



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

2017

11

第10号

ご自由に
お持ち下さい



つがる総合病院 災害医療チームの皆さん

《 特集 》

ちゃんと知っておきたい お薬のキホン

【まめ知識】

大腸がん検査

【管理栄養士がお送りする健康レシピ】

骨粗しょう症予防

【地域医療をつなぐ】

西北五地域医療ネットワークを利用しましょう

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

ちゃんと知っておきたい お薬のキホン

健康管理に欠かせないお薬。正しく使うと自分の健康を守ってくれますが、使い方を間違えると、健康に良くない影響を及ぼします。正しい知識を身につけ、お薬の効果を十分に発揮させましょう。



まず始めに

お薬の飲み方について
どれくらい知っていますか？

Q

次のうち、正しいと思う
薬の飲み方を選びましょう。

- ① 「食後30分」のお薬は、食事が終わってから、30分後に飲む。
- ② お薬は牛乳やジュースと一緒に飲んでも良い。
- ③ カプセル剤の中身を取り出して飲むと、お薬の効きめが良い。
- ④ 大人用のお薬を半分に割って子供に飲ませても大丈夫。

✕ **お薬の飲み方**
カン違いしていませんか？

実は、上記の問題4つ、すべて間違っている飲み方です。

薬の飲み方を守らないと、副作用を招くこともあります。今回はお薬の飲み方の基本を知りましょう。



お薬の種類

お薬には、用途や目的に合わせて、いろいろな種類があります。

内服薬

粉薬・錠剤・カプセル剤・シロップ剤など



外用薬

軟膏・クリーム・貼り薬・点眼・点鼻・点耳薬・吸入薬・座薬など



注射薬

インスリン(糖尿病)など



お薬を飲むタイミング

お薬には必ず、いつどのくらいの量を飲むのか記載されています。

起床時	朝起きてすぐ
就寝前	寝る30分前
食直後	食事を食べ終えてからすぐ
食直前	食事を食べる15分前から
食後	食事を食べる前からの30分以内



お薬を水以外で飲むと...

お薬を水以外の飲み物で飲むと、効きめが弱くなったり、反対に効きすぎて、危険な状態になる場合もあります。また、少量の水や唾液だけで飲むと、のどや食道の粘膜を傷めることもあります。(水なしで飲むタイプを除く。)

お薬は胃や腸の中で溶けてから効きめを発揮します。原則、お薬はコップ一杯の水か、ぬるま湯で飲みましょう。



牛乳



コーヒー



お酒



グレープフルーツジュース



カプセル剤の中身を取り出したり錠剤をかみ砕かないようにしましょう

お薬の効きめを長続きさせるため、カプセル剤や錠剤の大きさや形には、ちゃんと意味があります。

胃や腸のどこで溶けるかタイミングを調整し、外側は溶けにくい成分にして作られています。

こうして様々なことを計算して作られたお薬の中身を取り出したり、かみ砕いてしまうと、お薬の効果がなくなり、また、逆にお薬が効きすぎてしまい、副作用が出ることもあります。

カプセル剤や錠剤の中には、サイズが大きく飲みにくいものもありますので、そのままでは飲みにくいという方は、医師や薬剤師に相談してみましよう。



「子供には大人用のお薬を半分」それ、間違いです

お薬の量は、年齢と体重をもとに決められます。

子供の身体は内臓が未発達なので、お薬の吸収性や効き具合、代謝や排泄の能力が大人とは違います。大人用のお薬を飲むのは危険です。

たとえ、大人と体重が変わらない子供でも、内臓は子供なのです。

子供の内臓はまだ子供



お薬手帳を

活用しましょう

病院や薬局などで、「お薬手帳をお持ちですか？」と聞かれたことはないでしょうか？

お薬手帳とは、処方されたお薬の名前や飲む量、回数、正しい飲み方、お薬についての注意点を記録するための手帳です。

副作用やアレルギーも把握できますし、飲み合わせの悪いお薬を飲んでいないかをチェックできます。

救急で搬送された時や災害時にも、お薬の記録が一目で分かるので、大変役立ちます。

お薬手帳は、『一冊』で記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとで個々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

知っているつもりで
ちゃんと知っていなかった
お薬のこと
お薬のキホンを
覚えておけば
効果バツグンですね



今月の表紙

つがる総合病院 災害医療チームの皆さん



“もしも”の災害時に備えて 日々の訓練の積み重ねが大事です

平成29年9月1日(金)、青森県総合防災訓練が行われました。
【震度5の地震があり、多数の傷病者が発生したことを想定し行われました】

災害拠点病院であるつがる総合病院では、“もしも”の災害に備えて、毎年訓練に参加しています。

災害はもちろん発生しない方が良いですが、災害が発生した場合は、迅速に対応できるよう、今後もより良いチーム医療を目指し、日々訓練していきます。



定期的な検査のススメ

大腸がん検査

鯉ヶ沢病院
臨床検査部
に聞きました!

大腸がんは、がんの中でも死亡率が高く、特に女性では肺がんや胃がんを抑えてがんでの死因第1位となっています。

しかし、大腸がんの自覚症状は大腸のどの場所にかんができるかによって異なり、自覚症状が現れた時には既に進行している可能性があります。そのため、症状が出る前の早期発見・早期治療が重要となります。

ここでは、大腸がん検査で最も一般的な「便潜血検査」について紹介をします。

☆大腸がんの代表的な症状

- 血便
- 下痢や便秘などの便通異常
- 腹痛
- 腹部のしこり



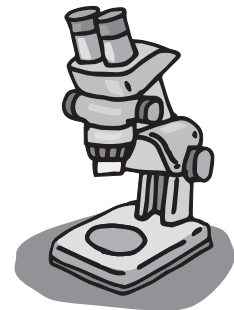
上記の症状に気づかずかなり進行すると、出血による貧血や腫瘍が大きくなり、便が通過できなくなると腸閉塞の状態となり、突然ひどい痛みや吐き気に襲われることもあります。

進行すると、出血による貧血や腫瘍の肥大化が起こります。肥大した腫瘍で便が通過できなくなると腸閉塞の状態になります。

☆便潜血検査について

便潜血検査は、採取した便検体中の肉眼で見えない出血（潜血）を捉える検査であり、大腸がんや大腸炎、大腸ポリープの早期発見に非常に有用です。

検査方法は日常的に排出された便を少量採取して、便容器または専用容器に入れて提出するため、採血検査と違って痛みの少ない検査とされています。健康診断ではより確実な診断をするために、2日間の便潜血を調べることもあります。



☆便潜血検査で陽性だった場合

医師による直腸・肛門指診や内視鏡検査、注腸X線造影検査等の追加検査が行われます。これらの追加検査によって、痔やポリープ、炎症、がんなどが鑑別されます。

※ 早期発見で早期治療を ※

各病変が早期に発見できれば、処置の時間もかからず、痛みも少ないため、結果として患者様の負担が大幅に軽減されます。そのためにも定期的な検査をオススメしています。

備えあれば憂いなし

骨粗しょう症 予防

管理栄養士がお送りする 健康レシピ Vol.4

骨粗しょう症が進行し、骨がもろくなると骨折しやすくなります。適度に運動し、必要な栄養を摂り、骨密度が低下しないように心がけ、転倒・骨折を防ぎましょう。



今回教えてくれる方
つがる総合病院 栄養管理部
主任管理栄養士 花田 浩一 さん

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の生活習慣病です。「沈黙の疾患」といわれるように、自覚症状がほとんどなく、病の存在に気づきにくく、知らないうちに手遅れになってしまうケースがあります。

スナック菓子、インスタント食品の頻繁な摂取を止め、禁煙を心がけ、栄養やカロリーバランスのよい食事や、運動に気を配ることで骨密度の減少を抑えることはできます。

骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保ち健康寿命を延ばしましょう。

強い骨をつくる栄養素

丈夫な骨をつくるには、骨の構成成分であるカルシウムやビタミン類、たんぱく質などをしっかり摂ることが大切です。

▶カルシウム



乳製品 / 小魚
大豆製品 / 野菜 ...など

▶ビタミンD



サケ / サンマ
ウナギ / 干しいたけ ...など

▶マグネシウム



アーモンド / 魚介類
海藻類 / 豆類 ...など

▶ビタミンK



納豆 / ニラ
ホウレン草
ブロッコリー
...など

▶たんぱく質



肉類 / 魚介類
豆類 / 卵 ...など

日光浴でビタミンD



カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られます。冬であれば30分～1時間程度散歩に出かけたり、夏であれば、木陰で30分程度過ごすだけで十分です。適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。

運動で骨折予防

骨は負荷がかかると強くなる性質があります。骨折の原因となる転倒予防のためにも下半身に筋肉をつける運動をしましょう。



ウォーキング, ジョギング 開眼片脚立ち

ご自身の身体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。

あさりの クラムチャウダー

エネルギー 382 kcal
カルシウム 260 mg

カルシウムは骨を丈夫にする働きがあり骨粗しょう症の予防には必要なミネラルです。栄養たっぷりのあさりを使ったあっさり飲みやすいスープです。



材料(1人分)

- ・あさり正味 30g (殻付きで約100g)
- ・サラダ油 少々
- ・水 適量
- ・ほうれん草 20g
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・乾燥パセリ 少々

A

- ・じゃがいも 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・にんじん 20g
- ・バラベーコン 20g

B

- ・小麦粉 10g
- ・バター 7g
- ・牛乳 180ml
- ・コンソメ 2g

作り方

- 1 Aを1.5cmほどのさいの目切りにし、サラダ油で炒める。貝がひたひたになるくらいの水を加えて煮る。
- 2 別の鍋でB(ホワイトルウ)を作り、柔らかくなった1に入れ混ぜる。

ホワイトルウの作り方



鍋にバターを入れ中火で溶かし、バターが泡立ってきたら小麦粉を加える。鍋を火から外し牛乳を少し入れ、全体をなじませる。コンソメを加え、残りの牛乳を少しずつ入れかき混ぜながら加熱する。

- 3 2cmほどに切ったほうれん草と砂出したあさりを入れ、あさりの貝が開きひと煮立ちしたら、塩・黒こしょうで味を整える。皿に盛り、乾燥パセリをふる。

♪ バランスよく食べて、運動して、よく眠る。健康で規則正しい生活のリズムが、骨を丈夫にすることにつながります。

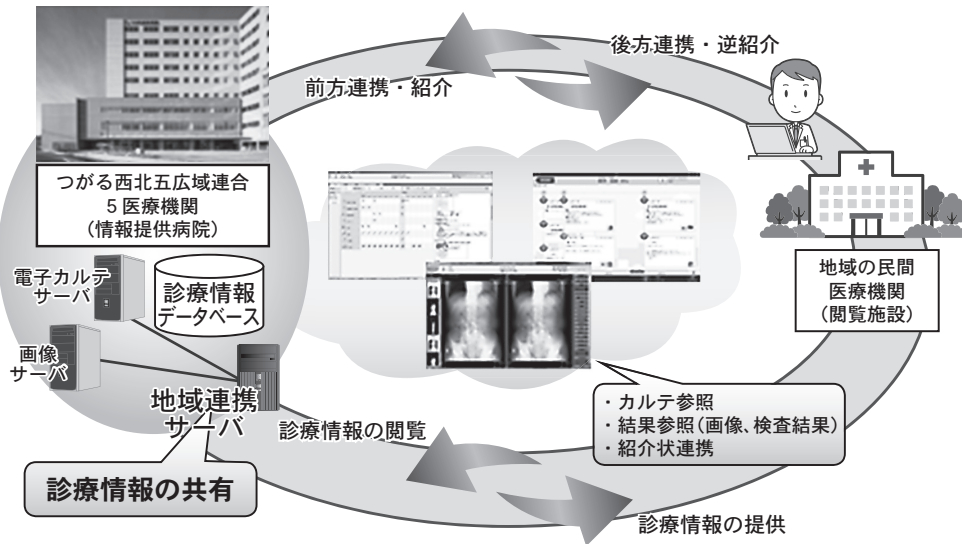
※ 作り方などの詳細は、つがる総合病院のホームページをご覧ください。

西北五地域医療ネットワークを利用しましょう!

西北五地域医療ネットワークとは、患者さんの同意を得ることで、お医者さんが患者さんのこれまでの診療記録を参照して、患者さんの紹介元の病院等での検査結果や治療経過、お薬情報を閲覧することで切れ目のない医療を提供するための仕組みです。

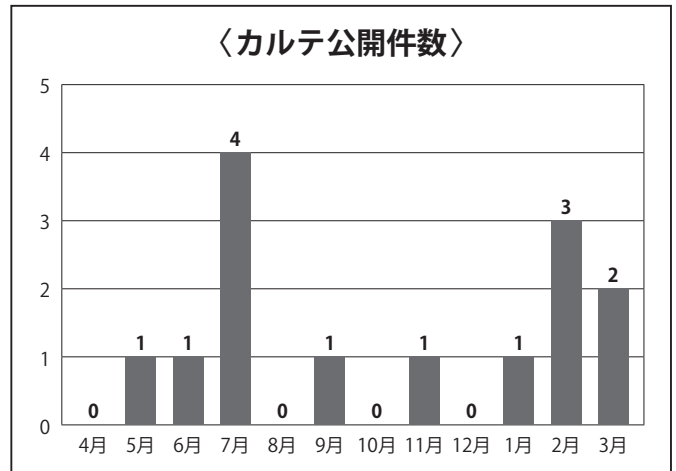
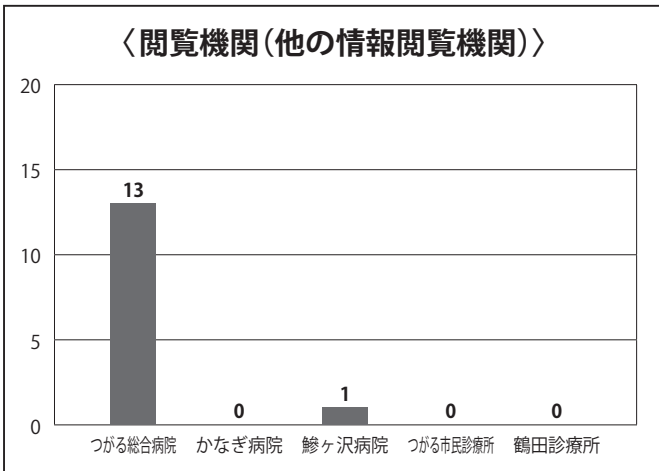
西北五地域医療ネットワークのイメージ

地域の医療機関をつなぐ連携ネットワークを構築することにより、地域患者の診療情報（カルテ情報・画像情報）のリアルタイムな共有と、施設間・利用者間のコミュニケーションが強化されることで、地域完結の質の高い医療サービスを提供いたします。



【平成 28 年度の西北五地域医療ネットワークの現状】

しかしながら、便利なネットワークにも関わらず、幅広く活用されていないのが現状です。紹介元の医師のカルテを閲覧できると、患者さんも先生もとても安心です。同意書を記入するだけで誰でも利用できるネットワークですので、ぜひ利用しましょう。今後、つがる西北五広域連合では、地域の患者さんのためにも利用できる医療機関の更なる拡大を目指していきます！



○西北五地域医療ネットワーク参加医療機関 (平成 29 年 10 月 1 日時点)

医療法人白生会胃腸病院	復明堂眼科医院	中田歯科医院
増田病院	五所川原市国民健康保険 市浦医科診療所	アップル歯科医院
医療法人慈仁会尾野病院	ファミリークリニック希望	高満歯科医院
医療法人誠仁会尾野病院	深浦町国民健康保険 関診療所	田附歯科医院
かねひらクリニック	中泊町国民健康保険 小泊診療所	なかじま歯科クリニック
津軽保健生活協同組合 健生五所川原診療所	渡部胃腸科内科	ひろし歯科
浩和医院	富田胃腸科内科医院	ゆみこ歯科クリニック
中村内科医院		かなざわ歯科医院

※ 西北五地域医療ネットワークでは、下記にて参加医療機関を随時募集しております。

お問い合わせ先：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）

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。

西北五地域医療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をいただき、このページで紹介させていただきます。

津軽保健生活協同組合 健生五所川原診療所

院長 津川信彦

- 所在地 / 青森県五所川原市字一ツ谷 508-7
- TEL / 0173-35-2542
- 診療科目 / 内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科・循環器科・通所リハビリテーション（定員20名）
- 診療内容 / 生活習慣病を中心とした内科外来診療、各種健康診断、健康相談

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○	
14:00 ~ 16:00	○	○	○	往診	○		
17:00 ~ 18:30		○	○		○		

津川先生から地域の方々へメッセージ



私たちは、地域まるごと健康づくりをスローガンに健やか力を推進するため宣言を致しました。

当診療所では、患者さんが地域で健康に暮らし続けられるようサポートして参ります。

アピールポイント



理学療法士、作業療法士を複数名配置して訪問リハビリテーション、通所リハビリテーションを展開しております。退院後、ご自宅に戻られた方々を各医療機関と連携して退院後の在宅サポートを致します。



「健やか力」推進クリニック宣言

1. 毎朝始業時に待合室でみんなでラジオ体操をしています。
2. 病気の予防や早期発見に予防接種や個別健診を実施しています。
3. 日常診療で食事・運動・生活習慣の見直し援助を実施しています。
4. 禁煙外来やもの忘れ健診も実施しています。
5. メディコトリムなどの健康増進啓発活動をしています。
6. 地域での訪問リハビリや在宅医療を実施しています。
7. 西北五地域医療ネットワークに登録し地域連携しています。
8. 生活に困っている方には無料低額診療を実施しています。





西北五地域の自治体が一つになって 地域の医療を支えます



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



診療案内表示システムを導入しました

診察や会計までの待ち時間の緩和と様々な情報を効果的にお知らせすることを目的に、各種診療情報のほか、地域の観光案内やタイムリーな時事通信ニュースを、110インチの大型スクリーンで配信をする「診療案内表示システム」を導入しました。



かなぎ病院

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



診療日のご案内

かなぎ病院では右記の日程で診療しておりますのでお間違えないようよろしくお願い致します。
*平成29年7月18日より
(○印が診療日)

診療日課	月	火	水	木	金
内科	○	○	○	○	○
内科 肝臓専門外来					○ 午後(要予約)
外科	○	○	○	○	○
小児科	○			○	○
眼科		○			○
皮膚科	休診				
整形外科	○		○		○
婦人科	○ 午後		○ 午前		

鱒ヶ沢病院

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

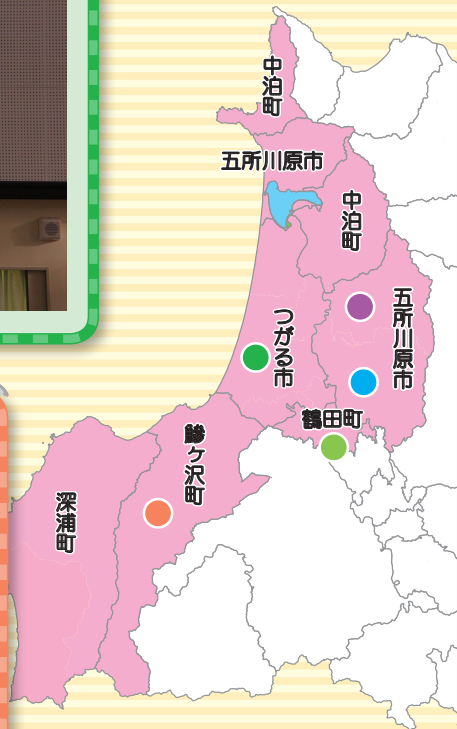


X線撮影装置(レントゲン装置)が新しくなりました。

鱒ヶ沢病院では、平成29年10月より、X線撮影装置(レントゲン装置)を新しくしました。

新たに導入した装置は、今まで使用していた装置よりも高感度で、従来よりも2割ほど少ない放射線でX線(レントゲン)検査が可能となることから、患者さんのお体に影響の少ない検査ができるようになります。

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. 0173-35-0009



院内コンサート募集(ボランティア)

当院では、患者さんやご家族の方々へ、心安らげること、元気づけられることをお届けするため、ボランティアで開催して下さる方を募集しています。

ジャンルについては特に決まったものはありません。お気軽にご相談ください。

詳しくはHPをご覧ください。

管理課経営企画係(内線 2346)



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

外科診療日について

当診療所では、外科の診療日は右記のとおりとなっております。お間違えないよう、よろしくお願い致します。

外科診療日	毎週月曜日・水曜日・木曜日
診療時間	午前9時から ※午前中のみ診療です
受付時間	午前7時~午前11時



かかりつけ医をもちましょう

風邪をひいた時、軽いケガの時、大きな病院へ行っていないませんか? その病院でしか診てもらえない人も待っています。

救急外来を気軽に利用していませんか? 本当に必要な人が救命処置を待っています。

この西北五地域の医療を変えるためにあなたができること、

自宅や職場から近く、しっかりとコミュニケーションが取れる病院・診療所(かかりつけ医)を持ちましょう。

地域全体で完結する
医療の提供

