リハビリテーション局がお送りする健康体操】 嚥下 (えんげ) 体操

【地域医療をつなぐ】

連合議会や職員採用 試験などの情報は、 下記ホームページで ご確認ください。



http://www.tsgren.jp

# 特集

# これ、実は逆効果かも…

# 止しい目薬の使い方

正しい目薬の使い方を知り、目薬の効果を最大限に引き出しましょう。ばかりか、かえって症状を悪化させているかもしれません。しかし、間違った使い方をしていると、効果が十分に発揮されない目の病気に使われる目薬は様々な種類があり、身近なお薬の一つです。目のかゆみ、疲れ、乾き、白内障・緑内障など、

# 正しく使えていますか?

# ■ 目薬を自己流でさすのはダメ!!

減少させる間違った方法です。これから挙げる例は、効果を

# 目薬の先端をまぶたや

さすことになります。中へ入り込んで繁殖し、汚染された目薬を目薬の先端から目やにやほこりが容器の

# 目をパチパチさせる



しない方がいいって本当?目薬をさした後はまばたきを

のどの方へ流れてしまいます。するというのも実は誤解です。目薬が鼻やパチパチさせると染みわたるような感じが

# ➤ 液を1滴以上たっぷり入れている

何滴もさすことは意味がありません。います。よく効かせようと思って、一度に人間の目の中に入る目薬の量は決まって



# 古い目薬を捨てずに使い切る



古くても使える?

やめましょう。 やめましょう。 やめましょう。 を器の中に浮遊物があったり、濁りがなお、使用期限は未開封での期限です。 なお、使用期限は未開封での期限です。 ものは、1ヶ月を目処に使い切りましょう。 ものは、1ヶ月を目処に使い切りましょう。 自薬は使い始めると、空気中の雑菌など 開封したら早く使い切ること!

# X 手で

# 手でこする

します。目のまわりにこすりついて、ただれたり目のまわりにこすりついて、ただれた目薬がまいます。また、目からこぼれた目薬が目に入りますし、目薬の効果が薄れてし目薬をさした後の「目こすり」は細菌が目薬をさした後の「目こすり」は細菌が

特にお子さんにさした後は要注意です。



# 目薬は使えない?コンタクトレンズの上から

田薬には防腐剤が含まれており、 目薬には防腐剤が含まれており、 大に染み込みやすく、コンタクトレンズの寿命を短くすることがあります。また、防腐剤が染み込んだコンタクトレンズの使用を続けると、目にも悪影響を与えることがあります。そのため、ソフトコンタクトレンズははずして目薬をさすよう。

よ~く しみ込む

果的な 方法

# まず手を洗って清潔に

引き起こすこともあります。手についた細菌が様々な炎症を 目薬は、目に直接投与する薬です。 手洗いはしっかりと行いましょう。



が、原則として、よく効かせたい

点眼を後にさします。

2種類以上を使用する時は

医師の指示に従うのはもちろんですが洗い流されてしまいます。間隔をあけないと、先にさした目薬 5分以上間隔をあけましょう。

# POWAN アドバイス

気をつけてみましょう他にもこんなことに

# 片手であっかんべぇをする。

目の真ん中に入れる必要はありません。 すような感覚でさすとよいでしょう。 状態にして、その下まぶたに目薬を落と 下まぶたを軽く引いてあっかんべぇの

# **共用しても大丈夫?** 同じ症状であれば、目薬を

感染してしまう可能性もあります。他人の目薬をさして症状が悪化したり、 貸し借りは禁物です。 からといって同じ病気とは限りません。 とは限りません。また症状が似てる 自分によく効く薬が他の人にも効く



# 今号の表紙

使用しないと「害」になります。

目薬は「薬」であり、正しく

目の健康を守るためにも

使い方が大切です。

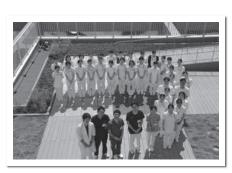
●目薬をさした後は、目をパチパチせず

1分以上、目を閉じる

流れ出るのを防止できます。 また、こうすることで、鼻やのどに 目薬が眼球全体に行きわたります。 閉じた後は、目頭を押さえることで ゆっくりと目を閉じましょう。

つがる総合病院 新採用職員 (臨床研修医・看護師)の皆さん

### 私たちが貢献したい… 西北五地域の医療に



平成28年4月につがる総合病院へ46名の医療職員が入職しました。 今年もつがる総合病院は、新しいキラキラとした、活気のある風が吹 いています。

表紙の写真撮影に協力してくれた方々は、医師国家試験を合格し、医師 免許を取得したばかりの1年目臨床研修医と、新人看護師の皆さんです。 (総勢38名でつがる西北五広域連合の『つ』を人文字で作ってもらいま した。)

これから医師として、看護師として一人前になるには、たくさんの知識・ 技術・経験などが必要で、それには患者さんやご家族の方のご協力がある

からこそ成長できるということを、私たち医療人は忘れてはいけません。地域全体を考え、人に寄り添った医療が できるよう、少しでもこの西北五地域の医療に貢献できるよう、笑顔と若さでがんばります!!



# 上手に使おう! 湿布薬



## 湿布薬は大きく分けて2種類!

【パップ剤】: 主に白い布で出来たタイプで冷却効果に優れている反面、はがれやすい傾向にあります。

また唐辛子成分等で温める効果のある温感湿布というものもあります。

**【テープ剤】**: 肌色のテープ素材で出来たタイプで粘着力にすぐれています。水分を含んでいないため

冷却効果がなく、肌荒れに注意する必要があります。

## どんなときに、なにを?

パップ剤(白色)	冷感湿布	・急性期の炎症を伴った痛み ・打撲・捻挫・筋肉痛
	温感湿布	・慢性期の痛み・腰痛・肩こり
テープ剤 (肌色)	_	





◎判断が難しい、迷っている、などの場合

「楽に感じる」「痛みが和らいだ感じがする」など、気持ちが良いと感じる方を選んで大丈夫です。

※ぜんそく、妊娠中の方は医師にご相談ください。

## 切り目を入れてはがれにくく!

首や肩、関節部分等は特にはがれやすい部位ではないでしょうか。 そこで少しの工夫で快適に湿布を使えるようにいくつかの方法をご紹介いたします。











ずらしながら2つに折り、2~3cmほど切り目を入れ、切り目が関節部分に来るように貼り付けます。 患部に長い方がくるよう伸ばして貼り付けます。











2つに折り、折り目と反対側の方に3cmほど切り目を入れます。曲り部分に切り目が来るように伸ば しながら貼り付けます。

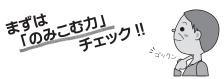
※写真: 久光製薬㈱提供



リハビリテーション局がお送りする

健康体操)vol.3

# 嚥下(えんげ)体操



30秒間に続けて3回「ゴックン」 できなければ、のみこむ力が弱くなって いるかもしれません。

嚥下(えんげ)とは「のみこみ」のことをいいます。

体の筋力もきたえなければ衰えてきますが、のみこむ力も一緒です。

簡単にできる嚥下体操を生活にとり入れ、いつまでも美味しいものを食べられる体作りをしていきましょう。 食事の前に行うことで、安全に食べるための準備体操にもなりますよ。

## 深呼吸してリラックス

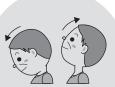


鼻から息を吸ってゆーっくり□から 「フー」と吐いていきましょう。

# 首の運動

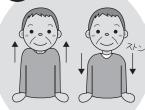


首をゆつくりまわしたり、 前後左右に曲げましょう。





# 肩の運動



肩をゆつくり上げて、 ストンと おとしましょう。



肩を前、うしろに まわしましょう。

# ほほの運動



口をとじたまま、 ほほをふくらませたり、 へこませたりします。

# 口の運動





口を大きくあけてから ギュッとしつかり閉じましょう。





口を「ウー」「イー」 交互に動かしましょう。

# 舌の運動



おもいきり舌を出したり、 引っこめたり、左右前後に 動かしましょう。

# 声を出しましょう



「パ」、「タ」、「カ」、「サ」、「ラ」 ゆつくり、はっきり 大きく発音します。



自分のペースに合わせて 各5~10回を目安に 習慣づけましょう。

教えてくれる方

つがる総合病院 リハビリテーション部 言語聴覚士 山中 麻子 さん

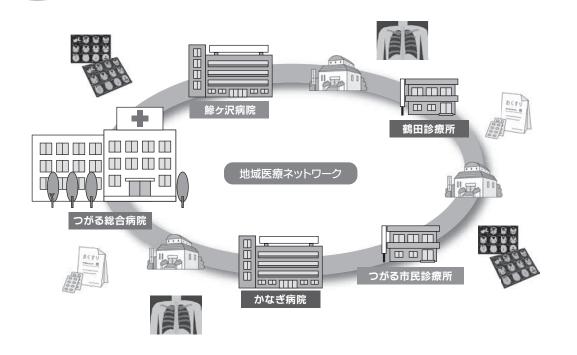
# 四北西地域医意念》下了一个

"西北五地域全体であなたの健康を支えるしくみ"それが西北五地域医療ネットワークです

地域医療 ネットワーク とは?

インターネットを利用して、つがる西北五広域連合の医療機関と民間医療機関が、 患者さんの診療に関する情報を共有するシステムのことです。

患者さんの情報を医療機関で共有することにより、各施設における検査結果、治療 経過、投薬の情報、さらにはレントゲンや CT・MRI の画像なども閲覧でき、スムーズ に適切な治療を行っていくことができます。



## 民間医療機関に受診している患者さん全員の情報が見られるのですか?

### いいえ。

患者さん1人ひとりによる同意がなければ医療機関同士の情報は共有されません。 同意された患者さんのみの情報が共有されます。

地域医療ネットワーク利用の主な流れは、下記のとおりです。

- ①かかりつけの民間医療機関からネットワークに関する説明を受けます。
- ② 同意書にサインをしていただきます。
- ③ システム上で、患者さんの情報を共有する医療機関を設定します。 ※ なお、情報を共有するのは、患者さんが同意された医療機関のみであり、 受診していない、または同意をされていない医療機関には情報が共有されません。
- ④ 同意された医療機関のみで情報共有が行われ、安心・安全な治療が継続されます。

### 同意書サインの手続きは難しいですか?

### いいえ。

かかりつけ医からの説明後、情報共有について同意をいただけるのでしたら同意書にお名前や 生年月日などをご記入いただくだけの簡単な手続きです。

## ネットワークシステムは、個人情報保護に配慮されていますか?

### はい。

インターネットの利用に際しては、患者さんの情報が外部に漏れないよう、特別な回線によって 厳重に管理されていますのでご安心ください。

ご自分の健康と適切な受診のため、また、この西北五地域の医療の質の向上のためにも、 つがる西北五広域連合の医療連携推進にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

# みんなのかかりつけ医

地域の先生方は、ともに地域の健康を支える心強いパートナー。 西北五地域ネットワークにご参加いただいているお医者さんにご協力いただき、このページでご紹介していきます。

### 中村内科医院 院長 中村 謙弥

●所在地 五所川原市錦町 1-134

TEL 0173-35-3598

● 診療科目 内科・呼吸器科(原則的に予約診療制)

● 診療内容 内科的疾患の相談、診療、特に成人喘息・COPD の診断・治療に

興味をもっており、呼気 NO 濃度、スパイログラフィー検査も

施行しております。

### 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 8:30~11:30 0 0 0 0 0 14:00~18:00 0 0 15:00~18:00 0 ※水・土の午後、日曜・祝日は休診

### 院長先生から地域の方々へメッセージ



内科疾患に関して、地域の「かかりつけ医」の 一人でありますので気軽に病気の相談などで 受診されてください。しかし、24時間、365日、 全ての疾患に対処できるわけではないことも 事実です。

住民の皆さんは、救急病院である、つがる総合 病院と我々「かかりつけ医」を上手に使い分けて いただければと思います。

## アピールポイント

自分のできること、専門医へ任せるべきことを判断できる医師であり たいと思います。無理をして、自分だけで診ることはいたしません。

適切なタイミングで総合病院などを含めた他院への紹介をし、診断・治 療がなされ、病状が安定したのちに、逆紹介していただく、これが、スムー ズになされるように、日々心がけたいと思います。





※ 西北五地域医療ネットワーク参加医療機関を随時募集しております。

お問い合せ先: 西北五地域医療ネットワーク協議会事務局(つがる西北五広域連合 病院運営課内 TEL 0173-26-6363)

## は 活動的の自治体が一名になって地域の疾症 五所川原市

# つがる市民診療所

〒038-3131 青森県つがる市木造千年4番地 TEL.0173-42-3111 FAX.0173-42-1526

## 人間ドックについて

平成28年度から、人間ドックに次の検 査項目をオプション追加しました。

追加検査項目	オプション料金 (税込)
肺機能検査	2,000円
前立腺検査	2,000円
骨密度検査	1,500円

詳しい内容については、医事係までお 気軽にお問い合せください。

## 鰺ヶ沢病院

〒038-2761 青森県西津軽郡鰺ヶ沢町 大字舞戸町字蒲生106番地10 TEL.0173-72-3111 FAX.0173-72-3367

### 糖尿病外来の診療日変更について

鰺ヶ沢病院では、4月から糖尿病外来 の診療日が以下のとおり変わりました。

診療日	毎週火曜日 水曜日
診療時間	午前9時から

◇再来受付は、 午前7時から午前11時

今後もこれまで以上に安心した医療 と充実したサービスを提供していきま



五所川 鶴田町。

中泊町

# かなぎ病院

〒037-0202 青森県五所川原市金木町菅原13番1 TEL.0173-53-3111 FAX.0173-53-2407

### 眼科外来の医師の変更について

平成28年6月より毎週金曜日の眼科 外来医師が山内宏大先生へと変更とな りましたので、お知らせいたします。

# つがる総合病院

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 TEL.0173-35-3111(代表) FAX.0173-53-2407

### リンパ浮腫外来(予約外来)のご案内

リンパ浮腫は、がんの手術や放射線治療に よって、あしやうでに起こるむくみのことです。 リンパ浮腫は早期発見が大切です。発症され た方、発症が気になる方、どんな些細な事でも お気軽にご相談ください。

- 動かしにくい
- 重い・だるい
- はれぼったい
- 左右の太さが違う など

※手術部位によって受付場所が異なり

詳しくは、各科受付へお問い合わせ ください。

# 鶴田診療所

〒038-3503

青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字鷹ノ尾34番地 TEL.0173-22-2261 FAX.0173-22-5484

### 健診オプション項目追加のおしらせ

当診療所では平成28年4月より、健康 診断に二つのオプション項目を追加しま した。

「血管年齢 | … 血圧脈波測定装置により血 管年齢を測定します。

「内臓脂肪」…CTにより内臓脂肪を測定し

料金は各2,160円となっており、いずれ も気軽に受けられる検査ですので、健診 申し込みの際にお問い合わせください。

## 平成28年度 つがる西北五広域連合職員採用試験

### 平成28年7月24日(日)実施

■受付期間 平成28年6月1日(水)~7月5日(火)まで

職種	採用予定人員	受 験 資 格
看護師(助産師含む) 認定看護師(救急看護・緩和ケア・糖尿病看護)	7名程度	昭和52年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方また は平成29年6月30日までに免許を取得する見込みのある方
薬 剤 師	7名程度	昭和57年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方また は平成29年6月30日までに免許を取得する見込みのある方
診療放射線技師	1名程度	昭和57年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方

- なお、平成28年9月18日(日)にも採用試験を実施する予定です。
  - ①受付期間 平成28年7月11日(月)~8月30日(火まで
  - ②職 種 看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床検査技師、診療放射線技師 (詳細につきましては7月中につがる西北五広域連合ホームページ等に掲載する予定です。)

### 2 採用試験案内等について

つがる西北五広域連合ホームページ (http://www.tsgren.jp/) から入手できます。また、つがる西北五広域連合病院運営局人事課、かなぎ 病院、鰺ヶ沢病院、つがる市民診療所、鶴田診療所でも配付いたします(平日8:30~17:00)。詳細は採用試験案内でご確認ください。

### 3 採用日

平成29年4月1日以降の採用の予定です。ただし、7月24日(1)実施の試験合格者のうち、薬剤師及び診療放射線技師の既卒 かつ免許所有者に限り、必要に応じて、平成28年度中の採用があります。

### 4 問い合わせ、受験申込先

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階 つがる西北五広域連合病院運営局人事課 電話0173-26-6363