

おひさま ニュース

2022

秋

号

10月15日発行



ホームページ

予約センター
(日曜・祝日除く)

☎0470-25-5121

平日 8:30~17:00

土曜 8:30~12:00

〒294-0014 千葉県館山市山本1155番地 TEL:0470-25-5111 <http://www.awairyo.jp/>

発行責任者：福内正義 編集責任者：根本達也

2つの相談センター ～医療・福祉相談室と 中核ひだまり～

安房地域総合相談センター センター長
ひだまり センター長

香田道丸



昭和や平成の時代には想像もつかなかったほど、今私たちの生活は目まぐるしく変化しています。地球温暖化による異常気象、新型コロナウイルスの登場で世の中は大きく変化しました。第7波は政府が行動制限をかけていない分、過去に類を見ない速さと規模で日本中に広まり、医療体制のひっ迫を招きました。また、ロシアのウクライナ侵攻や、台湾情勢をめぐる中国・アメリカ間の不穏な空気も相まって、物価の高騰は留まるどころを知りません。誰もが元の生活に戻ることを願っていますが、数か月先がどうなっているのかさえ想像することが難しい状況です。

安房地域医療センターでは、地域医療を守りながらコロナに立ち向かうため、地域外来・検査センターや発熱外来、ワクチン接種を一丸となってフル稼働させています。この地域では、多くの人が不安を抱えながら生活しています。病気になって困っている人、身寄りがなく途方に暮れる人、経済的困窮者、人との交流が苦手な誰ともつながれない人、不安や心配を抱えどこにも相談できない人が沢山います。

当院の敷地内には、そんな不安に寄り添い相談をする場所があります。「安房地域総合相談センター医療・福祉相談室」と「中核地域生活支援センターひだまり」です。この2つの相談センターは、患者さま駐車場から病院本館に向かう途中

の車庫の棟続きにあります。

医療・福祉相談室

安房地域医療センターの患者さまからの受診や入院などの相談、退院の準備や介護、退院後の療養先のこと、医療費の心配などについて医療・福祉相談室に所属する医療ソーシャルワーカーや退院支援看護師が対応します。

中核地域生活支援センターひだまり

全国で千葉県のみが行っている事業であり、圏域ごとに千葉県と委託契約を結び、当法人ではひだまりが安房地域の方々全般のどんな相談もお受けします。どこに相談して良いのか分からない、どこに相談しても対応してもらえない場合でも、ひだまりのスタッフが寄り添います。最近では不登校や引きこもり、就業困難による生活困窮など、地域社会とつながりにくい方の相談が増えています。

どちらの相談センターも「必ず解決します!」と胸を張って約束は出来ませんが、相談内容を受け止め、共に考え、解決する道筋を見つけ出すお手伝いをします。1人きりでは乗り越えられそうもないことも一緒に考えます。お困りの方を見かけたら是非声をかけてください。直接相談にお越しいただいても構いませんが、対応できる人数や時間にも制限があります。まずは電話連絡をお願い致します。



安房地域総合相談センター 医療・福祉相談室

平日9時～17時 / 土曜9時～12時

TEL:0470-25-5111(代表)

お電話の際、医療・福祉相談室とお伝えください

千葉県中核地域生活支援センター ひだまり

月～金 8:30～17:30

(※緊急時はそれ以外の時間帯も対応します)

TEL:0470-28-5667

診療科のご紹介

内科系				外科系			その他系
総合診療科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	腫瘍内科	甲状腺外来	外科	婦人科	脳血管内治療科	救急科
呼吸器内科	膠原病内科	脳神経内科	健診外来	肛門科	乳腺外科		透析科
消化器内科	小児科	胸部精検		整形外科	スポーツ整形		麻酔科
循環器内科	腎臓内科	糖尿病甲状腺内分泌内科		泌尿器科	皮膚科		リハビリテーション

呼吸器内科

当院呼吸器内科は、月曜日から木曜日まで常勤医1名、非常勤医1名の専門医による診療を行っています。



呼吸器内科で診ている病気をイメージしやすく説明すると、鼻からのど、のどから肺まで続く空気の通っている管や左右の肺などに生じる呼吸に関わる症状を専門的に診ています。その症状は、急性の疾患と慢性の疾患に大きく分かります。急性疾患の例としては、風邪、扁桃炎、咽頭炎、気管支炎、肺炎、マイコプラズマ感染症などです。慢性疾患の例としては気管支喘息、肺結核、気管支拡張症、間質性肺炎、肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などです。その中でもCOPDは喫煙が原因とされていて、症状が進むと肺機能が低下し、せき・たん・息切れが強くなり、生活に支障をきたします。

症状は気管支喘息に似ていますが、進行性の病気であるという点が異なります。日本では約530万人を超える患者さまがいるといわれていて、年々死亡者数も増えています。あまり知られていない病気であることから、適切な治療を受けているのは22万人ほどといった統計データもあります。喫煙歴があり、少しの動作で息切れしやすかったり、呼吸をする時にゼイゼイ・ヒューヒューと音がするような症状がある方はCOPDの可能性があります。薬物療法や酸素療法などで呼吸のサポートをするといった治療を行います。COPDになってしまうと感染症は大敵です。ご自身や身近な方にそのような症状がある場合は、当院の呼吸器内科を一度ご受診ください。

うちうみ けいこ
内海啓子

出身地：愛知県
趣味：野菜作り
房総の好きなおところ：暖かいところ



画像検査つれづれ⑤

～造影剤って何？ その2～



画像診断室 室長 鈴木一志

当院では、胃のX線検査が年間たくさん行われています。この検査は、みなさんがよく耳にするバリウムを飲んでいただく検査です。バリウムは飲む造影剤です。バリウムを飲んで撮影することによって、普通の腹部のレントゲン撮影ではどこにあるのかははっきりしない胃がくっきりと白く写し出されます。

撮影時に体を回転させることにより、バリウムは胃の中の粘液を洗い流し、細かな粘膜の凹凸に入り込むため、胃の粘膜模様を精密に写し出すことができます。

バリウムは吸収されないもので、下剤を飲んで体外に出します。出ないと便秘や腸閉塞の原因になりかねません。バリウムが出なくて苦しかったり、調子が悪い時はご相談ください。



薬剤室の紹介

医療技術部薬剤室室長 石渡正男



“病院薬剤師”という言葉をご存知でしょうか？ 私たちのように病院で働いている薬剤師のことです。入院中の患者さまにお薬の説明をすることがありますが、「外の調剤薬局の薬剤師じゃないの？」と時々聞かれることがあり、病院内に薬剤師がいることを不思議に思われる方もいるようです。

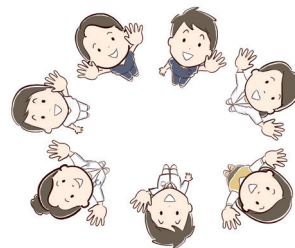
このようなことから今回は“病院薬剤師”についてお話をさせていただきます。

街の薬局(調剤薬局)と同じように病院でも患者さま向けに薬の調剤を行っています。それに加え、入院中の患者さまには注射薬をお一人ずつにわけて揃えています。注射薬は直

接血管内に投与されるため間違えると大変なことになります。薬の投与量や点滴の速さ、複数の薬と混ぜた場合ににぎらないか、副作用を起こしてしまわないかなど様々なことに注意しながら調剤をしています。

また病院の各病棟には担当の薬剤師がおり、医師や看護師などにすぐ相談できる体制をとっています。薬の処方設計していく段階から、よりよい治療のために薬剤師の視点で意見を提案しています。

医療の進歩とともに薬もどんどん増えてきており、薬を安全に使用するためには“病院薬剤師”は欠かせません。病院薬剤師が所属している薬剤室には、薬剤師をサポートする事務員や調剤補助者もいて、薬剤室全員で病院の薬が適切に使われるように努めています。



おひさまキッチン

豆乳で

お手軽!

モーニングスープ

調理師 吉村春江

豆乳の大豆たんぱく質は、動物性食品に比べても低カロリーで、基礎代謝を活発にする機能があります。それに加え、血液中のコレステロールや中性脂肪などの余分な脂質を洗い流してくれるサポニンという栄養素も含まれています。さらに、乳酸菌の餌となるオリゴ糖が含まれているので、腸内の乳酸菌が増え、腸内環境が整う効果も期待されます。

今回のレシピは具だくさんで食物繊維がしっかり摂れ、腸内環境を整えるのにぴったりです。お肉はもちろん、玉ねぎやキノコ類を加えたり、小麦粉やバターを入れてシチューにしたり。また、コンソメではなく中華だしや和風だしに、醤油を味噌にするなどいろいろなアレンジメニューもお楽しみください。

マメ知識 豆乳と牛乳の違いって？

実は、カロリーやたんぱく質にはあまり差がありません。

牛乳は100mlあたり61kcal、たんぱく質3.3gに対し、無調整豆乳は44kcal、たんぱく質3.6gで若干低カロリーです。

一方で、カルシウムと鉄分には差があります。牛乳には調整豆乳の約3.5倍、無調整豆乳の約7.3倍のカルシウムが含まれています。逆に豆乳には牛乳の約60倍の鉄分が含まれています。

どちらにも良いところがありますので、ご自身が不足してるかなと思われる栄養素に合わせて選ぶとよいでしょう。



※1人分あたり
カロリー 172kcal たんぱく質8.2g
脂質3.4g 塩分1.9g

<作り方>

- ① さつまいもとじゃがいもは皮をむき1.5cmのさいの目に切り、しめじとブロッコリーは小房に分けます。
- ② さつまいも、じゃがいも、しめじ、ブロッコリーを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱します。
- ③ 鍋に豆乳を入れて中火で加熱し、温まったら調味料を加えて味を整えます。
- ④ ③の鍋に②を加え、1～2分加熱してできあがり。

<材料 / 2人分>

さつまいも……………80g
じゃがいも……………80g
しめじ……………20g
ブロッコリー……………50g
豆乳(無調整)……………300cc
調味料
コンソメ……………8g
しょうゆ……………2g
コショウ……………少々

トピックス

総合スポーツ・
運動処方外来

毎週木曜日午後に総合スポーツ・運動処方外来がはじまりました。これから運動を始めたい方や、スポーツをする上での相談がある方はぜひ受診をご検討ください。

運動を始めたい方

- どんな運動をどのくらいすればいいの？
- 持病があるけれど運動したい など

いつも運動やスポーツをしている方

- 喘息、貧血、月経、栄養、皮膚トラブル、メンタルヘルスや、その他の相談
- もっとパフォーマンスを良くしたい、そのためにできることを知りたい など

スポーツドクターの資格を持ち、全身をしっかりと診ることのできる総合診療医・家庭医が診察し、最適な運動プログラムの提案や、運動処方をいたします。必要に応じ、各種検査や専門医への紹介も行います。年齢性別や競技レベルは問いません。ぜひ気軽に受診してください。

申込み＆問い合わせは予約センターへ

オンライン 失語症カフェに参加

9月11日(日)一般社団法人千葉県言語聴覚士会主催の第5回オンライン失語症カフェに、当院言語聴覚士(ST) 若松春菜さんが患者さまの接続サポートとして参加しました。



失語症カフェは失語症の方が会話を楽しむ場で、失語症の方と養成研修を修了した意思疎通支援者が出会い、交流や外出同行支援などの社会参加の場面の支援へのきっかけとなることを目的とした会です。

参加者はみな明るく、和やかな雰囲気では進み、話し合いのテーマ「困っていること」について「相手がゆっくり話してくれたとしても、自分から言うことが難しい」という意見が多く出ました。初参加の若松STは、「失語症についてたくさんの方の理解が深まり、意思疎通支援者の普及が当たり前の世の中になることを強く望みます。今後も積極的に参加したい」と述べていました。

海外医療支援活動報告講演会

3月まで当院に研修医として勤務していた長嶋友希医師の講演会が9月21日(水)に開催されました。

長嶋医師はNPO法人ピースウィンズ・ジャパン(PWJ)の登録派遣隊員として、4月からウクライナや隣国のモルドバで医療支援活動に従事していました。一時帰国をした際、オンラインで当院職員向けの講演会を開催する予定でした。

が、貴重な話を聞く機会をより多くの方と共有するため、一般のみなさまにも聴講を募り、院内外からの多数参加の開催となりました。

編集
後記

おひさまニュース
バックナンバー

安房地域の季節の風物詩「やわたんまち」が規模を縮小して再開されました。台風被害があった令和元年の中止は、長い歴史の中で初めてだと聞きました。それほど台風が及ぼした影響が大きく、この地域にとって未曾有の災害だったことを物語っています。翌年にはできなかった分

を取り戻すくらい盛大なお祭りになるだろうと多くの方が待ち望んでいましたが、コロナという歴史に残る大変な事態に世界中が陥りました。今回の第7波では、安房地域の感染者数も過去最多となりました。早くいつもの「やわたんまち」ができるようになることを願ってやみません。



じゅんべりい