

おひさま

2025.3
Vol. 13

北茨城市民病院・北茨城市民病院附属家庭医療センター・訪問看護ステーション



院内に展示したひな人形

「誤嚥（ごえん）」について

歯科口腔外科



最近、食べ物や飲み物でムセやすくなったという症状はありませんか？

誤嚥とは、食べ物や水分が気管に入ってしまうことをいいます。

また、加齢により嚥下（えんげ）機能が低下することで誤嚥をしやすくなり、誤嚥した食べ物や水分が肺に入ると誤嚥性肺炎を起こす場合もあります。

当院では、嚥下内視鏡検査や嚥下造影検査を行っていますので、食事中によくムセる、食べ物が喉をつかえる感じがするなどの症状がある方は、一度ご相談ください。

目次

- 誤嚥について ①
- 病院薬剤師の現状 ②
- 北茨城市消防本部便り「～救急隊員の資質向上に向けて～」 ②
- 転倒予防と住環境 ③
- しっかり食べて免疫力を強化しましょう ③
- 連携医療機関のご紹介「のぐち歯科」 ④
- 地域医療連携相談室からのお知らせ ④

病院薬剤師の現状

薬務室

私たち病院薬剤師は、裏方の作業が多く、何をしているか分かりづらい職種でもあります。私たちは、薬のスペシャリストとして医薬品の安定供給、在庫管理・医薬品情報はもとより、患者さんの治療に深く関わっています。

入院患者さんの持参薬の鑑別から始まり、服用薬の提案、薬の管理・服薬指導（効果の確認、副作用の早期発見、安心して服薬できる支援）、退院時は入院中治療経過情報の他施設との共有等、退院後の支援も行っています。また、患者さんの状態（投与経路・剤型・投与回数・腎機能・肝機能・検査値等）に合わせた処方提案は、専門性を生かして治療の支援を行っています。チーム医療の一員として医療スタッフからの薬剤の相談にも関わっています。医療安全の観点からも薬剤師の視点から関わり事故防止に寄与しています。抗がん剤注射の混注作業など専門知識をもって作業することで抗がん薬の安全な取り扱いを行っています。

そのように、病院薬剤師の業務は多岐にわたっており、その業務を維持していくには相応の人員が必要になります。県内の病院の多くが薬剤師の人材不足に直面しています。本来あるべき業務を縮小せざるを得ない状況にならないよう、人材確保が必要です。まずは、病院薬剤師を知っていただくこと、地域にある病院施設をアピールしていくことが目下の課題です。

病院薬剤師が多岐にわたって活躍できるようになったのは、院外処方を出し、院内へ目を向けたことから始まります。薬剤師の質の向上を求め薬科大は6年制となり優秀な人材を輩出しています。6年制となれば、修学費が倍増し、多くの学生が奨学金貸与を受けています。新社会人として出てきた薬剤師は、奨学金返済を抱えています。

茨城県では、そうした負担を少しでも支援できる体制も始まりました。また、キャリアアップを目的とした教育プログラムの作成も進めています。生涯の職種として病院薬剤師を選択し向上心をもって就職される方へしっかりした教育プログラムを作成することも検討しています。

これからの超高齢化社会の医療の一端を担う薬剤師の存在は必要不可欠です。継続的な人材確保ご理解とご協力いただけるとありがたいです。

【 病院薬剤師としてのやりがい 】 入職5年目の病院薬剤師

病院薬剤師は、臨床現場において、医師の傍で病態や薬の効果について直に学ぶことが多くあります。看護師さんからは、患者さんに関わる情報のやり取りで状態の変化に気付くこともあります。より深く患者さんに関わり合い治療を支援しています。治療の過程を目の当たりにし、薬の効果を直で評価できる点は病院薬剤師ならではの点です。そして、患者さんの回復や病状安定につながることでやりがいになります。そうした積み重ねが、自己成長にもつながります。



北茨城市消防本部便り ～救急隊員の資質向上に向けて～

消防本部では、北部地区メディカルコントロール協議会の開催事務局として下記コースを開催しました。茨城県北部地区全体の救急活動の資質向上に努めています。



10月AHA-ACLSコース（二次救命処置）



12月JPTEC（病院前外傷教育）



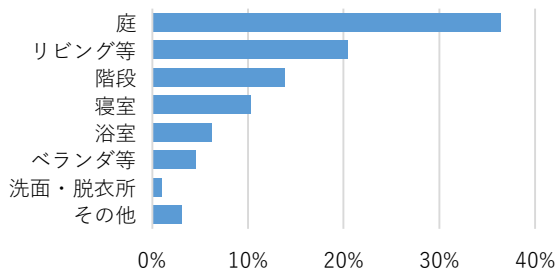
※ 北部地区メディカルコントロール協議会：救急活動の資質向上を目的とし北茨城市民病院を含めた北部地区の各医療機関および4市（北茨城・高萩・日立・常陸太田）の消防本部等で構成された協議会。

【転倒予防と住環境】 リハビリ室

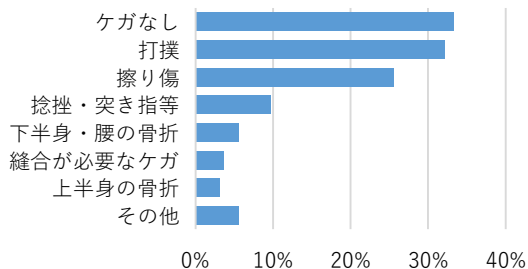
自宅内の整理整頓はできていますか？屋内での転倒場所としては、意外にも居間やリビングが最多になっております。カーペット、電源コード、こたつ布団、座布団などに一度は躓いた経験ありませんか？転倒してしまうと高齢者の3人に2人はケガにつながってしまいます。ケガをして後悔してしまう前に、居間やリビングの環境を見直してみませんか？

電源コードは壁側に沿って整理し、動線上に無いようにしましょう。座布団等も使っていない場合は整頓しましょう。また、不要なものは床に置かずに片付けましょう。

自宅内で転倒した場所（複数回答抜粋）



ケガの有無（複数回答）



出典：内閣府 平成22年度高齢者に住宅と生活環境に関する意識調査結果
URL：www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h22/sougou/zentai/pdf/2-3.pdf

出典：内閣府 平成22年度高齢者に住宅と生活環境に関する意識調査結果
URL：www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h22/sougou/zentai/pdf/2-3.pdf

しっかり食べて免疫力を強化しましょう 栄養給食室



免疫力を働かせるエネルギー源は「毎日の食事」です。食事ですった栄養の良し悪しが免疫細胞に影響を与えます。栄養が不十分だと免疫力もダウンしますので、賢く食べて免疫力を上げましょう。

《免疫力を上げる食事のポイント》

●ビタミンやミネラルを積極的にとる。

免疫力を強化するのは、抗酸化力が強く免疫細胞を直接活性化する「ビタミンA・C・E」、そして免疫細胞や抗酸化の酵素をつくるために必要な「亜鉛」「セレン」です。日常の食事ですこれらを多く含む食材を積極的にとりましょう。

ビタミンA … 緑黄色野菜、レバー、チーズ、卵 など **ビタミンC** … 野菜、くだもの、じゃが芋 など
ビタミンE … ナッツ類、モロヘイヤ、かぼちゃ、アボカド、ツナ、たらこ など
亜鉛 … 肉や魚介、豆、ナッツ類、穀類 など **セレン** … 魚や海藻類 など

●いろいろな食材を組み合わせる。

ビタミンやミネラルは互いに働きを助け合うため、一緒にとるほうが免疫力アップに有効です。サプリメントもありますが、過剰に摂取してしまうことにより体調不良になる場合もあるため、食材からとるほうが安全です。

●整腸や抗酸化に働く食品をとる。

腸は、最大の免疫器官と言われています。この腸の免疫を刺激して活性化するのが腸内細菌です。腸内の善玉菌を増やすヨーグルトの乳酸菌、納豆の納豆菌、善玉菌のえさになるオリゴ糖の多い食材は日常的にとりたいものです。また、免疫の働きを邪魔する過剰な活性酸素を抑える抗酸化成分を含む食材も積極的にとりましょう。

免疫力アップのサポート成分

βグルカン … きのこと類 **ゴマリグナン** … ごま **フコイダン** … 海藻類 **カテキン** … 緑茶
ケルセチン … 玉ねぎ、りんご、ブロッコリー など **大豆イソフラボン** … 大豆
アントシアニン … ベリー類、なすの皮、黒大豆、黒ごま、赤ワイン など **リコピン** … トマト

●たんぱく質はしっかり。脂肪はとりすぎない。

良質なたんぱく質は体の抵抗力を高めます。肉や魚、大豆、卵、乳製品などを取り、たんぱく質不足にならないようにしましょう。ただし、脂質のとりすぎには注意しましょう。

連携医療機関のご紹介

のぐち歯科 院長 野口 量平 先生

皆様はじめまして。

磯原町磯原で歯科医をやらせていただいております。

当院では主に保険治療の範囲内での治療を中心（むし歯、入れ歯、歯周病等）に行っておりますが、個人で開業している歯科医院ゆえできることに限界もあるため、程度の大きい口腔外科疾患（リスクが大きい抜歯、歯の根の治療だけでは治癒させることが困難な嚢胞、頸部にまで及んでしまったり点滴療法を必要とする規模の大きい炎症、全身管理を必要とする外傷、原因が多岐に及び治療が困難な顎関節症）や高齢者及び重度の生活習慣病（高血圧症、コレステロール値異常、心筋梗塞、痛風、糖尿病、肝疾患等）を有している患者さん、そして麻酔の注射がどうしても苦手な全身麻酔での治療を必要とする方などを中心に歯科口腔外科へ紹介させて頂いています。



【診療のご案内】

■診療時間・休診日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●		休
14:30～19:00	●	●	●	●	●		休
9:00～13:00						●	休
14:30～17:00						●	休

■住所 茨城県北茨城市磯原町磯原72-3

■TEL・FAX 0293-42-8550

● 地域医療連携相談室からのお知らせ ●

地域医療連携相談室では、病院や診療所からのご紹介、患者さんからの医療・福祉サービス等の相談を受け付けております。お困り事がございましたら、地域医療連携相談室にご相談ください。

【連絡先】 地域医療連携相談室

TEL 0293-46-1121 (内線2244・2245)

FAX 0293-46-7080

【受付時間】 平日 8:30～17:15

土曜日 8:30～12:30

※土曜日は、第1・3・5週のみ

○発行 北茨城市民病院

〒319-1711

茨城県北茨城市関南町関本下1050番地

TEL : 0293-46-1121 FAX : 0293-46-6526

URL : <https://kitaibaraki.info/>

○発行人 事業管理者 田淵 崇文

○編集 北茨城市民病院広報委員会

