

第5回糖尿病教室開催

6月25日の糖尿病教室は、「ぶらり駅前散策」と題して町内をウォーキング予定でしたが、あいにくの風雨で当院1階エントランスでのウォーキングとなりました。

参加者は少なかったですが、当院の理学療法士の福田さんを講師に今回は分速80mウォーキングを行いどれだけカロリーを消費できるかに重点を置いた運動を行いました。皆さん、自分の体重、歩いた時間等を計算式に当てはめ、何キロカロリー消費できたか確認していました。

歩行の仕方、消費カロリー計算式は次の通りです。ウォーキングした際、参考にさせていただければと思います。



項目	エネルギー消費量
歩行(分速60m)	0.05
歩行(分速80m)	0.07
歩行(分速100m)	0.11
ジョギング(軽い)	0.14
ジョギング(強い)	0.16
階段昇降	0.1
自転車(平地毎時10Km)	0.08
自転車(平地毎時15Km)	0.12
遊泳(クロール)	0.37
遊泳(平泳ぎ)	0.2

参考文献：患者さんとその家族のための糖尿病治療の手引き改訂第56版引用
今後も開催を予定していますので、沢山のご参加をお待ちしております。

ホームページをリニューアル

この度、木古内町国保病院のウェブサイト进行全面リニューアルしました。

より見やすく、より使いやすいウェブサイトを目指して刷新しました。今後、多くの方が訪れていた
だけのように、運営を進めていきます。また、facebookを同時に開設しました。トップページからアクセ
ス出来ますので、併せてご覧下さい。

各サイトのURLが変更になりましたのでブラウザの「お気に入り」「ブックマーク」などに登録さ
れている場合は、新しいページのURLへの登録変更をお願いします。

トップページURL <http://kikonai-hospital.com/>

※パソコン・スマートフォン・タブレットでもご覧いただけます。

第13号 木古内町国民健康保険病院 もつとない

病院理念

「保健・医療・福祉の連携に
より住民の幸せに貢献します」

診療予約については

01392-2-4895
(ヨヤクゴー)



計算式

エネルギー量(加リ-) = エネルギー
消費量 × 体重(kg) × 時間(分)



薬局



現在所属する職員は薬剤師1名、助手2名です。薬局という名の通り、「薬」に関するさまざまな業務を行っています。その中でも重要な業務について、いくつか紹介したいと思います。

- ①〈医薬品の安定的な供給〉東日本大震災のような天災や製薬工場での事故発生時など、理由はさまざまですが、医薬品の供給が不安定になることがあります。このような場合は、医薬品販売会社と今後の供給量を交渉するとともに、供給不可能となった場合に備え、代替薬の確保などを行い、患者さんへの影響が最小限になるようにしています。
- ②〈医薬品情報の管理〉医薬品が開発されるまでには、たくさんの試験が行われます。そして身体に対する安全性が検証され国が承認したものだけが販売される仕組みになっています。

それでも販売後に新たな副作用など、気を付けなければいけない事が見つかる場合があります。薬局部門では、そのような情報を随時収集し、医師、看護師など他の医療職へ情報提供しています。

③〈調剤及び服薬指導業務〉調剤とは医師の処方箋に基づき薬を取りそろえ交付する事です。世間では薬の束を輪ゴムで止めるだけの簡単な作業と揶揄されていますが、実際には用量や相互作用、重複投与の有無など、処方せんに問題点がないか、きちんと確認する業務を行っています。交付した薬については、必要に応じて患者さんのもとへ説明に伺いますが、現在病院内の薬剤師は1名体制であり、入院されている患者さんへの対応が難しくなっております。このような状況を解決するために、木古内町国保病院では薬剤師を募集しております。興味のある方は気軽に当院事務までお問い合わせください。

がんリハビリを始めました

がんは1981年より死亡原因1位で、総死亡の約3割を占めています。約2人に1人が一生のうちのがんと診断される時代を迎え、「がん」罹患数の増加や治療成績の向上に伴い「がん」と共存する人が増え年々「がん」に対するリハビリの必要性は高まってきています。

当院においてもがんリハビリが実施されており、理学療法士・作業療法士ががん患者様のリハビリに取り組んでいます。今回は、がんリハビリの主な取り組みを簡単に紹介します。理学療法士は、がんの発症や治療に伴う「体力低下」「運動麻痺」「呼吸困難」「骨折の危険性」等によって生活に支障を来している患者様に対し、基本動作能力(座る、立つ、歩く、姿勢調整能力等)の回復や維持及び障害悪化の予防を目的に運動療法や物理療法(温熱、電気などの物理的手段による治療)等を用いてリハビリを行います。

作業療法士は、がんの状態を踏まえて身体機能、精神・心理機能、高次脳機能等の評価を行い、その結果から上肢(腕)機能、食事・排泄・更衣などの応用的な動作訓練やリンパ浮腫への対応を行っています。また、自助具の制作、福祉機器の適合等による残存機能の活用、新規能力の開発や代償動作の獲得を図っています。

がんになっても、これまで通りの生活を出来るだけ維持し、自分らしく過ごすことは可能であると思います。そのために欠かせないのが「がんのリハビリ」となります。



日本医療機能評価機構

認定第 JC1983 号

機能種別版評価項目3rdG : Ver.1.0

木古内町国民健康保険病院

次回発行は、平成28年11月1日を予定しています。

〈お問い合わせ先〉

木古内町国民健康保険病院

住所：木古内町字本町710番地

電話：01392-2-2079

FAX：01392-2-6025

