

医療法人 亀岡病院

理念

私たちは、

高い医療技術と温かい心を持って、

医療・福祉を提供し、

地域社会の発展に貢献します。

基本方針

- 1 常に患者様中心の医療を提供します。
- 2 常に医療の質の向上に努め、特に高齢者に対する良質な医療ケアを提供します。
- 3 医療安全管理に最大の注意を払います。
- 4 当院の持つ医療技術と機能を認識し、地域でその役割を果たすべく努力します。
- 5 地域の医療機関と連携し、地域医療の充実・向上に努めます。
- 6 患者様の権利の擁護と、個人情報の保護に努めます。
- 7 積極的に診療情報を提供します。
- 8 介護や福祉とも連携し、高齢者の生活機能の向上に努めます。
- 9 全職員は常に最新の医療・看護・介護の研鑽に努めます。

かめ病通信

こだま



理事長
大槻 稔司

平成20年、皆様はお正月をどうお過ごしでしたでしょうか。松の内はお天気の良い日が多く、明るい青空の下、見慣れた町並みも新鮮に見える、元旦には今年は何が良いことがありそうな気がいたしました。

しかし、昨年の国内外の混乱は、年があらたまっても解決の兆しは見えないことが多く、我が国の内憂外患の状態は今も続いております。

福田首相は、年頭の挨拶で「生活者重視」の政策をとると宣言されましたが、期待しても良いものかどうか。年金・医療・介護等社会保障制度は、国の根幹をなすものです。政府は、この社会保障費を毎年削減するとし、毎年の目標値を決めております。

国の財政状況を考えると困難

な面もあるとは思いますが、「生活

者重視」を単に選挙対策でなく真に政策の柱として欲しいものです。

医療法人亀岡病院にとりましても、

この困難な情勢のもとではありま

すが、地域の皆様に必要とされ信頼

される病院であり介護施設であるよう、職員一同努力を致したいと存じております。

今年、「子」年、十二支の首位

にあつて陰極わまって陽に転じ、新たな生命力をもって成長し繁栄すべき年とされています。

当院も創立52年を迎え、希望を

持つて気持ち新たに本年をスタートします。地域及び関係の

皆様、どうか宜しく御願いを致します。

禁煙外来のお知らせ



禁煙してよかった!

一度禁煙外来を受診してみませんか?

要予約 毎週火曜日
PM3:00~4:00

毎回一酸化炭素濃度(CO)を測定しています。測定器に息をふきかけるだけの検査です。



卒業生コメント

想像していたより楽にやめました。
ごはんもおいしく、日課の散歩が楽になりました。

◇呼気中の一酸化炭素 判定(ppm)

| | |
|------------------------|--------------------------------------|
| 0~7 ppm ... ノンスモーカー | ▶ 大気汚染との比較 |
| 8~14 ppm ... ライトスモーカー | 大気汚染の上限値は10ppmです。 |
| 15~24 ppm ... ミドルスモーカー | タバコを吸っているために大気汚染のひどいところに住んでいる事になります。 |
| 25~34 ppm ... ヘビースモーカー | |
| 35 ppm以上 ... 超ヘビースモーカー | |

◇カルボキシンヘモグロビン

| | |
|------------------------------|------------|
| 0.3~1.0 ... 正常 | 判定(CO Hb%) |
| 1~5 ... 血流増加 | |
| 2~9 ... 運動耐用量減少 | |
| 16~20 ... 頭痛、視力低下 | |
| 20~30 ... 動悸・頭痛・吐気、手先の器用さの減退 | |
| 30~40 ... 激しい頭痛、吐気、嘔吐 | |
| 50以上 ... 昏睡 | |
| 60以上 ... 死亡 | |

担当の先生と一緒に卒業をめざしましょう!!



インフルエンザ

インフルエンザが流行中です。爆発的な流行ではありませんが、まだまだ注意が必要です。

簡単にインフルエンザの

説明をしましょう。インフルエンザは、ウイルスによる感染症です。ご存知のように

感染力は強いです。インフルエンザの犠牲者の多くは高齢者ですが、そのインフルエンザの流行を最初に引き起こすのは学校の中だと

言われています。従ってインフルエンザ対策は、児童達

が一定時間集団で生活している学校で、最も重要だと言

言うことになります。発病した人の気道や鼻道から、ウイルスを含んだ粘液や剥がれた粘

膜が、クシャミや咳で飛沫となつて1メートル前後飛散

飛散することもあるようです。一旦物の表面に付着したウイルスは比較的長時間生きています。ステンレス等の硬いものの表面では1〜2日間

生きてるといわれます。ティッシュ、衣服、紙等の柔らかい物の表面では8時間程度生きています。

では、どのように予防するのかわかることですが、ポイントは、①ワクチン接種 ②人が集まるところには行かないようにする。③手洗い、うがい、マスク着用などです。

①は、病院にて毎年10月頃〜12月頃までワクチン接種を行っていますので問い合わせただければよいと思います。

②は、教室の中、町の中、デパートやスーパーの中、映画館、レストラン、そしてバスの中等、多くの人が集まる場所には、必ずウイルスが空気中や壁

機の上、ドアのノブ等に付着していますので、できるだけ避けましょう。

③手洗い、うがいは帰宅時に時間をかけて丁寧にしましょう。マスクはウイルスの侵入を予防する効果のあるマスクが望ましいでしょう。一般的

なガーゼマスクや紙マスク、不織布を使用した外科用マスク(サージカルマスク)、特殊フィルター内蔵のマスク、高性能マスク等があります。また最近では、ウイルスをほぼ100%殺す働きを持たせた新しいマスクも販売されています。ガーゼマスク・紙マスクに比べ、サージカルマスク等は不織布という微細な繊維によりウイルスをほぼ100%近く防ぐ能力をもって

います。したがって、飛沫感染予防としては、サージカルマスク等の着用が有効です。注意を要することは、顔とマスクとの間に隙間ができないようフィットさせることが大切です。これを機会に、通常のインフルエンザ、新型インフルエンザの理解と感染対策をしっかりと身につけましょう。



なぜ・インフルエンザの予防に ほかほかdrinkをおすすめします。

病気の予防には、十分な栄養と睡眠をとることが大切です。特に冬時期には体をあたためましょう。ワインココアを飲むと、牛乳とココアで栄養を補え、アルコール分で血行がよくなります。またワインは、温めると香りがひろがり風味が増します。ココアにはコーヒー・紅茶のような興奮的な要素がないので、就寝30分くらい前に飲むと体が温まり、よく眠れます。是非お試しください。



ほかほかワインココア

【材料2人分】

- 牛乳..... 300cc
- ワイン..... 大さじ3
- ココア(無糖)..... 大さじ1
- 砂糖..... 大さじ2
- ホイップ生クリーム..... 適量

【作り方】

- ① 温めた牛乳に、ココアと砂糖を溶かして、よくかき混ぜます。
- ② ①に温めたワインを加え、軽く混ぜます。
- ③ 仕上げにホイップクリームを浮かべます。

お薬の正しい使い方

飲み方



お薬を飲む時間(タイミング)を

現す言葉として、「食後」「食前」は耳慣れた言葉でご存知の方がほとんどでしょう。一方、「食間」という言葉はあまりご存知でない方もいらっしゃるのではないかと思います。また、笑い話として、坐薬を座って飲む薬だと思って飲んでしまったということもありますので、まずは、おさらいしてみましょう。

- ・食前とは…食事の約30分前
- ・食後とは…食事の後、約30分の間に
- ・食間とは…食事の後、約2〜3時間

- ・食直前とは…食事のすぐ前に
- ・食直後とは…食事のすぐ後に
- ・就寝前とは…寝る30分くらい前に
- ・頓服とは…その症状のある時に

詳しくは医師や薬剤師
にお尋ねください

以上がお薬を飲む目安となりますが、ほかには「起床時」に飲むお薬や、時間を決めて飲むお薬もありますので、きちんと確認してから飲むようにしましょう。

それでは、なぜお薬を飲む時間が決められているのでしょうか？それには、もちろん理由があります。食事の前に飲まないとお薬が効き目が無くなる、あるいは弱くなってしまうお薬は「食前」に、胃への負担を減らすために食事の後に飲む方がよいお薬は「食後」に、空腹時に飲む方が効き目がよいお薬は「食間」というように、それぞれ決められています。

「食後」に服用するお薬が多いのは、忘れにくいというのが一番の理由です。お薬を飲むときは、特に指示のない限りコップ二杯(180cc)程度の水または白湯(湯冷まし)で飲むのがよいとされています。最近では水

なしで飲める、口腔内崩壊錠(口の中ですぐに溶けるお薬)も発売されていますが、これも水が飲める環境にある場合には水で飲む方が良いでしょう。水なしでのむと、お薬の溶け方が悪くなり、効き目が変わることがありますし、食道にくっついて、その部分に炎症や潰瘍を生じることがあるからです。また、水以外の飲み物(牛乳やジュースなど)で飲むとお薬の効き目が弱くなったり、逆に強くなったりすることがありますので、注意しましょう。

お薬には、苦みを減らすため、あるいは胃への負担を少なくするためのコーティングが施されているものや、ゆっくり溶けるように様々な工夫や加工がしてあるものがありますので、勝手に噛んだり砕いたりしないようにしましょう。お薬はあなたの年齢、症状、体格、病気の状態に合わせて飲む量や

回数が決められていますので、同じ症状だからといって、他人にあげることがはやめましょう。同じように見えるお薬でも全く効き目が違う場合もありますし、同じお薬でも違う病気に使用することもあります。また、症状がよくなったからといって、自分の判断でお薬をやめたり、飲む量を変えたりすると医師の正確な診断に影響しますので、必ず医師に相談するようにしてください。

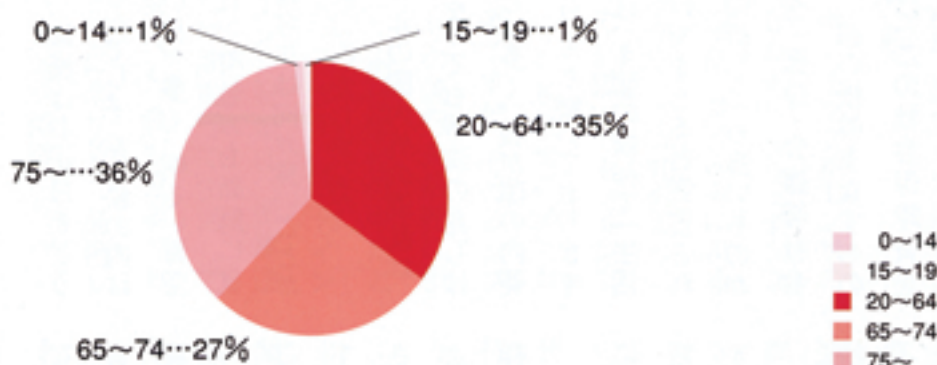
飲み忘れた場合には、一度に二回分まとめて飲まないでください。飲み忘れた場合にどうすればよいかについては、あらかじめ医師や薬剤師に聞いておくようにしてください。ご自身の病気を効果的に治すために、お薬は正確に使用するようにしましょう。



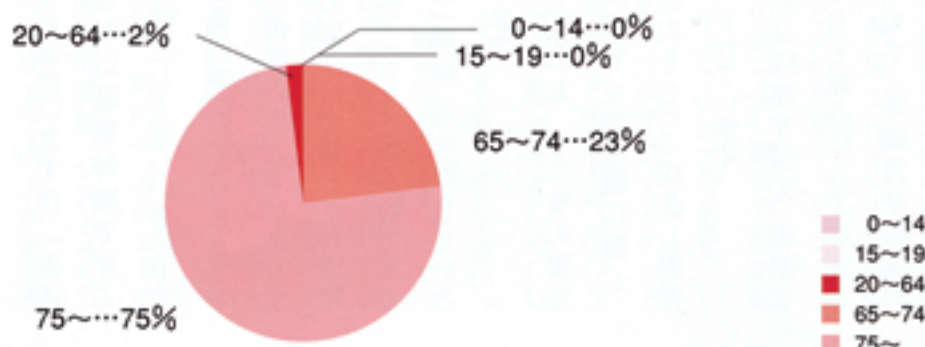
診療統計表

H19年4月～9月

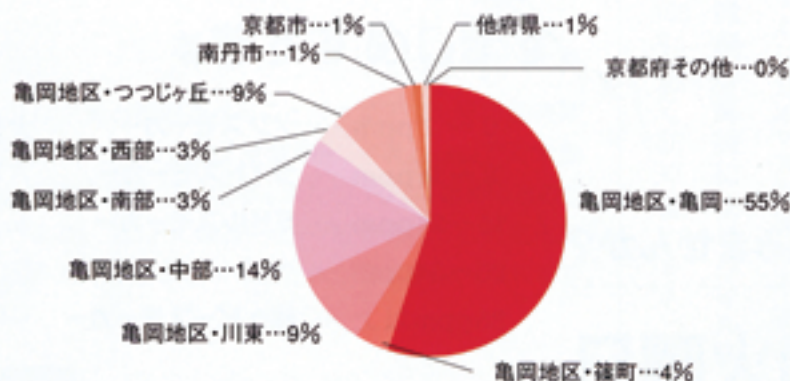
外来年齢別



入院年齢別



外来地域別



- 亀岡地区・亀岡
宇津根町 覚塚町
北河原町 紺屋町
河原町 矢田町
追分町 北町
安町 西町
余部町 南郷町
北古世町 内丸町
横町 新町
突抜町 旗籠町
三宅町 塩屋町
古世町 柳町
東・西整町 本町
京町 常盤町
兵衛町 上・中・下矢田町

● 亀岡地区・篠町

- 亀岡地区・川東
千歳町 河原林町
保津町 旭町

- 亀岡地区・中部
大井町 千代川町
藤田野町 吉川町
曾我部町

- 亀岡地区・南部
東別院町 西別院町

- 亀岡地区・西部
本梅町 宮前町
畑野町

- 亀岡地区・つづじヶ丘
東・西・南つづじヶ丘

入院地域別

