

# 一条

ichijyo

## CONTENTS

理事長・病院長挨拶	P1
痛い痛いのとんでけ～	P2
薬剤部だより	P3
在宅療養あんしん病院登録システムについて	P3
食中毒について	P4

## 災害を乗り越えて



理事長・病院長  
森 崇英

おぞましい東日本大震災から丸1年以上が経過しました。

災害は規模の大小にかかわらず人間を賢くして来ました。震災後、世界が注視する中で、絆という日本の国民性が美德として賞賛されました。

一方、対応策の検証が進むにつれ、そのお粗末さ、場当たりのさが残念ながら露呈されつつもあります。啞然としているばかりではられません。天災か人災を判別するなら敢えて人災と云わざるを得ないと私は感じます。多分、皆様方も同じように感じておられると思います。

翻って罹病も本人や家族にとって命をおびやかす災害である反面、病気が人間に賢

い生き方を教えてくれることも事実であります。私どもは近代医療の恩恵を受けて病苦から解放されることは良いのですが、それでも苦痛や不安と戦わなければなりません。完治しないときには病気と共生しながら天寿を全うするという賢明な選択もあります。長寿大国になった今、高齢者医療や終末期医療の在り方について実践の場で医療人としてどんな小さな発想でも積み重ねる不断の努力をお願いしたいものです。

今年度も昨年度に引続いて、「3（診療部・看護部・診療支援部）+ 2（事務部・薬剤部）」体制の定着と強化に取り組んで行こうではありませんか。

## 痛い痛いの 飛んでけー



皆さんは子供のころに転んで足が痛かったり、おなかが痛いとき等どうされましたか。

おかあさんから痛いところをさすってもらいながら、または自分で痛いところをさすりながら「痛い痛いの飛んでけー」と言ってもらったことはありませんか。

転んで大泣きしている子が「痛い痛いの飛んでけー」とお母さんからしてもらおうと泣きやんで、けろっとしてまた走り出す。「なんだ、あんまり痛くなかったのかなあ」などと思っていました。

私はつい最近まで、「痛い痛いの飛んでけー」は単なるおまじないのようなものでただ、人の手が触れる、身近な人が自分のからだを思いやってくれるから「痛くて不安な気持ちをやわらげてくれる」程度にしか考えていませんでした。

3年前に私は頸椎症性神経根症という病気にかかり、右手が激痛でいてもたってられない、鎮痛剤もあまり効果がなく気持ちまでめいってしまうようなことがありました。

この頸椎症性神経根症はむずかしい名前なので、どういう病気か想像がつかないと思いますが、首の神経が通る管が変形や炎症などにより狭くなって神経をさわり、痛みが出る病気です。

その当時、痛みでどうしようもない時は、知らず知らずに手を当て、さすっていました。

手を当て、さすっている間は痛みが少しやわらぐのですね。

これは、痛みを感じる神経は細く、なでる・触るといった触覚を感じる神経のほうが太いため、触ることで痛みを伝えている刺激がやわらぐそうです。

その話を聞いて「ああ、なるほどなあ」と、とても深く感銘しました。

私たちがなにげなく「痛い痛いの飛んでけー」とおまじないをしたり、痛くて辛い時にその部分をさすったり、手をあてていたりすること。また、人が痛くて辛い時にやさしくなでさすってあげたりする行為が、単なるおまじないや気休めではなく、実は痛みを本当に和らげる力があつたんだと知ってとても嬉しくなり、看護の場でどんどん生かそうと思いました。

どうぞ皆さんも痛くて辛い時はそっと手をあてる、痛くて辛いひとがいたらそばに寄り添い、なでさすりながら、「痛い痛いの飛んでけー」といってあげてください。

それは痛みを和らげる力が本当にあるのだと思いながら、どうぞ優しい言葉をかけながらさすってあげてくださいね。

文：介護病棟師長 河村 美緒



介護療養病棟スタッフと共に

**薬剤部 だより****～ちょっと気になる一問一答～**薬剤部主任  
中西昭人

「食後」の薬はいつごろ飲めばいいかご存知でしょうか。  
下の中から答えをひとつ選んでください。

- ① 食事の後 約30分以内
- ② 食事の後 約1時間以内
- ③ 食事の後 約2時間以内

**Answer****① 食事の後 約30分以内**

薬の服薬時間は、薬の効き目などを考えて決められているため、これを守ることはとても大切なことです。食後は食事の後、約30分以内とお考えください。食後服用の薬は胃への刺激を減らすことを目的にしているほか、「飲み忘れ」を防ぐ意味も込められています。

食前は食事の約30分前とお考えください。胃の調子を整える薬や吐き気を抑える薬は、食前服用となることがあります。

食間は、「食事と食事の間」という意味です。食事の約2時間後が目安となります。食事をしている間(最中)のことではありませんので、ご注意ください。

この他にも、寝る前、起床時などいろいろな服薬時間があります。ご不明な点や疑問がありましたら、お気軽にスタッフにご相談ください。

**愛寿会同仁病院では、日頃より地域医療連携に努めています。**

平成23年度より京都府内で開始されました「在宅療養あんしん病院登録システム」に積極的に協力し、「在宅療養あんしん病院」として登録しました。

患者様の登録により「かかりつけ医」の先生方から御依頼があった場合には、出来る限りの対応をさせて頂く所存です。

本病院「地域医療連携室」を窓口として対応してまいりますので、「かかりつけ医」の先生方には、今後ともよろしくお願いいたします。

登録：患者様 ▶▶▶ かかりつけ医 ▶▶▶ 地域包括ケア推進機構

入院：かかりつけ医 ▶▶▶ 在宅療養あんしん病院

退院：在宅療養あんしん病院 ▶▶▶ かかりつけ医、ケアマネージャなど

## 食中毒について

食中毒では細菌やウイルスによって、腹痛や下痢などの症状を引き起こします。子供やお年寄りには抵抗力が弱く重症になることもあります。

その細菌やウイルスは目には見えませんが、土や水・食品・人の体などいろいろな所に存在しています。

細菌・ウイルスの全てが食中毒の原因ではなく、種類やその数によって、食中毒になる場合があります。

### 食中毒を防ぐための3原則は

細菌やウイルスを

**つけない**

**増やさない**

**やっつける(加熱殺菌)です。**



### つけない

- 手指に細菌やウイルスをつけないために、手洗いをしっかりしましょう。
- 食材(野菜など)をきれいに洗う。調理器具の洗浄しましょう。
- 食材と食材の相互汚染(肉や魚・卵など専用容器に入れる等)にも注意しましょう。

### 増やさない

- ウイルスや細菌は20～50℃くらいでよく増殖します。
- 食材の保管は常温で保管せず、なるべく早く冷蔵庫で保管をしましょう。
- 調理後の料理もなるべく早く食べましょう。

### やっつける

- 細菌やウイルスは75℃、1分以上の加熱でやっつけましょう。(一部、熱に強い菌もいます)
- 生食はなるべく避けましょう。生焼けなども注意が必要です。



栄養療法科：林管理栄養士

## 編集後記

満開の桜もあつという間に新緑へと衣替えをしました。今回から編集を担当させていただきます北村優妃と申します。

4月から新社会人となり、初めて経験することばかりで、1日がとても早く感じます。

まだまだ未熟な私ですが、今後とも宜しくお願い申し上げます。

(記：北村優妃)

 **愛寿会同仁病院**  
AIJUKAI DOHJIN HOSPITAL

京都市上京区一条通新町東入東日野殿町394-1  
〒602-0917

TEL 075-431-3300 FAX 075-432-0036

Web <http://www.dohjin-hp.com/>

E-mail [dohjin@dohjin-hp.com](mailto:dohjin@dohjin-hp.com)

### 交通アクセス

- 地下鉄/今出川(出口6番) 南へ徒歩5分
- 市バス/烏丸一条 西へ徒歩2分
- 市バス/堀川一条戻り橋 東へ徒歩5分
- 市バス/上京区総合庁舎前 南へ徒歩5分

### パーキング

病院の西隣に55台収容可能な駐車場が、無料でご利用頂けます。

