第６号　2016 年５月吉日発行

JA香川厚生連　滝宮総合病院　広報誌

# たきのみや

5
No. 6　MAY　2016

■病院理念

1．患者さんの立場でわかりやすく、やさしい医療をめざします。
2．常に医療知識や技術の向上に努め、良質の医療提供をめざします。
3．地域の方々より信頼され、支持される医療をめざします。

～Contents～

診療科紹介
脳神経外科
チーム医療の紹介
NST（栄養サポートチーム）
レシピ紹介
旬のグリーンアスパラを使った料理
薬局便り
薬の飲み方
放射線科
バリウム検査（胃部）について

## 診療科紹介　脳神経外科

病院長補佐　　進藤　徳久

脳神経外科は、常勤医師２名（いずれも専門医）で診療を行っております。脳卒中、頭部外傷、認知症、パーキンソン病、首や腰の病気（脊椎脊髄疾患）などを日々の診療で扱っています。手や足のしびれや脱力感を自覚された方は、当科受診をお勧めします。高松や丸亀の病院へ受診に行かなくても、当院で大抵のことは対応できます。必要があれば、適切な病院への紹介も行っていますので、ご相談下さい。また、積極的に初診の方、救急車や時間外受診の受け入れを行っています。口のもつれ・手や足のしびれなどを自覚された場合は、診療時間外であっても、まずは当院にお電話ください。特に、脳卒中や緊急を要する脊椎脊髄疾患の場合は、24 時間 365 日対応しており、緊急入院治療が可能です。手術については、脳卒中、頭部外傷、脊椎脊髄疾患（椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症・脊髄損傷・脊椎骨折）の手術を行っています。地域の皆様のお役に立てるような診療を心がけています。

もし、ご自身やご家族の方が救急車で運ばれるような事態になった際は、救急隊員に当院への搬送をお伝えください。

# チーム医療紹介
# NST（栄養サポートチーム）

看護師長　　田中　敦子

**NST(栄養サポートチーム)**　とはどういうチームなの？

人は口から食べ物をとってそれを栄養として生きています。しかし、その当たり前のことがなんらかの原因でできない、あるいは食べる量が減ってきた時どうすればよいのでしょうか？

入院中の患者様にこういった事が起きた場合、その原因や栄養状態を把握し、適切な栄養投与（経口栄養の支援、経腸栄養、静脈栄養）によって、全身状態の改善を行います。

NST は、病態管理をする医師、患者様の側にいて１番患者様の状態を把握している看護師、栄養必要量や摂取量を評価し食事を調整提供する管理栄養士、薬の副作用・点滴などの管理をする薬剤師、摂取嚥下機能評価を行う言語聴覚士、血液検査からの NST 対象者を抽出する臨床検査技師などの各専門スタッフが、それぞれの知識や技術を出し合い最良の方法で栄養状態についての話し合いの機会をもっています。

何かお困りのことがありましたら、お気軽に看護スタッフにご相談下さい。

# 旬の グリーンアスパラ を使った　簡単レシピ

管理栄養士　渡辺　千鶴

◎＜えびとアスパラの炒め物＞

グリーンアスパラは、高血圧を予防するアスパラギン酸を含み、カロチン、ビタミン B2、食物繊維も豊富に含む野菜の優等生です。青色がみずみずしく、穂先までスラリとしたものを選びましょう。

**○材料（2 人分）**

・えび（ブラックタイガー）・・・6 尾
・グリーンアスパラ・・・・1／2 束
・卵白・・・・・・1／2 個分
・しょうが・・・・1／2 かけ

**調味料**

・サラダ油・・・・大さじ 1
・鶏ガラスープの素・・・少々
・酒・・・・大さじ 1／2
・塩・こしょう・・各適量

えびとアスパラの彩りが食欲をそそります
さわやかな味わい
コクのある 1 品に

**栄養価（1 人分）**
**エネルギー：110kcal**
**たんぱく質：11.3g**
**食物繊維：1.8 g**

**○作り方**

1. えびは殻と背ワタを取り除き、塩水で洗って水けをきり、塩、こしょうをふって卵白にからめる。
2. アスパラは斜め切りにし、塩少々を加えた熱湯でかためにゆでる。しょうがはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱してしょうがを炒め、香りが出たらえび、アスパラの順に加えて炒める。スープの素、水大さじ 2、酒、塩、こしょうを加えてさらに炒め、味を調える。

Point・・**えびに卵白をからめておくと、ふわっとやわらかく仕上がります。**

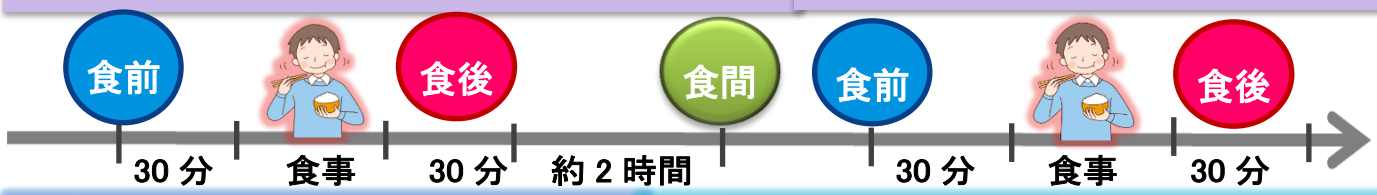
# 薬 きちんと飲めていますか？

**薬の いろいろ 紹介します。**

薬剤師　　川原　武

## いつ飲むの？

- 食　前・・・食事の約３０分前
- 食　後・・・食べ終わってから約３０分間
- 食　間・・・食事と食事の間（食べ終わって２時間後）
- 食直前・・・食べるすぐ前（おはしを持つすぐ前）
- 食直後・・・食べ終わったらすぐ
- 食事中・・・食べている間
- 起床時・・・起きてすぐ(朝食までに)
- 寝る前・・・ふとんに入るすぐ前
- とんぷく・・発熱・痛みなど症状が出たとき、必要時




## どうやって飲むの？

**①コップ一杯（薬 180CC）の水、またはぬるま湯の量を目安に飲みましょう。**

お茶、牛乳、ジュース、青汁やお酒などでの服用は避けましょう。

お薬の種類によっては、効き目が強まったり、弱まったりすることがあります。また、お薬の苦みが表れることがあります。

少量の水では薬がのどや食道にはりついて、炎症や潰瘍を引き起こすことがあります。

**②噛んだり砕いたりせずに飲みましょう。**

錠剤やカプセルは味やにおい等を考慮して工夫されています。

また、ゆっくり溶け出して効果を持続させる、胃で溶けずに腸で溶けていくように設計されるなど、いろいろな工夫がされているものもあります。

**③薬の飲む量を守りましょう。**

決められた量より多く飲んだからといってよく効くものではありません。

飲み忘れた時は、思い出した時にすぐに飲みましょう。２回分を１回に飲んではいけません。

また、飲む時間も大切です。自己判断しないようにしましょう。

## 保管方法は？

**①子供の手の届かない所におきましょう。**

子供の誤飲事故のうち医薬品、医薬部外品によるものが 21%です。

**②薬をもらったら、何の薬かわかるようにして袋に正しく入れて保管しましょう。**

他の容器に入れ替えて保管すると、薬の種類や使い方が分からなくなり、誤って使用し事故につながるおそれがあります。

**③お薬は例外を除いて室温保存です。**

室温とは 1～30 度ですので部屋の中でよいでしょう。

もし薬の袋に「冷暗所に保管してください」と書いてあったら冷蔵庫で保管しましょう。ただし、一旦凍らせると薬の効き目がなくなったりすることがあります。

**④湿気、日光、高温を避けて保管しましょう。**

保管状態が悪いと、成分が変化を受けやすく効果に悪い影響を及ぼすことがあります。

直射日光を避け、なるべく湿気の少ない涼しい所に保管しましょう。

**⑤古い薬は破棄しましょう。**

薬は時間がたつと分解し、成分が変質していることがあります。

本来の効果が得られなく、かえって悪い影響を及ぼすこともあります。

有効期限の過ぎた薬や、見た目に異常のある薬は使用してはいけません。

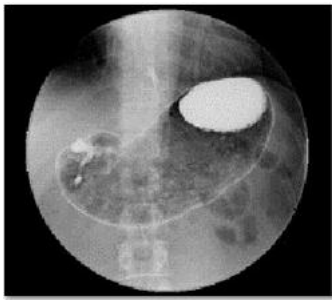
# バリウム検査（上部消化管造影検査・胃透視検査）

放射線科　大森　義則

皆さん毎年 1 回健康診断は受けていますか？一般健診を主体に女性ならではの健診、男性ならではの健診と内容がたくさんあります。これも早期発見、早期治療を目的とし、ご自分の生活を維持していく為のものです。そんな健診の中でも皆さんから敬遠されがちなバリウム検査について、なぜ、あんなに苦しい思いをしなければならないのか、今回お話します。

バリウムは胃と腸（消化管）を検査するときに使います。皆さんがイヤ！って思われる原因としてまず 1 つにバリウム、味がなくておいしくない。もう 1 つは発泡剤（胃を膨らますお薬）、ゲップを我慢しなければならない。なぜバリウムを飲まなければならないのか？なぜゲップをしてはならないのか？

バリウムの役割は胃の壁に付着（漏出）している胃液を剥がしつつ、バリウムを胃の壁に塗っていることです。また身体をグルグル廻されるのはこの為です。胃液がある程度剥がれないとバリウムがまんべんなく付着しないのです。また、膨らんだ状態で胃の表面の変化を撮影しています。撮影しているのは胃そのものではありません！厳密に言うと胃の表面に付着したバリウムを撮影しています。バリウムで胃の壁の型を撮っているのです。胃が膨らんでいないと胃（胃の内腔）がきれいに観察することができません。



**A:胃が充分に膨らんでいる（ゲップをしていない状態）**

**B:胃が膨らんでいない（ゲップをしてしまった状態）**

＊水戸赤十字病院 HP 画像より引用

バリウム検査がどうして苦しい思いをしなければならないのか！少しはお解りいただけましたか？ベストな状態を写すことが早期発見の第一歩になります。皆さんのご協力の程よろしくお願いします。

QRコードチェック！HPアドレス↓

香川県厚生農業協同組合連合会
滝宮総合病院

〒761-2393　香川県綾歌郡綾川町滝宮486番地
Tel　087-876-1145(代)　Fax　087-876-1302
HPｱﾄﾞﾚｽ　http://www.takinomiya-hp.com

JA 香川厚生連　滝宮総合病院　広報誌　たきのみや　発行責任者：企画広報室・患者サービス向上委員会