

# SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

- 2 ページ 新年の挨拶
- 3~4 ページ 排泄について
- 5 ページ 薬剤コラム



2022

1

Vol.36

# 謹賀新年

「今年こそは」の願いを込めて

特定医療法人俊仁会「埼玉よりい病院」院長 藤田尚己

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

旧年中は当「埼玉よりい病院」に実に多くのご声援を頂戴致しました。本当に有難うございました。何とか、何とか、1年を乗り切った感じがします。ただ、平穩無事が何よりに勝りますが、ここ2年間の新型コロナ禍を振り返ると、「多くの痛い経験をしました、staffにも過度なストレスを掛けました、多くの日常が失われました」が、「多くの人々との更なる深い繋がりを得る良い機会となりました、病院にとって感染対策等、実に多くの点で見直しやスキルアップを行う良い機会となりました」といった事も事実です。七転び八起きです。

などと、もうコロナ禍が過ぎ去った様なことを書いていますが、本原稿執筆時(11月中旬)においては約2ヶ月にわたり新規感染者数は確実に減少し、埼玉県内においても一日当たりの感染者が10人を切る勢いであります。昨年の年末年始は第3波の影響で、県内において多くの医療崩壊が確実に起こっていたのは隔世の感があります。などと言いながら本拙稿を皆様が目にするときにはどの様な感染状況になっているのでしょうか?第6波が襲来していないことを願うばかりです。

小生が院長に就いて丁度1年が経ちました。里見前院長の様な立派な理念をみんなに示したり、組織改革を行うことはなかなか出来ません。小生の力不足です。ただ「実直に誠実に医療に取り組みたい」と思っています。「一期一会」ではないですが、ひとりひとりの患者さんを丁寧に診たいと思っています。そして、医療には限界もあります。と言うかまだまだ未完成な分野です。出来ないことの方が圧倒的に多いです。

それでも皆様の出来るだけの力になりたいと思っています。

皆様が病院に来る時の不安な気持ちを解りたいと思います。そして寄り添っていきたく思います。「よりい病院」にかかって良かったと少しでも感じてもらえればと思っています。そして、その気持ちが病院全体に広がれば最高だと思っています。医師、歯科医師、看護師、歯科衛生士、ケアワーカー、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、社会福祉士、管理栄養士、リハビリスタッフ、保育士、事務部職員に至るまで、全ての病院職員が患者さんのために思いながら、自分の持てる技能を最大限に発揮してもらいたいと思っています。

旧年中は寄居町・深谷市はじめ、地域における行政関係の方々、深谷寄居医師会の先生方、消防署、警察署、歯科医師会、薬剤師会の方々など、実に多くの方々のご協力を頂戴致しました。引き続き皆様と力を合わせて当地区の医療を中心とした健康増進に当「埼玉よりい病院」は邁進して参ります。そして、いよいよ今年がポストコロナ元年となり、当地域の皆様が未永く健康で笑顔で過ごせる様ご祈念申し上げて新年の挨拶とさせていただきます。これからも精進して参ります!!



# 排泄について

作業療法士 吉岡鼓美

## 便秘ってどんな状態？

### 定義

「体外に排泄すべき糞便を十分量かつ快適に排出出来ない状態」  
⇒明確に〇日というよりは排便が困難であり、残便感や不快感などを指します

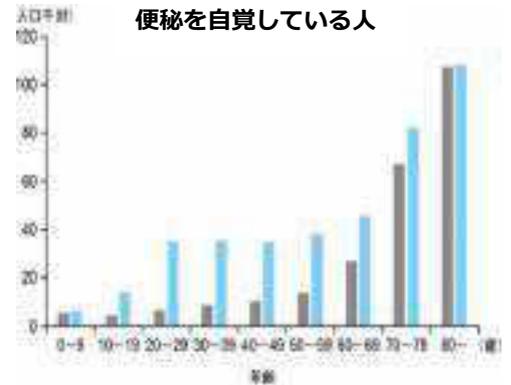
※参考 厚生労働省 H28 年国民生活基礎調査

便秘を自覚している人は…女性 45.7% 男性 24.5%

高齢になるに伴い男女の比率が同率となり、

高齢者施設では 50%を超えるともいわれています

※便秘症に限定した疫学調査は行われていないのが現状です。



## 入院は便秘になりやすい状態？

### 運動量の減少

介助や手間などトイレ回数を気にし  
飲水量の減少

介助への抵抗や集団生活により  
便意の我慢

大腸の動きの不活発

便が硬くなり、  
腸内で動きにくい状態に

我慢を繰り返すと次第に便意を感じられなくなり水分が大腸に再吸収されず硬くなる…という悪循環に



## ＼今日からできる /

### 水分摂取



- ・摂取量が少ないと便が固くなり、便秘の原因となります！
- ・1日 1.5L 程度水分摂取が出来ると良いと言われています。
- ・1度に大量の水分を摂取すると腎臓にかかる負担が増え、尿で排出される量が増えてしまうので1日8回程度に分けてこまめに飲むようにしましょう。

### 水分摂取のタイミング



- ・特に1番効果的なのは**朝起きてすぐ！**
- ・コップいっぱいの水を**いき飲み**し腸を刺激しましょう！
- ・起床時と3食の食事時、就寝前の他、2時間置きごとに意識して飲むようにしましょう！

でもトイレの回数が  
増えて困るわ…



タイミングなど、飲み方に  
気を付けることも大事ですよ

＼ 今日からできる /

## 体操



### 座って腹式呼吸

ゆっくり息を吐く



- ①上半身を後ろに倒しながら鼻から吸う
- ②上半身を前に倒しながら口をすぼめてゆっくり息を吐く
- ③10回繰り返す。お腹に手を当ててお腹が膨らんでいることを確認しましょう！

### 座位の体幹ねじり



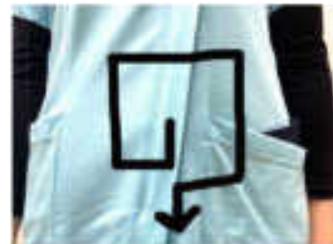
- ①手のひらを正面に向け両手を上げる
- ②体幹を回旋した方向で反対側の手のひらに触れる
- ③交互に5回繰り返す  
しっかり肘を曲げた状態で行いましょう！

### 上体左右ずらし



- ①床と水平に手を上げる
- ②腰から上を水平に右にズラし2~3秒止める
- ③同様に左側にズラす
- ④20~30往復行う  
肩が傾かないように注意しましょう！

### お腹の「の」の字マッサージ



- ①おへその下→右腹部→おへその上→左腹部と時計周りに撫でる
- ②1~2cm沈む位の力加減で手のひらで行う
- ③2セット行う  
お部屋で横になった状態で行うとお腹の力が抜けておすすめです！

＼ 今日からできる /

## 排泄姿勢



大事なものは…**前かがみ**！⇒腸がまっすぐになるのに加え腹圧が掛けやすくなります。和式トイレの姿勢や考える人のポーズを意識して行ってみましょう！  
踵を上げたり、踏み台を使用するのも有効です◎



## 第3回 大丈夫ですか？くすりの保管方法



みなさん、くすりを自宅でどのように保管していますか？

薬袋（くすりの用法用量が書かれた袋）に入れたままの方、保管ケースに小分けする方、ポーチ等いつも持ち歩くための袋に入れる方・・・様々な方法で保管されていると思います。くすりは皆さんが思っているよりデリケートです。適切な環境で保管されているか、今一度確認しましょう。

### くすりの保管で一般的に注意して頂きたい事

- ・湿気の多いところに置かない（お風呂場や洗面所等）
- ・直射日光のあたるところに置かない（窓際など）
- ・車の中など高温になるところに置かない
- ・こどもの手の届くところには置かない
- ・古くなったくすりは捨てる
- ・くすり以外のものと一緒に保管しない



これ以外にも、冷蔵庫で保管する必要があるくすりもあります。

正確な保管方法はご自身のくすりの説明書をご確認ください。保管方法が書かれていない場合やわからない場合はくすりをもらった薬局に相談しましょう。

### くすりを飲む前（使う前）にも注意しましょう

- ・シート（くすりが包装されている包装シート等）に穴が開いていないか
- ・色が変わっていないか（変色している場合があります）
- ・形が変わっていないか（溶けたり、形がボロボロなる場合があります）
- ・粉くすりの場合、粉が部分的に固まったりしていないか



### 最後に、くすりをバラバラに保管されている方への注意

くすりの包装シートを1回分毎に保管されている方がいます。

1回分がわかりやすく、飲み間違いや飲み忘れが少なくなるメリットもありますが、包装シートごと服用してしまう事例が相次いでいます。

包装シートの誤飲には十分注意してください。

1回分をまとめて包装してほしい等のご希望がある場合はかかりつけの医師や薬剤師に「一包化」についてご相談ください。



# 埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間  
**8:30~11:30**  
(診療は9:00からとなります)

午後受付時間  
**13:30~16:30**  
(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)  
**14:00~15:00**

休診日  
**土曜午後  
日曜・祝祭日**

- ・担当表は、病棟対応などで急遽変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・歯科口腔外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。

2022年1月1日現在

	受付時間	月	火	水	木	金	土
	内科	午前	新患担当医	鈴木隆信	藤田尚己	藤田尚己	近山 琢
中村嘉宏				近山 琢	高安英樹	山羽晋平	
午後		中村嘉宏	鈴木隆信			山羽晋平	
		もの忘れ外来 中里良彦					
総合診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	非常勤医師	高橋浩司	非常勤医師			
午後		高橋浩司					
脳神経外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
午後					非常勤医師 第2・第4		
整形外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡倉恵介	大坪 隆	河原 玲
午後	後藤 建			正木 博	加藤雅也		
外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前		高橋浩司		石塚直樹		
午後		高橋浩司		石塚直樹			
小児科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
		※	※	※	※	※	
歯科口腔外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸	高山 優	神戸美保子	神戸智幸
			神戸美保子	神戸美保子			
午後	武者 篤 神戸智幸	神戸智幸	神戸智幸				
泌尿器科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前			川口拓也		中平洋子	

## アクセス



## 車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・  
関越自動車道 花園 IC より 15分
- ◆秩父方面から・・・  
皆野寄居有料道路 末野出口より 15分
- ◆藤岡方面から・・・  
関越自動車道 本庄児玉 IC より 25分

## 電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR 八高線  
寄居駅下車 タクシーで 10分

## 埼玉よりい病院

〒369-1201  
埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地  
TEL 048-579-2788 (代)  
FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会  
広報チーム

発行日：2022年1月1日 第1刷

次号は2022年4月に発行予定です。