

# かわらばん

KAWARABAN  
秋号



## Contents

- 薬の飲み方について .....①
- 看護師の制服が変わりました .....②
- ミニ健康教室、老健だより、通所リハビリテーションの紹介...③
- 浅口市の健診が始まりました .....④

発行年月日／ 2021年10月15日  
 発行人／理事長 難波 義夫  
 編集／金光病院広報委員会  
 〒719-0104 岡山県浅口市金光町占見新田740  
 TEL(0865)42-3211(代)・FAX(0865)42-5801  
 TEL(0865)42-3261(診療予約専用ダイヤル)  
 e-mail konkou-hos@mx1.tiki.ne.jp  
 U R L http://konkohp.jp/

## 薬の飲み方について

薬剤師 小野 貴大

薬は、1日に服用する回数、量、時間など、指示されたとおりに服用しないと十分な効果が得られません。副作用も現れたりすることがありますので、きちんと服用時間を守りましょう。服用時間の指示には「食前」、「食後」、「食間」、「食直前」、「食直後」などがあります。食前は食事の30分前、食後は食事の30分後、食間は食後約2時間30分後、食直前は食事の約5分前から直前、食直後は食後約5分以内、と決められています。その他にも1週間に1回や、1か月に1回内服する薬もあります。

もし薬を飲み忘れた場合、飲んでいる薬の用法によって対処法が変わってきます。飲み忘れたからと言ってまとめて飲むのではなく、事前に薬剤師から飲み忘れた際の対処法を聞いておきましょう。分からないことがあれば薬剤師にご相談ください。



食 前	食事の30分前
食 後	食事の30分後
食 間	食後約2時間30分後
食直前	食事の約5分前から直前
食直後	食後約5分以内

入院される際には現在内服されている薬とお薬手帳を持参するようお願いいたします。血液を固まりにくくする薬や、手術前後で休止しなければならない薬をあらかじめ確認するためです。また入院後に同じ成分の薬が新たに処方されたり、持参された薬と飲み合わせのよくない薬が処方されないようチェックを行う必要があります。



# 看護業務の効率化と 生産性向上のための支援策

## 『ユニフォーム2色制』による持続可能な残業削減への取り組み

看護部長 伊藤祐美子

2021年10月から運用

### ユニフォームの色でシフトを見える化!

**日勤** 8:00~16:30



16:00~8:30 **夜勤**



勤務帯によってユニフォームの色を変える『ユニフォーム2色制』  
時間管理を育む一つの戦略です。誰に声をかけたらいいのかが一目でわかり、  
スムーズな仕事の引き継ぎ、残業削減につなげることを目的としています。

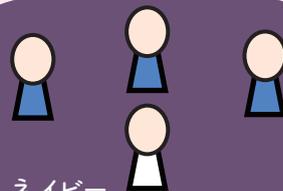


スムーズなバトンパス

#### 取り組みへの思い

医療現場は、育児休暇明けの看護師も夜勤をせざるを得ない実態です。一人ひとりがプロ意識を持ち、何とか日々の業務をこなしてはいるものの、現場のスタッフに大きな負荷がかかっている事には変わりありません。働き方改革の一環として、看護職員本人の定時終了の意識を高めるとともに、他の職種においても一目で勤務シフトの区別がつく様に、ユニフォームを可視化する取り組みが必要だと考えます。

**日勤** 8:00~16:30  
ホワイト



ネイビー  
16:00~8:30 **夜勤**

# ミニ健康教室

## 「唾液をたくさん出そう!~簡単にできるお口ストレッチ~」

言語聴覚士 松本栞菜

たくさんの機能を持っており、全身の機能維持に重要な働きをしている『唾液』。唾液が減ると口臭や虫歯、飲み込みの障害などにも繋がります。唾液を出すために、少しでも口元の運動をしてみましょう!

### 大きく開け閉め

ゆっくりと大きく口を開け閉めしましょう!



### 舌を前後

舌を出したり、引っ込めたりしましょう!



### 内側マッサージ

口を閉じて、舌の先でほっぺたを内側から押しましょう!



食事の前などに行ってみましょう。口や喉の老化防止、誤嚥の防止などにも繋がりますよ!

次回は、「唾液」をたくさん出すための食事の工夫を掲載予定です。冬号につづく!

## 老健だより

介護福祉士 山本千鶴

8月5日、東京オリンピックが盛り上がってるなか、今年も賑やかに夏祭りを行いました。指先に全神経を集中させてヨーヨー釣り。一心不乱に箱を目掛けて紅白玉入れ大会。

うちわ片手に、拍子を取りながら盆踊り。オリンピック選手に負けない程の熱狂ぶりでした。

ご利用者様のとびきりの笑顔!!金メダル級の最高の笑顔がみられました。



## 通所リハビリテーションの紹介

食事前のひとコマ

通所リハビリでは、昼食前に嚥下体操を行っています。

「うー」「いー」「うー」「いー」と発声したり、舌を右や左に動かしてみたり、ほっぺをマッサージして唾液の分泌を促す体操をみんなでを行っています。嚥下体操をすると、ムセを予防し、スムーズに飲み込むことができます。



見学することも可能なので、お気軽にお尋ねください。

連絡先:TEL 0865-42-3179 (通所リハビリテーション直通)

# 浅口市の特定健診・がん検診が

## 7月1日よりスタート!!



(1月31日迄、ピロリ菌検診は12月末迄)

### 特定健診

受診時の検査データを提出することによって健診を受けたとみなされます。但し、全ての項目が含まれていなければなりません。

	内 容	対 象	受 診 料	実 施 日
特定健診 (75歳以上健診)	診察(問診)・計測 採血・採尿	40~74歳 (75歳以上)	1,300円 (800円)	毎日
胃がん検診	ピロリ菌 ※除菌者対象外	40歳以上 (20歳無料)	1,000円	毎日
	内視鏡 ピロリ菌検査A*のみ	40歳以上	75歳以上2,000円 75歳未満4,500円	月~水、金曜日 予約制
大腸がん検診	検便潜血反応検査 (2日分)	40歳以上 (41歳無料)	75歳以上200円 75歳未満600円	毎日
乳がん検診	視触診 マンモグラフィ 視触診が異常の場合でも マンモグラフィ撮影実施	40歳以上 (41歳無料)	75歳以上500円 50~74歳1,500円 40~49歳2,100円	水・金曜日午前 (木・金曜日午後) 予約制
肺がん 結核検診	胸部レントゲン撮影 喀痰細胞診 …喫煙指数600以上	40歳以上 (75歳以上無料)	75歳未満1,800円 喀痰細胞診 75歳以上300円 75歳未満900円	毎日 予約制
前立腺がん検診	PSA	50歳以上	800円	毎日



### 金光病院の理念

地域の人々の「健康」と「命」を大切にします。

### 金光病院の基本方針

1. 急性期から終末期まですべての領域において全人的医療を行います。
2. 患者様の自立を支援し、早期在宅復帰を目指します。
3. 謙虚な心、礼節を忘れず、責任を持って最善の努力をします。
4. 研修・研鑽に励み、質の高い医療・看護を提供します。
5. 地域の中核病院として、周辺医療機関、施設との連携を推進します。

### 編集後記

蒸し暑い夏が過ぎ去り、過ごしやすい日和となりました。そして、これからはインフルエンザが流行る時期になります。秋刀魚、柿、栗ご飯…食事の中に旬の食材を取り入れて、秋を感じながら免疫力アップに努めましょう。



予約直通電話  
(0865) 42-3261  
月曜日~金曜日 8:30~17:00  
土曜日 8:30-16:00  
(祝日を除く)



日本医療機能評価機構  
医療機能認定病院