

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 白内障Q&A Vol.1 術前・手術編 2~3
- ヨムクスリ 4
 - どれだけ正しく使えていますか？ 点眼薬の使い方
- 栄養通信 5
 - 夏のダメージからからだを守る
- 母恋インフォメーション 6~7
 - 立ち会い分娩を再開いたしました
 - オープンスクール オンラインを開催しました…日鋼記念看護学校
 - 当院ATMで室蘭信用金庫がご利用いただけます
 - レストラン「れじいむ」からのお知らせ
 - 特定医療費(指定難病)受給者証・肝炎関連受給者証更新
関連書類の作成依頼はお早めに
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8



今日の スナック



目の調子はいかがですか？

今月号の医療トピックスは白内障。当院の眼科主任科長である佐藤先生にいろいろ質問を伺いました。

みんなの疑問も視界もクリアに 白内障Q&A Vol.1 術前・手術編

眼科 主任科長 さとうけんいち 佐藤健一 医師

1990年 旭川医科大学卒
日本眼科学会専門医



白内障は、年齢と共に必ず生じるもので、長生きすると多くの方が受ける手術になりました。白内障手術は、現在の我が国で1年間に130万件以上が行われている、極めて一般的な手術です。今回は佐藤先生に、その白内障の術前・手術のことについて「よくある質問」に答えていただきました。

手術を受ける前のこと

Q 白内障に効く 目薬はありますか？

A 白内障の進行を抑えるという効用の目薬があります。原理的には進行を抑えるはずですが、現実には効果ははっきりしません。特段に推奨しませんが、昔からある薬で副作用もほぼないので、使ってもかまいません。

Q 手術は 早く受けた方がいいですか？

A 見づらくて生活に困った時が手術の受け時です。ただし、あまりにも真っ白になるまで濁ってしまうと、ちょっと手術はやりづらいです。

Q すぐ手術してもらえますか？

A 当院では最近、手術待ちは1ヶ月半程度と、ここ10年で最短です。これから新型コロナウイルス感染症の流行が下火になれば、手術希望の患者さんが増えて待ち日数は長くなると予想されます。



Q 手術のための特別な検査が あれば教えてください

A 使う眼内レンズの度数を決めるために、目の奥行きや表面の丸みを測定します。また、当院では、採血、検尿、胸部X線写真、そして心電図の検査をします。強い貧血、血糖コントロールの不良な糖尿病、治療されていない心疾患などが見つかり、手術を延期してそれらの治療を先に行うことがあります。

Q 入院は必要ですか？

A 日帰り、片目1泊2日、両眼3泊4日から選んでいただきます。日帰り手術の場合は翌日また来院して診察を受ける必要があるため、多くの患者さんは泊まっていけます。

手術に関すること

Q 手術時間は
どれくらいになりますか？
目安を教えてください

A 10分から20分くらいです。眼内レンズを入れることが難しい場合には1時間近くになることがあります。それぞれの患者さんが手術室に滞在するのは、順調なら30分間くらいです。

Q 手術は痛くないですか？
麻酔はしてくれますか？

A 目薬の麻酔に加えて、白目の皮に麻酔薬の豆注射をします。麻酔そのものも、手術も、どちらもほとんど痛くないと皆さんおっしゃいます。

Q 手術中はまばたき禁止ですか？
自力で我慢する自信がありません

A 目を閉じられないように、簡単な道具でまぶたを開いたままにしますので、まばたきを我慢する必要はありません。

Q 手術中に動いてしまいそうです

A 実は目も頭も動かない方が手術は楽で安全なのですが、動く人に動かないよう頼んでも動いてしまうものです。「どっしり寝て僕とお喋りでもしててください」とお願いしています。現実的には動きすぎて困る患者さんはほぼいません。



Q できれば両目を一度に
手術してほしいのですが

A 細菌感染などの重篤な合併症が両眼同時に生じることを避けるために、原則的には片目を手術したあと、日を改めてもう片目を手術します。

いかがでしたか。白内障や目の手術について皆さんが気になっていた質問があったのではないのでしょうか？

白内障の手術が初めてという方も、こちらの記事を読んでいただいで、ぜひ安心して受けてもらえればと思います。来月号では、佐藤先生に術後の「よくある質問」についてお答えいただきます！

おねがい

当院眼科では、急性期疾患や手術、あるいは継続して経過を観察する必要がある患者さんに時間を割り当てるため、初診については紹介状のある人だけに限定しています。

当科初診を希望なさる場合には、お近くの眼科やかかりつけの医師などに紹介状を書いていただいでください。

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします

薬剤部 病棟薬剤科 新井由紀子

あら い ゆ き こ

みなさんは普段点眼薬を使う機会がありますか? 使う際にはどのようなことに注意していますか? 知っているようで知らない、点眼薬使用のポイントを5つご紹介します。

1 点眼前に手を洗いましょう

手には常在菌と呼ばれる菌が存在しています。菌が目や目薬に入らないように、手をきれいに洗いましょう。



2 点眼瓶の先がまぶたやまつげに触れないように注意しましょう

まぶたやまつげにも菌が存在します。菌が点眼瓶に入って薬が汚染されないようにしましょう。



3 点眼は1回1滴でOK

目に溜めることができる液量は約1滴分です。涙があふれるほどさす必要はありません。目からあふれた薬は拭き取るか、洗顔して残らないようにしましょう。



4 点眼後は静かにまぶたを閉じましょう

まぶたきをしないで1分間ほど目をつぶります。この時、軽く目頭を押さえると効果的です。



5 2種類以上の点眼薬を使うときは、5分以上間隔を空けましょう

間隔を空けずに次の点眼をしてしまうと、前の点眼薬を洗い流してしまいます。また、点眼の順番によっては効果が落ちてしまうので、指示に従って点眼しましょう。



みなさんはどれだけ正しく目薬を使っていますか? お薬は用法用量を正しく使うことが大切です。ぜひチェックして、普段の目薬の使い方を振り返ってみてくださいね。



気温がぐっとあがってきましたね。夏は紫外線、乾燥などのダメージや、夏バテで胃腸が弱くなってしまふ方も多いと思います。今年の夏は暑くなるそうなのでダメージに負けないからだ作りをしていきましょう。

夏のダメージに要注意!



紫外線 髪や肌を傷める

乾燥 冷房の効いた部屋のような乾燥した環境での水分不足により、肌や髪を傷める

夏バテ 暑さによる食欲低下で栄養不足、発汗によるビタミン・ミネラルの損失、温度差による自律神経の乱れ

ミネビタプロ! で夏を乗りきる

ミネラル 鉄 … 髪の毛や爪を美しく保つ《レバー、魚、ほうれん草》

ビタミン ビタミンB1 … 糖質の代謝を助ける《豚肉、大豆》
ビタミンC … 身体の免疫力を高める《野菜、果物、芋類》

プロテイン たんぱく質 … 身体づくりの要《魚、肉、大豆製品、卵》

いわしの和風冷製パスタ

材料 《2人分》

- ・パスタ …… 200g
- ・いわしの水煮 … 100g
- ・枝豆 …… 10個
- ・トマト(小) …… 1個
- ・オクラ …… 1本

- (A) {
- ・梅干し …… 1~2個 (お好みで)
 - ・だし汁 …… 大さじ2
 - ・オリーブオイル … 大さじ2
 - ・みりん …… 小さじ1

作り方

- ① オクラは塩でもみ、ラップにくるんでレンジで加熱し、お好みの大きさに切る。トマトは角切り、梅は種を除いてたたいておく。
- ② 耐熱容器にパスタを半分に折って入れ、かぶる程度の水を入れ、ゆで時間と同じ時間、レンジで加熱する。
- ③ パスタを冷水でしめたら、いわしの水煮、トマト、枝豆、(A)をすべて入れ、よく和えて完成。



ここがポイント



- ・ワンボウルで簡単、暑い中でのガス調理不要
- ・魚で鉄分、トマト・オクラでビタミンC、枝豆でビタミンB1が補給できる夏メニュー
- ・梅干しのクエン酸でエネルギーの産生を助ける

立ち会い分娩を再開いたしました

2022年1月12日より休止しておりましたが、多くの妊婦さんたちのお声を受け、当院としても「出産という貴重な機会をご家族で共有していただきたい」との思いから、立ち会い分娩を再開いたしました。当院にはNICUが併設されていることもあり、院内における新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、下記の内容をお願いしております。ご不明な点については、産婦人科外来までお問合せください。

● 立ち会いいただける分娩タイミング

分娩の進行が認められた時点から可能です。
分娩進行時の痛みの緩和・精神的な支援などを行っていただけます。

● 立ち会いいただく方へのお願い

- ・西胆振管内にお住まいの成人同居家族1名の立ち会い
- ・立ち会い予定の同居家族の方も1週間以上「健康観察シート」を記入
- ・立ち会い予定日の前1週間以上、生活圏外への移動を控える
- ・入院当日に咳やのどの痛みなどの風邪症状および37.0℃以上の発熱がない



※ 北海道に緊急事態宣言もしくは、まん延防止等重点措置が発出されている場合は、立ち会い分娩を休止いたします。

※ 妊娠35週以下の場合の分娩には、立ち会いいただくことはできません。ご了承ください。

オープンスクール オンラインを開催しました…日鋼記念看護学校

3年ぶりとなったオープンスクールを、今年は申込～開催まで全てWEBにて実施しました。近隣の高校生のみならず、遠方にお住まいの方や社会人の方など多くの方にご参加いただきました。当日に配信した動画などの一部は、後日、看護学校のホームページより皆様に見えていただける形で公開を予定しております。様々な事情でご参加できなかった方は、資料請求や個別の学校見学にも対応しておりますので、お気軽にお問合せください。



当院ATMで室蘭信用金庫がご利用いただけます

1FキャッシュコーナーのATMを更新し、室蘭信用金庫がご利用いただけるようになりました。北洋銀行も変わらずご利用いただけます。

ATMご利用時間 平日 9:00～17:00 / 土日祝日 お休み

ご利用いただけるサービス

【室蘭信用金庫】 預け入れ、引き出し、振り込み、記帳、残高照会
※総合口座と普通預金の通帳の繰越が可能です

【北洋銀行】 カードでの引き出し、振り込み、残高照会

※通帳および振込カードを使用したお取引はご利用いただけません



レストラン「れじいむ」からのお知らせ

● 日替わりメニューのTwitter配信をスタート

日鋼記念病院公式Twitterにて、毎週金曜日の午後に翌週の日替わりメニューをお知らせ中です。ご来院予定の日に「どんなメニューがあるのかな？」と事前にご確認いただけます。

● 「ご当地メニュー」の日も要チェック！

売り切れ必至の人気企画「ご当地メニュー」、出会えたあなたはラッキーかも!? こちらのメニューと提供日についても当院Twitterで配信しております。日替わりメニューと併せてご確認ください。

● カフェの営業を一部再開

6月20日より、れじいむ内カフェコーナーにて、一部メニューの提供を再開いたしました。その他のメニューについては順次再開する予定です。詳しくはカウンターの掲示を御覧ください。



おねがい

新型コロナウイルス感染症対策を行っておりますので、席を移動したい場合はスタッフにお声がけください。

特定医療費(指定難病)受給者証・肝炎関連受給者証更新 関連書類の作成依頼はお早めに

受給者証交付に必要な臨床調査個人票・診断書の作成は、申し込みが集中するため、お時間をいただいております。ご希望の方はお早めにお知らせください。

作成依頼受付 各科外来窓口

申請に関する問合せ 北海道保健福祉部健康安全局
地域保健課手当支給係 (道庁)

TEL 011-206-6028 / 011-206-6026

申請の流れ

- ① 当院各科外来に作成依頼
- ② 関連書類発行
- ③ 道庁へご自分で申請(郵送)

受付期間 7月1日(金)～
9月30日(金)

- ④ 交付

WEB がんサロン 『ほっとほーむ』

ご参加お待ちしております

対象者 北海道内にお住まいの方(ご家族も可)

開催時間 8月3日(水) 13:30~14:45
途中15分間の休憩を挟みます

申込締切 8月1日(月) 17:00 詳しくはこちら

使用アプリ Zoom **参加費** 無料

お問合せ がん相談支援センター
TEL 0143-22-2225 (担当:菊地)



SNS好評配信中!

Instagram インスタグラム
日鋼記念病院 地域周産期母子医療センター



@NIKKO_KINEN

助産師さんが赤ちゃん・病棟の様子や、
出産・育児にまつわる情報を紹介!



Twitter ツイッター
日鋼記念病院 公式Twitter



@NIKKO_KINEN

休診情報・いち早くお伝えしたい情報の
ほか、病院の様子をお届け中。Twitter
だけの情報も……!?



YouTube ユーチューブ
日鋼記念病院チャンネル



健康生活にまつわる情報を随時更新して
まいります!
YouTubeで「日鋼記念病院」を検索

- Happy days - お家で学ぶ両親学級 -
《入院編》《分娩編》《帝王切開編》ほか
- お家でチャレンジ 《つま先立ち編》ほか
- 病院のお仕事 《臨床検査センター》ほか
- 乳がん 《早期発見・早期治療を目指して》ほか
- 2022年度 看護週間 《部署紹介》

FM77.6 ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2
MHz

7月18日 いきいき健康レシピ

7月25日 医療トピックス

8月1日 教えて薬剤師さん

8月8日 医療トピックス



※番組内容は予告なく変更する場合がございます
日鋼記念病院ホームページ「ラジオ健康プラザ
ライブラリー」でバックナンバー公開中です



wi-radio のインターネット放送が始まり FM77.6 の番組が
77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!



リスラジ
で検索!



wi-radio
77.6MHz を選局!

新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院
の際は

- ▶ 手洗い・マスク着用および検温
- ▶ ソーシャルディスタンスのお願い

編集後記

「北海道に梅雨はない」「北海道にあるのは低い気温としっかりとした雨が
続く『蝦夷梅雨』だ」と、幼い頃から
教えられてきましたが、今年の様相は本州や四国で体験
してきた梅雨に近いと感じました。普段よりも高いと感じ
る気温と湿度、この雨量と気圧の変化、そしてそれが
何週間も続く……。しかし、その分晴天が続く夏が待ち
遠しくなりますね。早く北海道の夏らしい、からっと
晴れた日々が来ないかなあ、と待ち焦がれる毎日です。

(カンダ)

発行 社会医療法人 母恋

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘