

# 恵愛だより

2月号  
No.181

## — 講演会 — 介護と地域の新しい関係

「地域を一つの大きな家族に」と題して株式会社ぐるんとびー 菅原健介氏による講演会が1月19日に行われました。富士市・富士宮市の病院をはじめ訪問看護ステーション、地域包括支援センターに勤務する看護師、理学療法士、社会福祉士など50名が集いました。

講師は、神奈川県藤沢市で日本初のUR団地の一部屋を使った小規模多機能型居宅介護を始められた方です。「小規模多機能は見守り拠点として、地域みんなで支えあう学び舎として機能する」と話されました。

小さなお子さんから高齢の利用者さん、地域住民そして職員が集う場となり、共に生きていることが伝わってきました。そこに集う皆さんの「明るい笑顔」「元気さ」は、常識や方法論に囚われず本人らしく生きるための多様な見守りあいから生まれており、エネルギーをいっぱいいただいた時間となりました。



講師  
菅原健介氏

〈文責：看護管理室 望月〉



## — 抗菌薬について —

■抗菌薬とは細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬のことを指します

その中でも微生物が作った化学物質を抗生物質、抗生剤と呼ぶこともあります。

抗菌薬は細菌の構造や増えていく仕組みのどこかを邪魔して効果を発揮します。

たとえば、代表的な抗菌薬であるペニシリンは細菌の細胞壁の合成を邪魔します。

ヒトと細菌の大きな違いに細胞壁があるかどうか、ということが挙げられます。

ヒトの細胞には細胞壁がありません。そのため、ペニシリンはヒトの細胞に影響を与えず、細菌のみを攻撃することができます。

このように抗菌薬は細菌の仕組みを利用した薬ですので、細菌以外の病原体(ウイルスや真菌など)が原因となる感染症には効果を期待できません。



抗菌薬にもさまざまな種類があります。どこにおきた感染症なのか、どの菌によるものなのか、などから最適な抗菌薬を判断して医師が処方します。

1日1回の薬もあれば、1日3回の薬もあります。薬によって服用方法が異なりますので、医師や薬剤師の説明をきちんと聞き、正しく服用しましょう。症状がよくなったからといって途中でやめしまうと感染症がきちんと治らない恐れがありますし、抗菌薬が効かない耐性菌が出現してしまう原因にもなってしまいます。

また、残った薬を取っておいて後から飲むのは、病気に含まなければ効かないだけでなく、思わぬ副作用が出てしまう可能性もありますので、絶対にしないでください。

取っておいた抗菌薬が手元にあるようなら、薬局に相談して適切に処分しましょう。



\*AMR臨床リファレンスセンターHpより参照改訂 〈文責：薬剤課〉

## お知らせコーナー

### — 面会時間 —

平日…午後 3:00～午後 8:00  
土・日・祝日…午前 10:00～午後 8:00

### 医療福祉相談のご案内

病気やけがによって起こる様々な問題や心配事について、医療ソーシャルワーカーが、一緒に考え問題解決に向けてのお手伝いをいたします。

#### たとえばこんなときにご相談ください

- 医療費や生活費の心配 ●介護保険などの福祉制度について知りたい
- 退院後の家庭での療養や介護が不安 ●転院、施設入所を考えている
- その他、誰に相談してよいかわからないことなど…

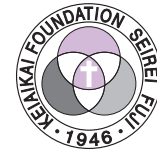
#### 相談方法・受付時間

月曜日～金曜日 9:00～16:30 (土曜日・時間外も予約対応可)  
場所 1階 地域医療連携室 (又は、病院スタッフにお申出ください)  
☎0545-52-0823 (直) 又は52-0780 (代)

### 求人情報

- 【急募】医師 ■【急募】薬剤師 ■【急募】訪問看護師
- 【急募】看護師 ■【急募】診療放射線技師

お問合せは総務課の清田・望月・内田まで、メールまたは電話でお願い致します。  
E-mail seireifuji@sis.seirei.or.jp  
TEL 0545-52-0780 (代)



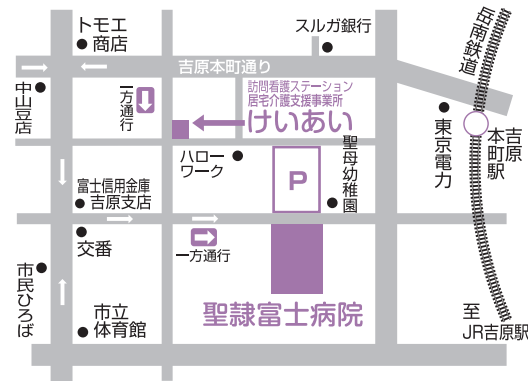
法人理念 『隣人愛』

病院理念

私たちは、  
人と人とのつながりを大切にし、  
地域に貢献できる医療を目指します

#### ◆交通アクセス

- ★東名富士I.Cより車で約10分
- ★新幹線新富士駅よりタクシーで約10分
- ★吉原中央(バス)駅より徒歩5分
- ★岳南鉄道吉原本町駅より徒歩3分



### 駐車場ののご案内

当院では、上記の専用駐車場を用意しております。ご来院の際は係員の誘導に従って駐車して下さい。駐車場は有料となっております、ご了承下さい。

日本医療機能評価機構認定病院

一般財団法人 恵愛会 聖隷富士病院

〒417-0026 富士市南町3番1号  
TEL (0545) 52-0780(代) FAX (0545) 52-5837  
http://www.seirei.or.jp/rel/fuji

訪問看護ステーション けいあい  
〒417-0051 富士市吉原2丁目12-3  
TEL(0545) 54-2320  
FAX(0545) 54-2321  
居宅介護支援事業所 けいあい  
TEL(0545) 67-2221  
FAX(0545) 54-2321

訪問看護ステーション かみや  
〒417-0821 富士市神谷592-3  
TEL(0545) 39-0808  
FAX(0545) 39-0810

「恵愛だより前月号」第180号(2019年1月1日発行)表紙記事の23行目に記載内容の誤りがありました。

(誤) 30年11月には36床～



(正) 30年11月には35床～です。

読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

# 《トピックス》

## 防寒対策

寒い季節になると、関節痛や神経痛が出現する方が増えます。痛みは、神経が何らかの形で損傷を受け、その後、長引く痛みは血行障害が関与しているといわれています。寒さのために血流が悪くなることから、寒い季節の痛みは血行障害によるものと考えられます。

血行の障害を改善するため、簡単に身体を温められる市販の簡易カイロを携帯するのも効果的ではありませんが、使用時の低温やケドには注意しましょう。また、ひざ関節は特に冷たくなりやすいので、自分に合ったサポーターを着用するなど関節を冷やさない工夫をしましょう。入浴時に十分に温めておき、入浴後は冷やさないように気をつけるなど、日頃から関節をいたわるようにしましょう。

### 《ワンポイントチェック》

寒くなることによって痛みを防ぐ一番のポイントは、身体が冷え切ってしまう前に、早目に身体を暖かくする事を心掛けましょう。寒さによる痛みはすぐに引き起こされる訳ではなく、少し時間が経ってから痛みが出やすいからです。そのため、簡単な防寒対策を自宅などで行ないましょう。

### 《重ね着は保温の強い味方》

服を着る時は分厚い服を一枚着るよりも薄めの服を重ね着する方が暖かくなります。靴下も2枚重ねが有効です。衣類と衣類の間の空気が断絶材の役目をして熱を蓄えてくれます。ただし、下着は汗で湿ってしまうと身体を冷やしてしまうので通気性のあるものを着用するようにしましょう。



### 《暖房器具は効果的に》

足元を暖める有効な暖房器具としては床暖房やホットカーペット、コタツなどが理想的です。エアコンやストーブ、ファンヒーターなどとホットカーペットの組み合わせは、下半身を直接暖めるので全身がより早く暖まります。ただし室内を暖め過ぎると、外出の際に寒い場所へ移動する時に身体の体温調節機能を狂わせてしまい、身体に大きな負担



を掛けることもありますので注意しましょう。

### 《外出時の対策》

外出時、女性の場合はレッグウォーマーを履くと暖かさがかなり違います。また、マスクを着用することで喉に対する保湿効果も生まれます。外出時には多くの方が首にマフラーなどを巻きますが、風邪のかかりはじめの頃は室内でも首にタオルなどを巻いておくことで保温効果があります。



### 《身体を中から温める》

#### ◎ 温野菜

旬の食材を積極的に摂取しましょう。大根・白菜などの冬野菜は身体を温める働きがありますので温野菜といえます。土の中にできる多くの作物は身体を温めてくれます。

#### ◎ 香辛料など

にんにく、唐辛子、生姜なども身体を温めてくれる働きがあります。これらを摂取すると身体の中からポカポカしてきます。

### 《お風呂で芯まで温まる》

お湯の温度を約38度～39度で約20分～30分程度、胸から下だけ湯船に浸かります。そうすることで血行が良くなり、身体が芯から温かくなり寝つきも良くなります。寒いからといって熱いお湯に入り、身体が温まったからといってすぐに出てしまうと身体は芯まで温まっておらず、逆に身体を冷やしてしまうので注意しましょう。



### 《運動で血行改善》

筋肉を動かすと熱が発生するので、適度な運動は身体を中から温めることとなります。散歩や水泳、軽いストレッチなどが良いでしょう。目安としては軽く息切れがするくらいの運動を20分～30分くらい行いましょう。また、汗をかいたらしっかりとタオルで拭きとったり、着替えをしたりするなどして、身体を冷やさないようにしましょう。

# 各科外来担当医一覧表

2019年2月1日現在

受付時間	午前 8:00～午前 11:30 (診察開始時刻 9:00) * 一部の診療科を除く	【休診日】
	午後 13:00～午後 16:00 (診察開始時刻 14:00) * 一部の診療科を除く	日曜・祝日・第1・3・5・土曜日

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	芹澤 藤原(糖尿) 清水(診察9:30開始)	奥村 馬場(肝臓) 藤原(糖尿) 松本(消化器)	芹澤 (受付10:30まで) 内田 ※源馬(糖尿・内分泌)(診察10:00開始)	奥村 芹澤 藤原(糖尿)	奥村 芹澤 藤原(糖尿) 内田(診察10:00開始)	第2・第4交替制 ※2 渡邊(アレルギー-外来) ※3 平野
	午後	馬場(一般/肝臓) 清水(受付13:30まで)	馬場(一般/肝臓) 野村(呼吸器/禁煙外来) 松本(消化器)	奥村 野村(呼吸器/禁煙外来) 内田(CAPD外来)	内田	—	—

※源馬医師の診察は第2・4水曜日のみ ※2 渡邊医師の診察は第2もしくは第4土曜日のみ(変更あり) ※3 平野医師の診察は偶数月の第4土曜日のみ ※4 松本医師の金曜日の診察は第2・4のみ

		月	火	水	木	金	土
循環器科	午前	梅津(予約制) 富樫	雨池	梅津 富樫	梅津(予約制) 雨池	梅津(初診のみ) 雨池	※第2・第4 ※※第2・第4交替制
	午後	※※交替制	富樫 雨池	※※交替制 藤林 (不整脈外来・予約制)	※※交替制	※※交替制	—

※丹原医師(予約のみ)の診察です。 ※※梅津医師・富樫医師・雨池医師の交替制(初診・紹介患者のみ)です。

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	小里	小里	小里	原	瀬戸口	※第2・第4交替制
	午後	—	小里	—	—	—	—

※第2土曜日は瀬戸口医師、第4土曜日は原医師の診察です。

		月	火	水	木	金	土
乳腺外来	午後	—	—	※交替制(予約制)	—	—	—

※芹澤医師・大澤医師・大石医師の交替制です。

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	上田 布田	上田	福塚 大井	上田 福塚	上田(診察10:30開始) 福塚	第2・第4交替制
	午後	福塚(OA外来)(予約制)	—	—	—	—	—

整形外科午前の受付は、初診受付10時まで、再診受付11時までとなります。

		月	火	水	木	金	土
泌尿器科	午前	武井	武井	※武井	武井	武井	第2・第4(受付10:30まで)
	午後	—	武井(特殊外来)(予約制)	※武井(特殊外来)(予約制)	武井(特殊外来)(予約制)	武井(特殊外来)(予約制)	—

※毎月第2水曜日は終日休診です。

		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	嶋田	嶋田	嶋田(初診のみ) 物忘れ外来 ※脳ドック(予約制)	嶋田	嶋田	—
	午後	物忘れ外来(受付15:00まで) 禁煙外来(受付15:00まで)	—	嶋田(予約制)	※脳ドック(予約制)	—	—

※富士市脳ドック健診対象者のみ。

		月	火	水	木	金	土
眼科	午前	山本(受付11:00まで)	※交替制(受付10:30まで)	山本(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで)	第2・第4(受付11:00まで)
	午後	山本(診察15:30開始)	—	山本(診察14:30開始)	山本(診察14:30開始)	—	—

※第1火曜日は池原医師、第2～5火曜日は山本医師

		月	火	水	木	金	土
小児科	午前	京極	京極	京極	京極	京極	第2・4(京極)
	午後	京極	※京極	京極	※京極	京極	—

※火・木曜午後の14時～15時は乳幼児健診・予防接種のみです。尚、予防接種はその他の時間帯でも受け付けています。 火・木曜日の受付時間は17時まで行ないます

		月	火	水	木	金	土
皮膚科	午前	島内 (受付10:00まで)	—	—	福地 (受付10:00まで)	久保田	—
	午後	—	—	—	—	久保田 (受付12:30～15:30)(診察13:00開始)	—