

竹内病院 だより

2月号

医療法人
社団仁和会

 竹内病院

宮崎市霧島2丁目260
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く!【第100回】

「健康食品の注意点」

消化器外科医師 豊永 健二

よく患者さんから聞かれます。「この健康食品は飲んでも良いのか?」と、私は信じていませんので勧めることは決してありません。健康食品の箱や袋には「服用しても良いかどうかは担当医に相談して下さい。」と記入してありますが、これは『販売元は責任持ちませんよ』、という現れです。以前から愛用していて、本人としては体調が良く感じている、定期検査でも新たな検査値異常が出ていない、と確認できていれば続けても宜しいでしょう。しかし知人・友人から良いと聞いたからと、あれもこれも試すのは止めましょう。今回は巷に多く出回っている健康食品について注意点を再度述べたいと思います。

サプリメントを含めて健康食品とは食物、食材からお菓子、飲料水、はたまた医薬品に類似した錠剤やカプセル剤まであらゆる形で存在しています。

人間は食物を食べて栄養を摂り健康になるのですから、人間が口にすることが出来る食べ物は何らかの健康に寄与する物質が含まれていることには違いがありません。また、ある病気に対しての治療薬が含まれた食べ物も確かに存在するでしょう。昔は薬草と称した植物を調合し人間の病に利用してきました。

病院で使われる抗がん剤の中にも植物から抽出したものもあります。しかし病院で使われる薬『医薬品』ではその成分が研究され、効果と副作用の点が明らかとなり、患者さん個人個人に合っているかを見極めて投薬しているのです。先の抗がん剤も植物の成分の中からこの物質が効くと判断し、その効果ある物質を精製し品質を揃えて国の検査に合格して『医薬品』となっているのです。

特に『医薬品』や『特定健康食品(いわゆる“トクホ”)』以外のものは国の許可は必要なく、それぞれの健康食品で基準や効能はバラバラです。いわゆる売り手の「言ったもの勝ち」状態にあります。その上、効能がなく、逆に副作用が出てても売り手は責任を追いません。明らかになった事例ではダイエット食品と称して下剤や利尿剤、甲状腺ホルモン、抗てんかん薬などが混入されていました。その食品には「何々エキスや何々抽出物」と記載してあり、『不純物』が含まれていることは明記されていました。

個別に効能が確実視されている物質でも摂りすぎると副作用があります。ビタミンCは健康の代名詞みたいなものですが、多量に摂ると腎機能障害をきたしたり尿管結石が出来易くなったりすることが知られています。

「健康食品」というと耳あたりが優しいため全面的に信頼してしまい、安全だと過信するのは止めましょう。高価なものほど疑ってかかるべきです。また多種類を続けるのも止めましょう。重複することもありますし、飲み合わせもあります。人から良いと勧められても自分に合わないこともあり得ます。以上の点に注意して頂きたいと思います。

『過ぎたるは、猶及ばざるがごとし』です。

エンディングノート(わたしノート)

副看護部長 嶋田 孝子

平成24年4月より宮崎大学医学部付属病院にドクターヘリが導入されました。それにより搬送された患者様は救命センターに収容されICU管理となり多くの命が助かるようになりました。それと同時に高齢患者の呼吸器をはじめ、いわゆる“延命治療”に対する「中止してほしい」という家族の要望も増えてきています。しかし、一度呼吸器を装着したら取り外すことが出来ないのが現状であり、医療側も家族も苦慮していることから宮崎大学医学部では、国立大学では東京大学に次いで2番目に「臨床倫理部」が創設されICUから臨床倫理部へ倫理コンサルテーションされるようになりました。

患者様は自分の意思が伝えられない、家族も聞いていない—しかし、患者の苦痛・いつまで続くのかという不安や経済的問題などは病院や社会でも抱えている問題であり、生前または元気なうちに自分のこれから先の病気に対する治療(1日でも長生きしたいか、延命治療は望まないかなど)やどこで最期を迎えたいか等意思表示し家族にも伝えておくことが出来るためには何か書き残すメモやノートが必要になります。

これらのことから宮崎市健康支援課が「わたしノート」プロジェクトを発足し、宮崎市版エンディングノート“私の想いをつなぐノート”として配布するに至りました。

～『わたしノート』プロジェクトが目指していること～

全国的にエンディングノートが取り上げられるようになっていますが、これを一過性の流行現象のように終わらせるのではなく、それぞれの地域に根差した実効性のある仕組みにしていく必要があります。すでに病気を抱えている患者様だけでなく、ご家族や市民一人一人が、将来の意思決定能力の低下に備えて人生の最後の時間をどこでどのように過ごし、どのような医療を受けたいか、元気な時から意識して考えていけるような情報提供・支援体制を整備するために、医療・看護・介護・消防などを包括する『広域連携体制の構築』が必要です。

『わたしノート』の書き方につきましては看護師・介護職員までお尋ねください。地域連携室には『わたしノート』プロジェクトのメンバーもいますのでお気軽にお尋ねください。

医療安全院内研修会

2F病棟看護師 加藤 真由美

11月16日に医療安全院内研修会が行われました。

今回は「転倒・転落事故の低減に向けた安全勉強会2016」と題され、パラマウントベッド株式会社の古山様より講義をして頂きました。とても分かりやすく、またユーモアたっぷりのお話で、私自身前列で身を乗り出して聞き入った次第です。

その中で一番印象に残ったことは、サイドレールによる事故が多いということです。そこで、具体的な事例をもとに、それに対する対策を説明していただきました。今後は、この講義で得た貴重な情報を実践に生かしていきたいと思えます。

患者様は、ほとんどのお時間をベッド上で過ごされます。そのため、安全・安心かつ少しでも快適に過ごしていただける環境づくりに努めていきたいと思えます。

防災訓練を行いました

庶務主任 太田 次郎

平成28年度第1回目の防災訓練を11月22日(火)に実施致しました。

今回は、

1、火災訓練(時間帯は昼間・出火場所は南4階患者食堂と想定)

総合訓練 1)出火現場確認、2)消防署への通報、3)館内一斉放送、4)簡易担架を使用した搬送、5)消火器を使用した消火、6)散水栓を使用した放水

2、地震体験訓練(起震車による地震体験訓練)

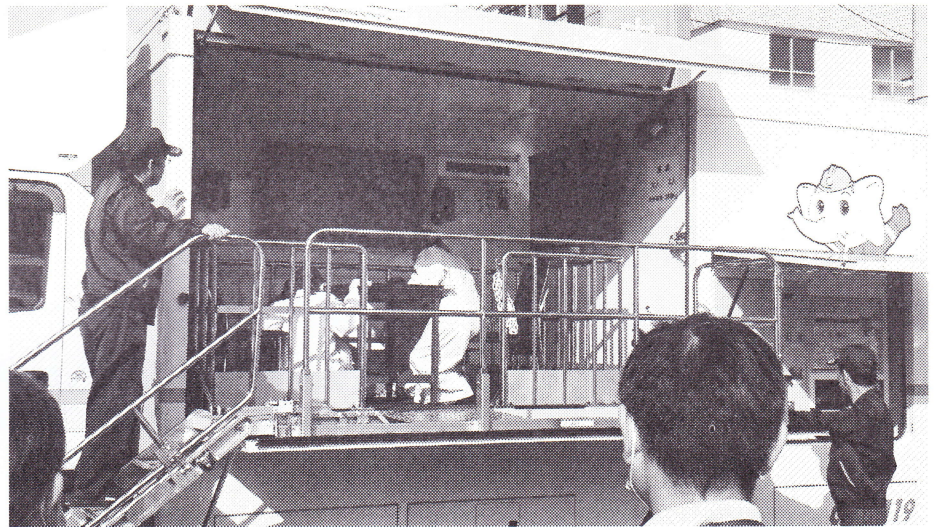
という2つの内容でした。

特に2、については昨年の4月14日と4月16日の熊本地震、10月21の鳥取沖地震があり、職員から火災ばかりではなく地震に関する訓練も必要ではないかとの意見があり、宮崎北消防署と宮崎市消防局の御協力を頂き実現できました。

起震車とは今まで日本で発生した、大きな地震動をコンピュータで解析し、それを出来るだけ近い形で再現でき、被訓練者が体験することができる車です。今回はマグニチュード9、震度7以上の東日本大震災の地震動を1分間体感することができました。感想は、猛烈な横揺れ、そして突き上げるような縦揺れで、誰しもが

立つことはまず無理な状態です。私自身も軽く考えていた訳ではないのですが、手すり等を掴みながら床に背を丸くして伏せているしかない有様でした。

平成23年3月11日に発生した実際の地震は、この地震動に加え、巨大な津波が街を襲い、沢山の犠牲者がでました。起震車の訓練を体感した後にこの事を我が身に置き換えて



起震車での地震体験の様子

考えてみると「はたして生き残る事が出来たであろうか?」と考えさせられた1日でした。

「災害は忘れたころにやって来る。」という事を聞いた方も多いと思いますが、実際その通りで何時・何処で発生するかわかりません。犠牲者を出さない為には、正確な状況分析と、迅速な判断・行動です。その為には毎回同じ様な内容でも何回も反復しておく事が必要と改めて痛感致しました。

最後に、当日は大変ご迷惑をお掛け致しました。これからも訓練を行う際には御協力を御願い致します。

病棟だより

4F病棟看護師 吉野 美智子

朝夕まだまだ寒い日が続いております。インフルエンザも猛威をふるっておりますが、手洗い・うがいを充分に行い、お気を付けてください。

4F病棟には、人事異動で外来より大西副主任が配置転換になりました。患者様の体調管理・栄養管理を行い、患者様・御家族様が安心して療養生活ができるよう、より一層のチームワークで頑張っております。

成人を迎えて

医療高等課程2年 高橋 美育

1月8日に成人式を迎えました。中学卒業以来会っていない友人と久々に会うことが出来ました。中学校の頃想像していた二十歳の自分はもっと大人になっていると考えていました。今年は資格試験もあり、看護業務の範囲も増えていくと思います。これからも色々なことに挑戦し、一つ一つのことに責任を持って行動したいと思います。迷惑をかけることも多いと思いますが、よろしくお願いいたします。

新年会

親睦委員

1月7日(土)にガーデンベルズ宮崎にて毎年恒例の竹内病院・むつみ苑合同の新年会を行いました。新年会では両事業所ともに出し物をする時間があるのですが、竹内病院では毎年、新入職員が中心になって行います。年末の早いうちから準備を始め、業務終了後に集まって長い時間をかけて練習をして本番に臨んでいるようです。毎年とても完成度の高い出し物を披露してもらい、新年会の中で出し物の時間が一番盛り上がります。

また出し物以外でも、普段接する機会が少ない人とも直接会って話をする事が出来て、とても楽しく有意義な時間を過ごすことが出来ました。来年の親睦委員にもぜひ楽しい新年会を企画してほしいと思います。

入職しました

調理員 坂本 奈月

去年の12月21日から竹内病院で調理員として採用になりました坂本奈月と申します。以前は病院や介護施設で調理業務に携わっておりました。その経験を活かし、一日でも早く一人前になって皆で助け合い、声を掛け合いながら楽しい職場づくりをしていきたいと思っています。

編集後記

【編集員】

学の無い私は、時々難しい本を読みます。その中に勉強したくなる言葉がありました。「必要なのは学歴ではない学問だよ。学歴は過去の栄光。学問は現在に生きている。」読むだけですぐ寝るので、難しい本は眠り薬より勝ります。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家

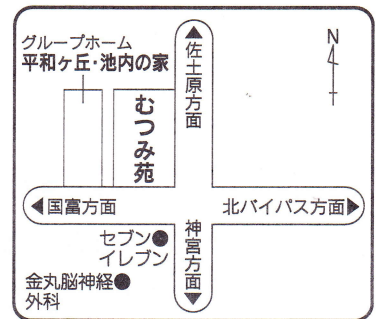
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平日/午前8時30分～正午
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

