

スタッフ紹介 Staff

お名前 上地 弘晃さん



所属部署
医事課(主任)

趣味
読書

私は、患者様の情報管理や診療費の請求など医療事務全般を管轄する「医事課」の主任をしています。藤本病院で働き始めたのは18年前。当初は自分に与えられた現場仕事で手一杯でしたが、今では様々な業務を任せられています。医事課の仕事は普段ほとんど目立ちませんが、正しい情報管理や請求を支える部署。これからも藤本病院を支えていけたらと思っています。

お名前 宮 弘さん



所属部署
薬剤科(主任)

趣味
天体観測

薬剤科の仕事は主に院内の患者様への薬の供給です。しかし単に薬を出すだけが薬剤科の仕事ではありません。私たちが目指すべきは、患者様に正しく薬を飲んでいただいて病気を治し、幸せになってもらうことです。当院の薬剤科のスタッフにはその点をよく理解し、患者様に対し薬のメリットやデメリットをわかりやすく噛み砕いて説明したり、薬に対し不安になっている患者様の不安を取り除くお話をするなどの、患者様への対応に活かすよう日々伝えております。

2020年6月号! ポンず

No.8 PON'S

ボクが待ってるよ〜!

藤本病院
ichiyukai Fujimoto Hospital

ドクター紹介
Doctor

お名前 三浦 由雄先生



所属部署
消化器内科

趣味
犬の散歩

新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が長くなり、ストレスが溜まっている人も多いのではないのでしょうか。家での時間をどう過ごすのか、悩ましいところですが、たとえば、テレビでドラマを楽しむのもありでしょう。

実は私が医師を志したきっかけは、中学生の時に見たテレビドラマでした。5人の医大生が医師を目指す過程でぶつかる青春の葛藤を描いた作品です。中学生らしい憧れからの選択でしたが、早いもので、医師になって今年で14年目を迎えました。

医師としてのモットーは「優しい医師・考える医師」です。言動が穏やかであることももちろんですが、患者様の生活環境や人間関係などの背景も考慮に入れて、治療中・治療後も暮らしやすいような治療方針を提案したり、そうした提案を可能にするための新しい知見を勉強したりすることも、医師としての「優しさ」だと考えています。

私が所属する消化器内科はがん患者様の多い診療科です。がんという病気は同じでも、患者様が抱えている背景は千差万別なので、適切な治療はそれぞれ異なります。「何がベストの選択肢なのか」をご本人やご家族と相談しながら、専門家としての提案ができるかどうか、が医師としての腕が試される場面だと考えています。かつて末期ガンでお亡くなりになった患者様のご家族様から、「『担当の先生が、三浦先生で本当に良かった』と生前に何度も言っていました。本当にありがとうございました」というお言葉をいただいたことがありました。医師としてやるべきことができたのかな、と感じられた出来事でした。

これからも真摯に、患者様と向き合っていきたいと思います。



健康診断を 受けましょう!

令和2年度
特定健康診査がスタートします!

2020年6月1日～2021年3月31日
※対象者は、寝屋川市の国民健康保険に加入している40才～74才の方で受診券をお持ちの方。

令和2年度
後期高齢者医療健康診査

受診券到着後～2021年3月31日
※対象者は75才以上の市民(詳細は受診券をご確認下さい)

◎ 寝屋川市子宮頸がん検診
2年に1回………700円(税込)

◎ 寝屋川市乳がん検診
2年に1回、40才以上…700円(税込)

◎ その他各種健康診断承っております。
お気軽にお問合せ下さい。
健診事業部………
TEL:072-823-7606

藤本病院
ichiyukai Fujimoto Hospital

〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町2番3号
京阪本線 寝屋川市駅 徒歩5分

午前診療 ●受付8:00～11:45 ●診療時間9:00～

午後診療 午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。 ●受付17:00～19:45 ●診療時間18:00～

夜間診 月・水・金 ●受付17:00～19:45 ●診療時間18:00～

関連施設 ●サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー ●介護老人保健施設ハーモニー ●居宅介護支援事業所 ●訪問看護ステーション

072-824-1212

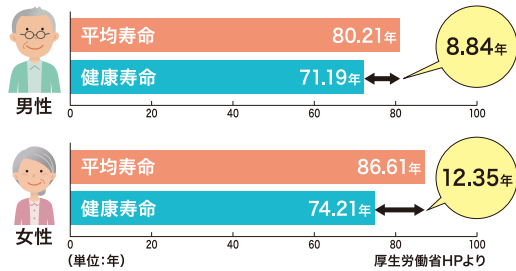
ロコモティブシンドローム(ロコモ)編

①ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、ロコモ)とは、(社)日本整形外科学会が提唱している概念で、運動器(骨・関節・筋肉など)の障害のために、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下し、要介護状態になったり、要介護状態になったりする危険性が高い状態を指します。メタボ(メタボリックシンドローム)という言葉はよく耳にするとお思います。ロコモはその運動器版とイメージして頂ければ分かりやすいでしょう。



②健康寿命とは? [健康寿命] = 健康で日常生活を送れる期間



平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性では約12年あるといわれています。つまり健康上の問題で日常の生活が制限される期間が寿命の中で約9~12年あることを意味します。要介護状態になる原因の約2~3割は運動器の障害に関連すると報告されています。運動習慣の形成は、運動器の機能維持のためには不可欠です。

③ロコチェックをしてみましょう。

こんな状態は要注意! 7つのロコチェックをしてみましょう。*該当項目がひとつでもあると「ロコモ」の可能性がります。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない。
- ② 家の中でつまずいたり、すべったりする。
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④ 家のやや重い仕事が困難である。
- ⑤ ※1リットルの牛乳パック2個分の2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である。
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない。
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない。

出典:日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」より

④ロコトレ(ロコモを防ぐ運動)のご紹介

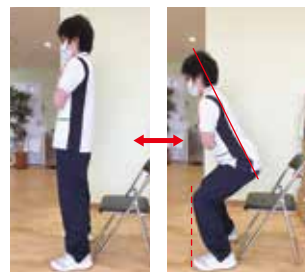
この運動で痛みやしびれが増す時は速やかに中止し、医師や理学療法士などにご相談ください。

①片脚立ち 左右1分間ずつを1日3セット



背筋を伸ばし、頭から足が一直線になった姿勢で、片脚を地面から少し浮かせます。転倒の不安がある場合は、机などに手をつけて行いましょう。

②スクワット 5回~10回を1日3セット



①肩幅よりやや広めに足を広げて立ちます。
②背筋を伸ばしたまま、膝がつま先より前にならないようお尻を後ろに下ろします。椅子にゆっくりと座るようにイメージして行いましょう。

③フロントランジ 左右5回~10回ずつ1日2~3セット



①腰に両手をつけて立ちます。
②背筋を伸ばしたまま、片脚を前に大きく踏み出します。
③膝がつま先を越えないように注意しながら、腰を深く下げます。
④身体を上げて元の姿勢に戻ります。
⑤足を左右入れ替えて、同じように行います。
転倒の不安がある場合は、足を踏み出す幅を小さくしてください。



梅雨から対策!水分と鉄分

KIMIKA'S kitchen ヘルシーレシピ

湿気が多い6月はじめじめと汗ばむことが増えますよね。汗をかくと水分とミネラルを損失するだけでなく、鉄分も一緒に損失されます。水分、ミネラルだけでなく鉄分の補給もしましょう♪鉄分(赤身肉、カツオ、マグロ、卵黄、ごまなど)はビタミンCと一緒に摂ると吸収力が上がります。ビタミンCには熱に弱い特性がありますが、じゃがいものビタミンCは熱に強いのでオススメです☆

メニュー

- 牛肉のごまステーキ
- 洋風煮
- お浸し

5月5日の子どもの日にはちらし寿司、かしわ饅頭をお出しました☆

材料 2人前

牛肉のごまステーキ		洋風煮	
牛ももスライス	150g	じゃがいも	150g
玉ねぎ	1/3玉	マッシュルーム	2個
濃口醤油	小さじ2	グリーンピース	10g
みりん	小さじ1	ブイヨン	小さじ1
酒	小さじ1	淡口醤油	小さじ1/3
ねぎ	少量	塩	少々
いりごま	小さじ1	お浸し	
サラダ油	小さじ1/2	卵	1個
アスパラ	50g	ほうれん草	1束
		濃口醤油	小さじ1

作り方

牛肉のごまステーキ

- ①玉ねぎは1cm幅に切る。アスパラは3cm幅に切り、茹でておく。
- ②フライパンに油をひき、牛肉を炒める。少ししたら玉ねぎも加えて炒め、醤油、みりん、酒を入れる。
- ③火が通ったらねぎ、いりごまも加え入れ、炒める。

3密を避けてゼロ密に

新型コロナウイルス感染症に対して、「3つの密を避ける」重要性はテレビなどでも何度も耳にしましたが、緊急事態宣言が解除されても、緩めることなくゼロ密を目指しましょう。

「3つの密」が揃うとクラスターのリスクが高い!
「3つの密」が揃わない屋外でも要注意!

- ① 密閉空間を避ける!
- ② 密集場所を避ける!
- ③ 密接場面を避ける!

※共同で使う物品には消毒を行ってください。

3つの密を避けるためには

参考資料:首相官邸HPより

- 窓が2つある場合は、2つとも全開に。窓が1つの場合はドアを開ける、または扇風機や換気扇などでこまめに換気しましょう。家庭用エアコンは、別途、換気が必要です。
- 車は“外気モード”にして、電車やバスでは窓を開けましょう。
- 他の人と手を伸ばしても届かない十分な距離(2m以上)を取りましょう。
- 飲食店では、隣の人と1つ飛ばしや互い違いに座るなど、十分な距離を取り、多人数の会食や大声での会話は慎みましょう。
- エレベーターが混み合っているときは、次に乗るか、階段を利用しましょう。
- 対面での会議は、十分な距離を取り、マスクを着用しましょう。WHOは5分間の会話は1回の咳と同じだと報告しています。
- 電車やエレベーターでは会話を慎みましょう。
- スポーツジムや喫煙所など多人数かつ室内で呼気が多くなる場所は、注意が必要です。