

## 呼吸サポートチームの紹介

私たち呼吸サポートチーム(RST)は、看護師4名、理学療法士1名、管理栄養士1名で構成され、他職種で協働し様々な側面から呼吸器疾患患者様の早期回復・呼吸器合併症の予防に努めています。また、肺炎や慢性呼吸器疾患(COPD等)の患者様が入院した際は、呼吸リハビリテーションや吸入方法の指導等を行います。呼吸に問題を抱える患者様に対して早期に介入し、呼吸状態の改善をサポートしています。

呼吸器疾患に関して不安や疑問がある方は、入院・外来問わず看護師に相談していただければ早期に対応させていただきますのでぜひご相談下さい。



## 転倒予防

今年も冬本番を迎え雪道での転倒に注意しなければならない季節の到来となりました。冬道に限らず転倒しやすい原因には①筋力の低下、②バランス機能の低下、③柔軟性の低下などが挙げられます。転倒は、骨折など大きなケガに繋がる危険性があります。しかし、転倒への不安から外出する機会が少なくなると運動不足に陥りやすくなり、筋力の衰えといった悪循環を生じ、更なる転倒の危険性が増してしまいます。今回は、自宅で簡単に実施できる転倒予防体操をいくつかご紹介いたしますので、日頃から運動やストレッチを行う習慣を身につけて、少しでも転倒を予防できる身体作りを目指しましょう。

✦ かかと上げ運動 ✦

✦ 膝伸ばし運動 ✦

✦ タオル掴み&もも上げ運動 ✦



各運動を体調に合わせて1セット10~15回を目安に実施してください。



# 第19号 もつとない

## 木古内町国民健康保険病院

### 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)



## 先発医薬品と後発医薬品（第1回）

最近では函館市内の大きな病院でも積極的に使われるようになった「後発医薬品」。調剤薬局で「後発医薬品」に変更しませんかと説明され、すでに知っている方もおられると思います。ちなみに「後発医薬品」に変更する前の医薬品は「先発医薬品」と呼ばれています。

「先発医薬品」と「後発医薬品」とでは何が異なるのでしょうか？まずは「先発医薬品」について説明します。

「先発医薬品」とは従来にない成分を持った新しいクスリをさす言葉で、開発するには10数年という期間、数100億ともいわれたりするぐらいの莫大な開発費がかかります。

「先発医薬品」を開発した会社は、医薬品の科学的な構造や製造方法、用途について特許を取得することにより特許期間中の20年間は独占的に販売することができます。

ただし特許が認められてから実際に医薬品として販売するまでに10年から15年ほどかかりますので、実際に独占販売することができる期間は長くても10年程度になります。

独占的に販売できる期間を過ぎると他の製薬会社も同じ成分の医薬品を製造することができるようになります。これが「後発医薬品」と呼ばれるものです。

続きは次回のもっこないで。



## クリスマスホールコンサート

12月9日（土）接遇委員会が中心となりクリスマスホールコンサートを開催しました。今年で5回目の開催となり、クリスマスソングを中心に病院コーラス隊の合唱やアコースティックみらい館、ウインズエコーによる歌や演奏が行われ、50名を超える聴衆を魅了しました。また、山本航さんによるバルーンアートコーナーも設け、風船を手にとった子供たちの笑顔があふれていました。

2年続けて雪がない中の開催でしたが今年は銀世界。ホワイトクリスマスの雰囲気味わえる素敵なコンサートとなりました。



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30年5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