

# 健康日和

やわたメディカルセンター

あなたの健康が私たちの願いです。

けんこうびり 2011 JUNE Vol.18

発行/やわたメディカルセンター  
石川県小松市八幡イ12番地7 〒923-8551  
電話(0761)47-1212(代) FAX(0761)47-1941  
E-mail:hosp@katsuki-g.com  
URL:http://www.katsuki-g.com/

健康日和

6

2011 JUNE Vol.18

発行/やわたメディカルセンター

石川県小松市八幡イ12番地7 〒923-8551  
電話(0761)47-1212(代) FAX(0761)47-1941

E-mail:hosp@katsuki-g.com  
URL:http://www.katsuki-g.com/

胃ろうと経腸栄養

## 十分な栄養を摂取するために

「医食同源」という言葉があります。命にとって、食事は医療と同じくらい大切、という中国のことわざです。もし、なんらかの理由で「口から食べる」ことが難しくなったら…口や食道の代わりに管を使って胃や腸で栄養をとる経腸栄養法という方法があります。

### 経腸栄養とは？

経腸栄養とは、うまく飲み込めない、食べるとむせて肺炎を起す、食欲がない、大きな手術の後にすぐに経口摂取ができないなどの場合に行う人工的栄養補給法です。但し、胃や腸などの消化管に異常がないことが条件です。

経腸栄養には、いくつか方法がありますが、安全性や生理学的な視点からは胃ろう造設法が最も優れていると考えられています。

### 短時間で造設

内視鏡的胃ろう造設法(以下胃ろう)は、1980年にアメリカで開発された手技で、胃カメラを用いて胃の中を観察しながら、お腹の壁から胃の壁を通して小さな穴を開け、カテーテルを固定する方法です。これによって「お腹の口(ろう孔)」が胃ろうです。ここから栄養剤を直接胃に注入

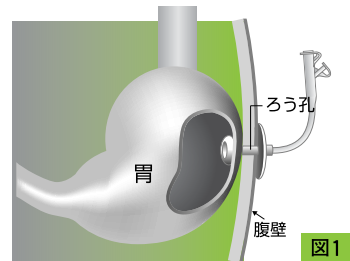


図1

### 管理しやすい胃ろう

現在、胃ろうは脳血管障害や認知症を有する高齢者を対象に行われることが多く、寝たきりの患者様が、在宅などで生活できるケースが増えてきました。胃ろうが最も有益と考えられるのは、意識清明でありながら摂取できない方です。

栄養剤は、医療保険の使える医薬品扱いのものと、一般食品とがあり、また、液状のまま投与する方法と、トロミ状にして投与する方法があります。

胃ろうに伴う合併症は、胃ろう周囲炎(感染症)、腹膜炎、胃食道逆流による誤えん、などがあります。患者様の状態にもよりますが、医師とよく相談してください。

詳しくは、当院の消化器内科担当医またはNST(栄養サポートチーム)までお問い合わせください。

|  |  |
|--|--|
| <p><b>今月のDr</b><br/>消化器内科<br/><b>大堀 功(おほり いさお) Dr</b></p> <p>経腸栄養の管理は毎日行うもの。より安全で管理しやすい胃ろうをお勧めしています。胃ろう造設に関して不安なこと、疑問なことは一人で悩まずにぜひご相談ください。</p> |  |
|--|--|

## 医療と連携してサポートする、安心の運動療法プログラム 退院・通院後の継続的運動をサポート「シームレス・パス」とは？

— 病院でのリハビリからダイナミックでのトレーニングまで、つなぎ目のない(シームレス)サポートをご提案いたします。 —

「手術を受けて、退院間近だけど、これからもリハビリを続けたい!」  
「運動は身体にいいって聞いたけど、具体的に何をしたらいいのかな?」  
「一人で運動を続けられるか不安だわ…。」

そんなあなたの「心配」を「安心」に! **ダイナミックの運動療法プログラムにおまかせください。**



毎週決まった時間に  
みんなと一緒に  
トレーニング  
▶ **健康いろは塾**

専門スタッフと  
月1回の個別相談を  
交えながら、二人  
三脚のトレーニング  
▶ **プレミアムサポート**

★医学的根拠に基づき、  
お一人おひとりの目的に応じた  
トレーニングのサポートを行います。

まずは主治医にご相談の上、気軽に見学にお越しください。運動療法担当スタッフがご案内させていただきます。

お問い合わせは  
**スポーツコミュニティダイナミック**  
電話:0761-47-1214 (担当:釜場・中)

### [お知らせ]

#### 新任医師紹介

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>心をこめて<br/>診療いたします。</p> <p><b>循環器内科</b><br/>やえがし たかのり<br/><b>八重樫 貴紀 Dr.</b></p> <p>【得意分野】循環器一般、不整脈</p> | <p>適切な診断に<br/>基づく治療を<br/>心がけています。</p> <p><b>整形外科</b><br/>おかもと よしゆき<br/><b>岡本 義之 Dr.</b></p> <p>【得意分野】脊椎、骨粗鬆症</p> | <p>「患者さんと<br/>その家族の立場<br/>になって」が<br/>モットーです。</p> <p><b>内科</b><br/>かさほら ふみかす<br/><b>笠原文和 Dr.</b></p> <p>【得意分野】麻酔と総合外来</p> |
|--|--|--|

彩り鮮やか  
お弁当にピッタリ!

**簡単レシピ** 野菜料理をあと一品!  
**アスパラのごまあえ**  
(材料4人分) ~約45kcal/1人分~

| 材料     | 分量   | 下準備                  | 作り方  |
|--------|------|----------------------|--|
| ●アスパラ  | 8本   | 根元の皮をピーラーでむき4cm長さに切る | 1. アスパラとピーマンを、塩を加えた熱湯で茹で、ざるにあげて冷ます。<br>2. ポウルに【調味料】と1.を混ぜてできあがり。 |
| ●赤ピーマン | 1個   | 種をとり1cm幅4cm長さに切る     |  |
| 【調味料】  |      |                      |  |
| ●すりごま  | 大さじ2 | ●しょうゆ                | 小さじ1   |
| ●だし汁   | 小さじ1 | ●みりん                 | 小さじ1   |
|        |      | ●塩                   | 少々   |

OpenGallery Information

### オープンギャラリー情報

作品展示をご希望の方はやわたメディカルセンターまでご連絡ください。TEL 0761-47-1212 [担当/サービス本部 中村]

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 7月2日(土)~7月22日(金)  | 墨游会 mini書展       |
| 7月23日(土)~7月29日(金) | 波平ゆうすけ 作品展       |
| 6月11日(土)~7月1日(金)  | 湯浅啓 鉄道写真展        |
| 7月30日(土)~8月19日(金) | やわた倶楽部 スケッチ教室作品展 |

お薬手帳を活用しよう！

# 私の健康は私が管理！ 「お薬手帳」



近年、病医院での薬の提供は院外処方为主となっています。いくつもの病医院に受診し、その都度処方される薬の飲み合わせや、重複した処方での損をしないように、情報を一括して管理する「お薬手帳」は大変便利な道具です。

## 東日本大震災で活躍！

### お薬手帳がミニカルテに

今回の災害時のように、医療機関が停電で電子カルテが使えない、津波で紙カルテが流されるなどの事態が多発した場合は、特例として慢性疾患をお持ちの方にお薬手帳で調剤することが出来ます。さらに今回の震災ではお薬手帳がミニカルテとして活用できる存在であることが明らかになりました。

また、このような活用をするには、受診しているすべての病院の情報が記録されていることが必要です。病院や薬局毎に分けずに手帳は1冊にまとめましょう。

「お薬手帳」は、「患者と医療者の掛け橋」また「医療者間の掛け橋」として、大切な医療情報を共有する役割があります。保険証と一緒に常に携帯することが大切です。

## 「お薬手帳」の利用方法

- 1 病院や医院・歯科医院・調剤薬局に行つたときには、毎回提出してください。入院するときも持参しましょう。
- 2 病院や薬局で薬の名前等を書いたシールを渡された場合は、そのまま貼ってください。
- 3 薬局で市販薬を買った場合にも、記録しましょう。
- 4 薬について、わからないこと、困ったこと等があるときには、空いているスペースに記録しておきましょう。
- 5 薬歴（あなたがもらったお薬の記録となります）ので、大切に保管してください。
- 6 旅行など外出時には携帯しましょう。

## 「お薬手帳」の利点

- ◇薬の飲み合わせや重複による副作用を防ぐなどの確認が出来る。
- ◇病歴や体質、薬の副作用歴を書き込むことができ、病気やアレルギーに合わせて薬を選んでもらえる。
- ◇急病時や災害時に手帳の情報で適切な処置を受けることができる。

# 知って得する「お薬手帳」Q&A

**Q** お薬手帳はどこでももらえますか？

**A** 主に調剤薬局で無料配布されています。病院でも、取り扱っているところがありますので、薬剤師にお尋ねください。

**Q** お薬手帳はいつ、誰に見せればいい？

**A** 病院では診察の際は医師、調剤薬局では処方箋と一緒に薬剤師にお見せください。

**Q** お薬手帳は「薬剤情報提供書（薬の説明書）」がある場合は必要ない？

**A** お薬手帳と薬剤情報提供書は役割が違います。薬剤情報提供書は、そのときに出された薬の説明のみの記載で、過去に服用していた薬の情報は記載されていません。これまでに服用していた薬の記録（薬歴）が記載されているのは、お薬手帳です。



**Q** いつも同じ薬だからお薬手帳は見せなくていい？

**A** 服用しているお薬の内容と共に、薬歴（いつからどのくらいの期間お薬を服用しているか）も重要な要素なので見せてください。お薬手帳に継続して情報を記入していると服用開始時期や期間が分かるので、毎回お薬手帳に記録しましょう。



【お知らせ】

石川県医師会災害医療チームとして、福島県相馬市に、医療チームを派遣しました。

新入職員がたくさん入社しました。