

健友会たより

VOL.5

特集

- ・ 菅原院長の元気通信
- ・ 本間 理先生インタビュー
- ・ 正しい薬の飲み方
- ・ 食欲の秋に向けて

菅原院長の 元気通信



本間病院 院長
すが わら たもつ
菅原 保

今年の本間病院友の会「健康講演会」は、仙台往診クリニクの川島孝一郎先生から「おだやかに最後の日まで暮らすために〜ここまでできる在宅医療」というテーマで講演していただき大変好評でした。

2018年の日本人の平均寿命は男性81・25歳、女性87・32歳で、山形県は男女とも29位で全国平均よりやや低めでした。それでも健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は男性72・61歳（7位）、女性75・06歳（23位）（2016年）で全国平均より長くなっています。

健康寿命まで一人で元気に動けて、それから平均寿命までの約10年は老化が徐々に進んで何かしらの制限はありながら生活していくこととなります。それでも私たちは必ず最後を迎える日が来ます。ただ「死」はより良い生き方をした延長線上に迎える「生」の結果です。

川島先生のお話しはアドバンス・ケア・プランニングといって人生の最終段階をどう生き、どう締めくくるといいう「いのちの終わり」について、家族や友人と話し合いをはじめ、自分で決めましょうという内容でした。

でも、自宅で暮らし続けるためには、また、自宅で暮らし続けることが難しく施設を利用したい時にはどうしたらよいのでしょうか。どれもこれもわからないことばかりです。

私たち病院や診療所、介護施設は、皆さんへ「安全と安心」を提供する役割があります。皆さんが一生懸命働いて、健康寿命を生きて、最終期は残された時間を、どこで、どのように過ごすかについて、「安全と安心」の道筋がわかるようにつとめていきたいと思えます。



interview

ほん ま さとる

本間 理 先生



Q どうして医師になろうと思ったのですか？

A 医師として働く父の影響があったと思います。10代にサッカーをしていたところにケガをした友達を診てくれることがあったので、「こういうのいいな」と思った記憶があります。あとは地元酒田で働きたかったので、公共資源として医療は大事にしたいと思いました。

Q 医師としての「やりがい」はどんなところですか？

A 外科医として手術がきれいに早く終わったとき、困難症例をトラブルなくやり遂げられたとき。癌患者の方が定期検査で再発なく経過するとき。内視鏡で患者様が苦痛なく検査できたとき。極小早期癌を見逃しなく発見したとき。重症だった方が回復したり、社会的制約で日常生活が困難な方が、入院を機に生活環境が整い退院するとき。外来や入院中のやりとりで患者さんの新たな一面を発見したとき。

Q 本間病院の印象を教えてください。

A 前の勤務先が癌の専門施設で、全国から患者が来る病院だったので、本間病院に赴任して「地域に密着した病院だな」と強く感じます。

Q これからの目標を教えてください。

A 外科医としては手術手技の向上、後輩に指導できる術式の範囲を広げていくこと、地域に必要なが施行医が不足している手術を勉強し習得すること。病院としてはより地域の方が利用しやすく、スタッフが気分よく働ける環境づくりをしていきたいです。

【本間理先生のプロフィール】

1984年に酒田市で生まれる。

金沢医科大学を卒業し、東葛病院（東京）、鶴岡協立病院、日本海総合病院、がん研究会有明病院（東京）で経験を積み、今年4月から本間病院の外科医として活躍している。趣味はフットサル、ランニング、読書、映画鑑賞。性格は大雑把なところも。休日は趣味や学術活動に費やし、家族との時間も大切にしている。



正しい薬の飲み方

薬はどうして飲む時間が決められているの？

薬は決められた時間にきちんと飲まないと、期待通りの効果が出なかったり、副作用を招きます。今回は、薬を正しく飲むために、薬を飲む時間の目安を紹介します。



本間病院 薬剤科長
たかはし まき
高橋 真己



① 食前

食事の 20 ～ 30 分前で、胃の中に食べ物が入っていない時です。食事による血糖上昇を抑える薬、胃の粘膜に接して効果を出す薬、胃に食べ物が入っていない方が吸収や効果が良い薬などは食前に飲みます。

② 食直前

食事の直前、目安としては食事の 10 分前に服用します。



③ 食直後

食事の直後で、食後お茶を飲んでからすぐ、食事の10分後です。

④ 食後

食事の後30分以内で、胃の中に食べ物が入っている時に飲みます。指示がなければ薬は通常食後に飲みます。食物の消化を助ける薬、食べ物と一緒にないと吸収されない薬、胃腸障害を起こしやすい薬などは必ず食後に飲みます。

⑤ 食間

食事の2時間後が目安で、胃の中に食べ物が入っていない時ですが、次の食事まで時間が空いているところが「食前」とは違います。食事と食事の間のことであり、食事の最中ではない点にご注意ください。

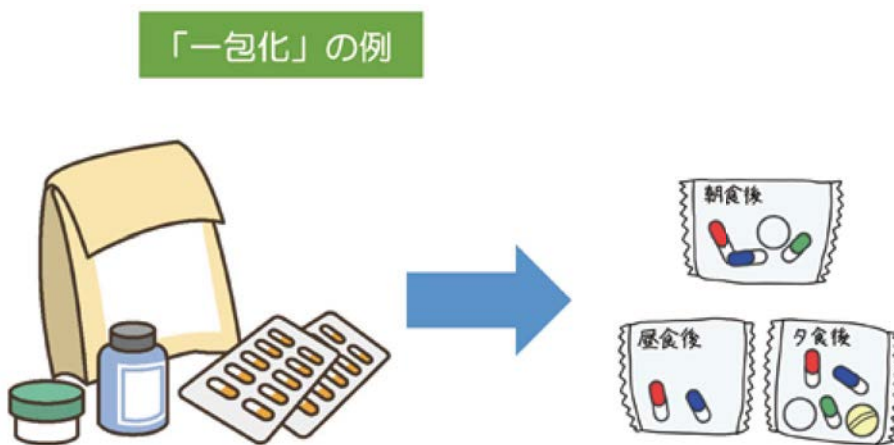
⑥ 就寝前

就寝する30分ぐらい前に飲みます。寝ている間に効果が出る薬、睡眠を改善する薬などは就寝前に飲みます。薬を飲んだら床に入るようにしましょう。

⑦ 頓服

症状が出た時（高熱時、痛む時、不眠時、便秘時など）必要に応じて服用します。一日に飲んでよい回数が決めているので、必ず医師・薬剤師に確認しておきましょう。間隔などは医師の指示に従ってください。必ず4～5時間はあけるようにしましょう。

次に「一包化」ですが、これは服用時期が同じ薬をまとめて1袋にすることです。飲み間違いや錠剤の紛失を防ぎます。下の絵のようにいくつかの薬が1袋にまとめられています。



「一包化」の例

本間病院栄養科監修レシピ

『おいしくヘルシー!きのこ金平』



エネルギー 49kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 2.8g
塩分 0.5g

材 料 (1人分)

- 高野豆腐…5g
- エリンギ…20g
- しいたけ…10g
- サラダ油…小さじ 1/2

- A) 砂糖……………小さじ 1/3
- 醤油……………小さじ 1/2
- 顆粒だし…少々
- 水……………大さじ 1

作り方

- ①高野豆腐を戻し、短冊切りにする。しいたけ、エリンギは拍子木切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、火をつける。しいたけ、エリンギを炒めしんなりしたら高野豆腐とAを入れ水気がなくなるまで炒めたら完成。

きのこが美味しい季節です。
きのこは、低カロリーで食物繊維も豊富な食材です。

材料以外のきのこをいれても美味しく召し上がれると思いますので、ぜひご賞味下さい。



栄養科 管理栄養士
ひらむき みさと
平向 美里

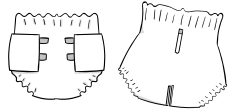
INFORMATION

おむつセットのご案内

10月1日(火)より、入院中に必要とされる『おむつ』について、専門業者によるおむつセットを導入しました。

おむつセットをお申し込みいただきますと、必要な物品もご利用になれます。

- Aタイプ (1日 390円 + 税) × 利用日数
 - Bタイプ (1日 265円 + 税) × 利用日数
- 患者様の症状により担当看護師がタイプの決定、変更をいたします。
 - 友の会会員は割引料金で利用できます。



インフルエンザ予防接種のご案内

【申込方法】

予約制です。「インフルエンザワクチン受付」へお申込みください。
※電話での予約も承ります。

「インフルエンザワクチンの予約です」とお伝えください。

【接種対象・接種期間・接種料金】

接種対象	接種期間	実費徴収額(税込)
満65歳以上の方。 または、60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器などの機能に障害を有する方。	10月15日(火)から 12月28日(土)まで	1,500円
13歳以上 64歳までの方。	10月15日(火)から 翌年3月31日(火)まで	3,200円

【お問合せ先】 本間病院 0234-22-2556
高見台クリニック 0234-31-7871

将来の夢に向かって頑張ってください！

本間病院では「医療福祉の道を目指す高校3年生を応援しよう！」という目的で毎年模擬面接会を開催し、本番に向けたアドバイスをしています。今回は推薦入試を受験する学生向けに10月4日(金)、8日(火)の2日間行い、合計23名と多くの学生から参加していただきました。学校とは違う雰囲気の中で、初対面の面接官の前にみなさんとても緊張した様子でしたが、終了後には笑顔が見られました。終了後のアンケートでは「面接官の方が適切なアドバイスをしてくれたので今後の参考になった。」「実際に本番と同じような雰囲気を味わうことができた」など参考になったとの声が多く聞かれました。

将来医療の道に進んで頑張りたいという想いを持った学生のみなさんが合格できるよう職員一同応援しています！
笑顔を忘れずに頑張ってください!!



職場体験に来てくれました！

7月から10月にかけて、庄内地域の中学生・高校生の職場体験やインターンシップの受け入れを行い、中高合わせて8校42名のたくさんの学生の方が来てくれました！

看護部・介護部・診療技術部・事務部と、2日間にわたって医療福祉に携わるたくさんの職業の体験をしていただきました。介護部での利用者さんとのふれあいでは、最初はとても緊張した様子でしたが、終わった後にはたくさん話することができて楽しかったとみなさん笑顔で話してくれました。また看護部では病棟でストレッチャーに乗ったり、外来で内視鏡室や手術室の見学をしたりなど普段は見ることのない裏側をたくさん見てもらったり、診療技術部や事務部でそれぞれの仕事が多様なものかを実際に体験したりして興味津々な様子が見られました。医療はチームとして協力しあい、たくさんの職種によって成り立っているということを知ることができたようです。まだ将来のことは漠然としていますが、本間病院での体験をきっかけに一人でも多くの学生が医療福祉の道を志してくれることを願っています！



診察時間のご案内

本間病院 ☎0234-22-2556
酒田市中町 3-5-23

4月1日より 枠が変更となりました。ご留意願います。

内科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00~12:00	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科)	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)
	一般・予約 9:30~12:00	中村 忠弘 (代謝・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科) 9:30~12:00
午後	一般 14:00~16:00	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科)	井内 裕之 (代謝・内科) 14:00~15:00	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科) 14:30~16:00
	一般・予約 16:00~17:30	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科)	井内 裕之 (代謝・内科) 15:00~17:30	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科)
	予約 17:00~18:00	菅原 保	—	菅原 保 16:00~18:00	—	—

外科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00~12:00	本間 修	本間 修	本間 修	本間 修	本間 修
	—	—	松本 祐治	本間 理	松本 祐治	本間 理
午後	一般 14:00~16:00	担当医	—	—	—	担当医 14:30~15:30

整形外科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00~12:00	折居 俊彦	—	—	—	折居 俊彦
午後	一般・予約 14:00~17:30	—	折居 俊彦	折居 俊彦	折居 俊彦	—

泌尿器科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00~12:00	—	—	土門 斉	—	—
午後	一般・予約	—	—	—	土門 斉 14:00~18:00	—

腎臓内科		月	火	水	木	金
午後	予約	—	中山 恭子 15:30~17:00	—	—	—

土曜日診療	
午前のみ 9:00~12:00	
第1週	菅原 保 (内科)
第2週	松本 祐治 (外科)
第3週	中村 忠弘 (内科)
第4週	金沢大学 (外科)
第5週	担当医

※一般・予約外の方の午後受けは17:30までとさせていただきます。
(予約の方はこの限りではありません)

※ペースメーカー外来(青柳先生)は、第2・3週水曜日13:30~15:00です。

※のぞみ診療所の診察は2019年3月31日をもって終了致しました。



健友会たより

2019年10月20日発行

編集後記

秋も深まり、紅葉の美しい時期になりました。読書やスポーツ、おいしい食事が楽しめる季節です。皆さんは「〇〇の秋」といえば何ですか？私はもちろん「食べ物の秋」。何と言っても一番は新米ごはん。体を動かして、おいしい食事を頂くのが私の健康の秘訣です。

編集プロジェクト事務局



医療法人 健友会 本間病院
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目5-23
TEL:0234-22-2556 FAX:0234-22-2560
E-mail:info@kenyukai-sakata.jp
URL:http://www.kenyukai-sakata.jp

本間病院

検索