

# いわせ ほっとニュース



外来棟3階からの風景

[公立岩瀬病院の基本理念]  
患者さん中心の医療を実践し、  
地域の皆さんに信頼される病院をめざします。



**公立岩瀬病院**

<http://www.iwase-hp.jp/>



友だち募集中!

LINE 公式アカウント



YouTube公式チャンネル

## Contents

新年のごあいさつ.....	02
Dr's Cafe.....	03
DMAT訓練について .....	04
電子処方箋について.....	05
健康運動 .....	06

## 新年のごあいさつ



公立岩瀬病院企業団

企業長 宗 形 充

新年明けましておめでとうございます。

当院は、明治五年の開設以来、市町村及び地域の皆様方のご理解とお力添えをいただきながら、この地域の中核医療機関として今日を迎えております。

病院を取り巻く環境は厳しいものがありますが、これからも当院のスローガンである「患者さん中心の医療の実践」を真ん中に据え、質の高い、満足度の高い医療の提供を通して、「安心して産み育てられるまちづくり」に貢献して参りたいと考えています。

本年が、地域の皆様及び安全安心を支える医療従事者の皆様にとって、素晴らしい一年となりますようお祈りし、新年の挨拶といたします。



公立岩瀬病院

病院長 土 屋 貴 男

あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご高配を賜り、心より御礼申し上げます。昨年当院は設立一五〇周年を迎える事ができました。これも地域の皆さまの継続したご支援を頂けたからこそと感謝しております。

コロナ禍もすでに三年が経とうとしておりますが、いまだ収束の気配はみられておりません。私たちは意識改革を行い「withコロナ」の下で生活していかなければならないのでしょうか。その様な状況の中で当院は、これからも皆さまが安心して健康的な生活を営む所となるべく運営してまいります。感染症対応のみならず、救急医療、周産期医療、がん治療、健診事業等にも力を入れてまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



公立岩瀬病院

副院長兼看護部長 伊 藤 恵 美

明けましておめでとうございます。

昨年も、新型コロナウイルス感染症が収束せず、混乱の中に過ごした方も多いと思います。

当院も、勤務形態を変え、黙食・個食の励行、ワクチン接種など感染対策に努め医療を継続して参りました。ご協力、ご支援をいただきました皆さまに、この場をお借りして御礼を申し上げます。

引きつづき、看護部の「思いに寄り添う優しい看護」の理念のもと、一日も早く明るい話題が共有できるように色々なことに挑戦しながら進んで参ります。

結びに、みなさまのご健康とご多幸をお祈りし、新年のごあいさつとさせていただきます。本年もよろしくお願い申し上げます。



循環器内科部長  
本間俊彦医師



## 家庭血圧測定について

健康診断や受診時の血圧が自宅での血圧と比べて高めである方も多くいらっしゃると思います。この状態を白衣高血圧と言ひ、診察室で測定した血圧が140/90mmHg以上の高血圧であっても診察室以外では高血圧を認めない状態です。特にご高齢の方に多いようです。

逆に診察室で測定した血圧が140/90mmHg未満であっても診察室以外で高血圧を認める仮面高血圧と言われている状態の場合もあります。そのほか早朝で血圧が高くなる場合や夜間に血圧が高くなる場合があります。またストレスの有無や季節に応じて血圧が変動する場合があります。そのため家庭血圧測定が高血圧に対して治療が必要か、高血圧治療中でも治療によるコントロールが良好かどうかなど判断する上で重要であると考えられます。なお家庭血圧は135/85mmHg以下が目標となります。可能であるときは24時間血圧計での測定が望ましいですが、検査可能な医療機関が限られてしまいます。

まずは自宅に血圧計をご準備していただき、1日2回(朝の起床後、排尿後、朝の内服前、朝食前)と寝る前に座った状態で1~2分安静後に測定してください。

高血圧症は脂質異常症、糖尿病、喫煙などと同様に心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患や脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患の危険因子となります。高血圧を指摘された方はまず食事で1日塩分摂取6g未満としていただくこと、家庭血圧測定していただくことをすすめていただきます。血圧測定の結果をノートなどに記入していただき、高血圧を認めるときは内科受診、すでに治療中の患者様は診察時に主治医の先生にご提示いただくことが望ましいです。高血圧の状態のみならず血圧が下がりすぎではないかどうかなど治療経過の判断材料となります。

ご高齢の患者様はぜひご家族様の協力も必要と考えますのでよろしくお願い申し上げます。家庭血圧測定からご自身、ご家族様の健康管理をされることにより、お元気で健やかに過ごされる方がより多くいらっしゃることを期待いたします。



# 「DMAT」について

検査科看護師

石 森 洋 平 (日本DMAT)

DMATとは「災害急性期に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた自己完結型の医療救援チーム」です。これまでも2011年の東日本大震災、2014年の長野県御嶽山噴火、2021年大阪ビル放火、2019年阿武隈川洪水など様々な災害に関わってきました。したがってDMATは、様々な場所で多種多様な機関と連携し多数傷病者対応訓練を行っています。今回、当院のDMATチームが参加した福島空港消火救難総合訓練の一部をご紹介しますと思います。

## 《設定》『飛行機のエンジントラブルにて緊急着陸し、その後飛行機より火災が発生したため、消火活動と救難、救護が必要』

これに対応するために、福島県庁、福島県警察署、福島県医師会、須賀川広域消防署、須賀川消防団、玉川村消防団などが参加しました。

事故発生のシナリオに基づき、事故発生後の関係機関への初動通報、事故対策現地本部の設置から、消火活動体制、救難・救護・搬送活動確立までの一連の訓練を実働で実施しました。最初に消火訓練し、その後救難救護、搬送訓練をしました。



傷病者の安全を守り、命を救うという一つの目標に向かって初めて顔を合わせた参加者がコミュニケーションをとりながら活動していくので、しっかりと振り返りを行い有事に備えることがとても大事になります。そして、違う職種がお互いのことをもっと知っていくための訓練を通したコミュニケーションを図り、顔の見える関係を築くことも大切です。

当院は災害拠点病院となっています。DMAT派遣するのはもちろんのことですが、災害による傷病者の受け入れなども重要な役割になってきます。災害は予測不可能なので、有事の際に一人でも多くの傷病者を救うためにDMAT訓練はとても重要です。DMATを抱える病院の災害に対する意識の向上と職場の理解もあり当院DMAT隊は活動できております。

## 電子処方せんの運用がスタートしました



令和5年1月から電子処方せんの運用がスタートしました。電子処方せんとは、これまで紙で発行していた処方せんを電子化したものです。患者さんが電子処方せんを選択し、医師・歯科医師・薬剤師が患者さんのお薬情報を参照することに対して同意をすることで、同じ成分のお薬の重複を避けたり、良くないお薬の飲み合わせを防いだりすることができ、安心・安全な医療に繋がります。

この電子処方せんの運用開始にあたり、厚生労働省では、運用の検証を目的に、全国から当院を中心とする須賀川地域を含む4地域をモデル事業として選定しました。この取り組みにより当院では、昨年12月から、全国に先駆けて運用を開始しています。

### 電子処方せん利用開始により

- ・お薬の受け取りが便利になります。
- ・電子化により、薬局に処方せん情報を送ることができます。
- ・薬局に行く前に連絡をしておけば、薬局では患者さんのお薬を事前に準備することができるようになります。

### 電子処方せんを利用するためには

- ① 対応できる医療機関で電子処方せんを希望する旨お話しください。従来の処方せんではなく「処方内容（控え）」が発行されます。
- ② 電子処方せん対応薬局に電話で「処方内容（控え）」に表示されている引換番号を伝えるか、従来の処方箋と同じようにFAXで「処方内容（控え）」を送信、または薬局に直接「処方内容（控え）」をお持ちください。
- ③ 薬局で調剤されたお薬を受け取ります。

なお、マイナンバーカードを利用することで保険証の確認やリアルタイムでの処方チェックがかかるなど利用シーンが今後増える予定です。マイナンバーカード取得がまだの方は、この機会に取得してはいかがでしょうか？

電子処方せんについて詳しくは→  
厚生労働省 電子処方せん（国民向け）ページ



当院における電子処方せんお問い合わせ先

公立岩瀬病院 医事課 TEL 0248-75-3111

Vol.6



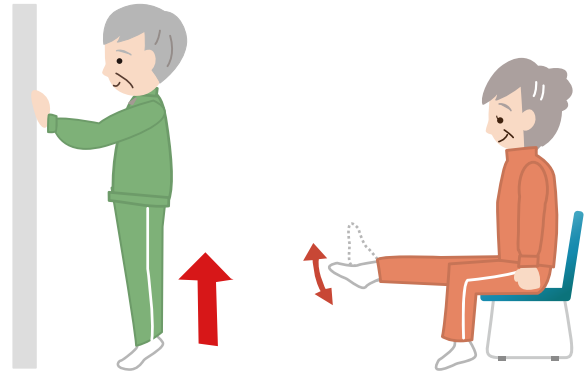
健康運動



コロナ禍×冬 → 運動不足 → むくみ  
～その悪循環を断ち切ろう～

コロナ禍で迎えた寒い冬、皆様いかがお過ごしでしょうか？おうち時間が増え、運動不足になりがちなのこの時期、むくみが気になる方も多いと思います。むくみの原因には心原性、腎性、栄養障害性、血管性、運動不足によるものと多岐に渡ります。この中でも運動不足によるむくみは、自分の取り組み方次第で改善できるかもしれません。

活動量が減ること筋力が落ちてしまったり、長時間同じ姿勢をとっていたりすると体中の血の巡りが悪くなりむくみやすくなります。さらに、足がむくむことで、いつもより疲れやすい、怠いと感じるようになり、運動不足に拍車をかけてしまいます。今回は運動不足によるむくみを予防・改善するための、自宅でできる簡単な運動をご紹介します。皆様も無理のない範囲で挑戦し、この悪循環を断ち切りましょう！



①かかと上げ運動 ②足首の曲げ伸ばし運動

③スクワット運動



\*浮腫には医療的な治療が必要な場合もあります。  
運動する際は、まずは主治医に相談してから行うようにしましょう。



公立岩瀬病院

【編集・発行】

公立岩瀬病院 広報委員会（広報誌発行部会）  
〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地  
Tel 0248-75-3111 Fax 0248-73-2417  
E-mail koho@iwase-hp.jp

