

ふれあい通信 平成25年10月号



発行：国保坂下病院広報委員会 TEL 0573-75-3118

ホームページアドレス <http://www.takenet.or.jp/~hospsaka>

「ふれあい通信」は坂下病院ホームページでも御覧いただけます

連載こくほ四方山話



病院長 高山 哲夫

(98) こちらのほうが安い

夏の終わりと共に、栗きんとんの季節になりました。栗きんとんの材料は、栗に砂糖。作り方もとてもシンプルなお菓子です。だから、出来上がった栗きんとんは皆同じかと思えば、とんでもない。それこそお店の数だけ味が違います。「私はA店の栗きんとんが好きだ」「いやいやB店が一番だ」「そうかな」。私はC店だと思っただけだ。皆さんそれぞれ、この店が一番だと思ってお気に入りの店がありますね。

同じ材料、同じ作り方なのに、どうしてこんな違いが出るのでしょうか。栗きんとんの場合、砂糖の分量などが関係してくるのでしょう。私はそばを打ちますが、そばも栗きんとんの場合と同じ事が言えます。もちろん、そばの産地、時期によって味は変わります。でも、同じ時期に同じ場所と同じ材料を使ってそばを打っても、打つ人によって出来上がったそばがそれぞれ違って来ます。こうした経験からすれば、同じ材料を使い同じ工程で作っても、果たして完全に同じものが出来るだろうかの疑問が湧いて来ます。「作

り手の熟練度、技量によって差があるのでではないか」と。

「同じ材料同じ方法で作られた薬です。でもこちらの方が安いです。安い薬を使って下さい。」こんな通知が皆様のお手元に届くようになりました。いわゆるジェネリック医薬品です。ジェネリック医薬品は、開発特許の切れた先発医薬品を真似して作った薬品です。材料も作り方も同じ。ただ、開発費がかかっていないからその分安い。それがうたい文句です。

「有名な栗きんとんのお店を真似して作りました。値段は半額です。」と云われて、皆さん喜んでそちらの栗きんとんを買いますか？少々高くても有名店の栗きんとんを買おうとするのではないのでしょうか。私は、商品の品質を左右するのは、開発時の苦労だろうと思います。目に見えないものですが、この苦労こそが品質を保証します。ただ単に材料が同じ、工程が同じであっても、出来上がったものが全て同じとは思えません。今までずっと安定していたコレステロールが、最近高くなってしまいました。生活に何か変化があったかお尋ねしても、何も変わっていません。いろいろ調べた所、それまで使

用していた先発薬品をジェネリック医薬品に換えてからの変化でした。それまで飲んでいた血圧の薬をジェネリック医薬品に換えた所、どうも調子が悪い。元の薬に戻したところ良くなった。こんな例が最近ありました。当院が採用しているジェネリック医薬品は間違いないものを採用しています。そのような配慮をしても先発医薬品と異なる作用が出現したり効果が減少する現実に出会うと、とても残念な気がします。

医療費が高騰したため何とか抑えたいと、国はジェネリック医薬品使用の推進を決めました。でも、私は間違いないように思います。薬はどんな良い薬でも、身体にとつては毒物であり副作用もあります。薬によって引き起こされた作用を抑えるために新たな薬が投与される。そんな事が結構あるのです。先日25種類も薬を服用されていた患者さんがいました。安い薬を勧める前に、このような無駄な薬の使い方を無くして行く。薬など飲まなくても良いような健康づくりを進めて行く方が大切だと思います。ここの栗きんとんが美味しいと勧めたのに、別なお店の栗きんとんにすり替えられるのはうれしくありません。



医師のひとりごと

外科 高木健司

知っている人も多いかと思いますが、平成25年7月に坂下病院の有志が集まって、バレエ部を結成致しました。

きっかけは、3西病棟の歓送迎会で、「俺、上手いよ」「私も負けないわよ」といったうぬぼれ屋さんの戯言から始まりました。(3西病棟にはうぬぼれ屋さんが多かったですみたいですよ(笑))

せっかく始めるなら大勢の方が楽しいと思って声をかけさせて頂いたら、予想以上に多くの部署から多くの方が集まって頂きました。でも、もともと多々の方が参加して頂けると、もともと楽しい時間になると思います。

なかなか運動したいけど機会のない方、仕事のストレス解消、普段の接点が少ない人との会話、子供を遊ばせておくため etc. etc. どんな目的でもいいじゃないですか！初心者の方も大歓迎です！(初心者の方ももたくさんいます！(笑))

今は研修医の

2人が頑張ってくれていますが、

10月から大学に

戻るため2人欠員になります。みんないい年(?)なので、交代要員がいないと体がもちません！助けてください！

分からない点があれば、3西までお問い合わせ下さい。一人で来にくいようでしたら、ぜひ友達も誘って一緒に。お子様の同伴も大歓迎です。

ぜひぜひ、皆様お問い合わせの上、参加して下さい。

日時..毎週金曜日 午後7時
場所..坂下小学校 体育館

*注..体育館のとれない時など、休みにする場合がありますので、3西に問い合わせ下さい。また、場所も坂下体育館に変更になる場合もあるかもしれません。



こんにちはは栄養科です

今回は、定期的に実施

している糖尿病食の試食会についてご紹介します。



みなさんは病院の食事がどのようなものかご覧になったことはありますか？入院した事がある方は食べたことがあると思いますが、全く入院したことがない方は一体どんな食事が出ているかを見たことすらないかもしれません。

実際にどんな内容の食事、味付けであるかがわからないまま、家庭で治療食を作るのはとても難しいです。そこで、入院患者さん以外にも病院食を試食していただき、家庭での治療食作りの参考にしてもらうため、この試食会を実施しています。

対象となるのは、外来患者さんとその家族、入院患者さんの家族です。

試食会は午前11時から約30分で、その日の昼の「糖尿病食」を試食していただきます。月に2回行っており、1食300円です。食事を食べながら、献立の説明や栄養

に関するミニ知識などを紹介したり、患者さんからの食事相談も受けたりしています。

参加者のみなさんは、悩みや知識を話し合いながら、わきあいあいと楽しく行っています。

申し込み方法等は、ふれあい通信内や病院正面玄関前、内科待合に案内のチラシが掲示してあります。予約制になっておりますので、興味のある方は、坂下病院栄養科(担当..糸魚川・鈴木)までご連絡ください。

糖尿病の食事療法における工夫



連載！

看護部便り ②

「職員募集!!」

夏が終わり、朝晩が涼しくなってきました。みなさん、お身体の具合はいかがでしょうか？ 今回の看護部便りでは、看護師・准看護師さんの募集について書かせていただきます。

坂下病院では、以下の時間帯で働ける方を大募集しています。

＊午後1時～午後5時

＊午後4時～午後9時

＊夜間

外来・病棟での勤務になります。

勤務内容や勤務時間などは、相談に応じます。

もし、お知り合いに、看護師・准看護師さんがみえましたら、是非、坂下病院をご紹介下さい。ご連絡、お待ちしております。



先月のイベント



9月18日、坂下病院4階東棟レクリエーション活動として、ジェリービーンズさんによるマンドリン演奏会が行われました。30人以上の患者さんが集まり、約30分間の演奏に聞き入りました。「唱歌のメドレー」「リンゴの唄」「ふるさと」「見上げてごらん夜の星を」「青い山脈」など、患者さんの歌えるような曲を選んで演奏してもらったので、一緒に歌い、楽しい時間を過ごすことができました。涙を浮かべている人、手をたたいて歌っている人、普段離床を嫌がる方も笑顔で聞いてくれました。



＊ジェリービーンズ＊

ギター・マンドリンなどによる慰問演奏などを、中津川を中心に、精力的に行っている。

現在は10名で活動している。



連載 四季の画

坂下病院 花暦

今月の花… (オジギソウ)

オジギソウ(お辞儀草)とは、マメ科ネムノキ亜科の植物の一種。別名「ネムリグサ(眠り草)」、「ミモザ」とも言われる。(なお「ミモザ」は、本来は「オジギソウ」の学名に由来する植物名であるが、現在の日本語では、ほぼ「アカシア類」の花を呼ぶ名としてのみ使われていて、これは本来、誤用である。)

原産は南アメリカで、世界中に帰化している。日本では沖縄で帰化植物として繁殖している。日本へは



江戸時代後期にオランダ船によって持ち込まれたと言われている。

本来は多年草であるが、耐寒性が低いため、日本の園芸では一年草扱いすることが多い。5月頃に種子をまくと、7～10月頃にピンクの花が開花する。背丈は高くないが、トゲが多いのでやっかいである。



季節の画を提供してくださる三浦貞夫さんは木曾郡南木曾町田立在住。現在もリハビリをしながら絵を描き続けており、その作品はリハビリ室前の廊下にも掲示しています。

職員募集！ 看護師・准看護師さん

以下の時間帯で働ける方を、大募集しています！

「13:00~17:00」・「16:00~21:00」・「夜間」



* 外来・病棟での勤務になります *

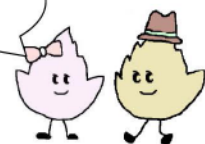
勤務内容、勤務時間などは相談に応じます。ご連絡をお待ちしています。

電話 0573-75-3118

内線 210

担当：松本看護部長

お待ちしております



☆ お知らせ ☆

催し物	日時・場所	内容
糖尿病食試食会	10月 8日(火) 10月 22日(火) 午前11時~3階食堂	予約：坂下病院栄養科(内線164) お電話でおねがいします。 会費：300円(食材費)
糖尿病教室	未定です。	
ふれあい健康塾	未定です。	

☆坂下病院各科診療表 診療状況により予約時間どおりには受診できない場合があります。予めご了承ください。
(平成25年10月現在) 予約変更などのお問合せは、平日午後2時以降に各科受付窓口へお願い致します。

診療科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	第一(予約)	高山	酒井	高山(午前)	高山(午前)	酒井
	第二(予約)		緒方【呼吸器】	伊藤	高塚	田口【呼吸器】午後
	第三(予約)	信太(午前)	村瀬	信太		高塚(午前)
	新患外来	酒井	高塚	告野	信太	高山
	午前内科		大野【神経内】第3			佐橋【神経内】第1.3
	午後診療特殊			井上【漢方】第2.4 13:00~ 青木【腎臓】隔週		渡邊【腎臓】隔週
	午後診療	高塚	高塚	告野	酒井	信太
外科	第一	柴田	保坂【血管外科】	高橋【血管外科】	高木	水野
	第二	近藤	近藤	高木	近藤	高木
整形	第一	小嶋【リウマチ】	小松	小澤	小松	小松
	第二	矢野	米田	矢野	矢野	山下
小児科	杉本	杉本	杉本	杉本	杉本	
眼科	木下 受付11:00まで	木下	木下 受付11:00まで	木下	木下	
泌尿器科	渡邊		渡邊	山田 第1.3.5 青木 第2.4	深津	
耳鼻咽喉科	和田	西村	清水	矢野原	稲川	
皮膚科			伊能 第1.3.5 松本 第2.4			
脳神経外科				大須賀 14:00~		
婦人科				浅井 第1.3	萬羽(午前)	