

## 患者さまからの声

ご意見箱へ寄せられた意見・要望とその回答

### ●採血について

「採血にて左手で採血しようとしたのですが、右手でやっと採血できました。」

回答▶採血技術向上に日々努力していきます。採血が難しく判断したら早めに担当が変わるなど対応していきます。



## 茅ヶ崎徳洲会病院 健康管理センター

からのお知らせです!

ホームページから市民健診などのご予約が出来るようになりました! 電話予約は大変混み合いますのでインターネット予約をお勧めいたします。



### ご予約方法

茅ヶ崎徳洲会病院ホームページトップページにある下記バナーをクリックし、画面の指示にしたがって入力して下さい。スマートフォンの方は左上のQRコードからトップページにアクセス可能です。

T-POINTが貯まります

**人間ドック  
オンライン予約**

Health screening

**人間ドック  
オンライン予約**

Health screening

**生活習慣病健診  
オンライン予約**

Health screening

**茅ヶ崎市市民健診  
オンライン予約**

Health screening

今まで通りお電話でのご予約、お問合せも受け付けております。

健康管理センター(直通)  
電話:0467-89-2555  
FAX:0467-89-2556  
お問い合わせ時間:  
月~土 13:30~17:00(祝日を除く)

## 時事通信 ちがさき産業フェア

4月22日・23日に開催しました、ちがさき産業フェアに出展しました。茅ヶ崎市総合体育館にて、茅ヶ崎市が誇る製品と技術、特産品と文化を知ることができる、ちがさき産業フェアに、茅ヶ崎徳洲会病院も出展しました。茅ヶ崎徳洲会病院ブースでは健康相談、血圧測定、体脂肪測定、骨密度測定、血管年齢測定を行いました。二日間とも天候もよく多くの方の参加がありました。各測定とも人気がありお待たせしてしまいましたが、お待ちの方と健康診断のお話や病院の診療科目について、病院祭開催のお知らせなど色々とお話ができて交流を深めることが出来ました。来年度も参加し地域の方々との交流を深めていきたいです。



# えぼしめ〜る vol.5

医療法人徳洲会  
茅ヶ崎徳洲会病院  
Chigasaki Tokushukai Hospital



## 平成29年度 茅ヶ崎徳洲会病院 入職式・オリエンテーション 4月1日(土)入職式が行われ、今年度採用者15名が参加しました。

入職式では野口院長から一人一人に辞令が交付され、式が終わると早速オリエンテーションが始まります。新卒の職員も既卒の職員も、皆一様に緊張してオリエンテーションを受講していました。各部署の紹介をはじめ、各種講義やBLSの実技等、グループワークでは、色々な職種が知恵を出し合いました。日程はあっという間に過ぎ、無事に各部署へ配置されました。まだ巣立ったばかりの新卒職員も、他機関での経験を積んで入職した既卒職員も、早く環境に慣れ、持てる力を存分に発揮して欲しいと思います。入職からまだ間もなく、不慣れな点もあるかと思いますが、温かく見守っていただければ幸いです。フレッシュな新入職員の今後に期待しています。



## CHIGASAKI 医師紹介 TOKUSHUKAI

か の う つね ひ さ  
加納 恒久【消化器外科部長】

詳細: 3月1日(水)より毎週月・水曜日(祝祭日除く) 8:30~12:00  
専門: 消化器・一般外科、大腸肛門外科



資格:  
外科学会専門医  
消化器外科専門医・指導医  
消化器病専門医  
がん治療認定医  
消化器がん外科治療認定医  
マンモグラフィ読影医

所属学会・研究会:  
日本外科学会  
日本臨床外科学会  
日本腹部救急医学会  
日本癌治療学会  
日本消化器外科学会  
日本大腸肛門病学会  
日本内視鏡外科学会  
内痔核治療研究会

これまでに、大腸癌・胃癌・肝胆膵癌などの消化器癌や乳癌といった悪性腫瘍から、胆石・虫垂炎・ヘルニアや、イボ痔・切れ痔などの肛門疾患といった良性疾病まで、幅広く診断・治療してまいりました。このたび、小中高時代を過ごした懐かしい茅ヶ崎でお仕事をさせていただくことになり大変感慨深いものがあります。「診断は的確に、治療は一人ひとりに最適に」をモットーに、どんなことでも気軽に相談していただけるような外科医でありたいと思っています。  
心配事があれば是非外科外来にご相談ください。

## 編集後記



第2回目の病院祭は、昨年を上回る約4,000人の来場があり、我々スタッフも前日の準備から最後まで大変でしたが、楽しい時間でした。これから私が一年の中で一番嫌いな梅雨の時期になりますが、梅雨が明ければ、一番好きな夏がやってきます。夏祭り、花火に、海水浴など楽しみですね!

総務課 三苫 邦博

# くすりの服用時間を守りましょう！



食前・食間・食後には、それぞれ意味があり、食事によって変化する胃の状態に合わせて服用時間が決められています。また、これ以外にも食直前(食事の直前)や食直後(食事のすぐ後)、就寝前、もっと厳密に何時と何時など医師が指定する薬もあります。いずれにしても正しい飲み方をしないと効果がでなかったり、副作用が現れたりすることがありますので、決められた服用時間を守りましょう。



## 食事と服用

### Q.食後服用とは？

**A.食後のおよそ30分後位までに服用します。**

食物が胃の中にあるために、薬の刺激が少なく、胃荒れを防いでくれます。薬の吸収は、ゆるやかになりますが、習慣的に食後に薬を飲むことにより、飲み忘れもなくなります。これらのことから大部分の薬が食後に飲まれます。

### Q.食直後の服用とは？

**A.食事のすぐ後に服用します。**

胃の中が満腹状態では、胃腸障害のような副作用を防ぐため、または、食直後の方が効果のある薬がこの方法で飲まれます。

### Q.食前服用とは？

**A.食事のおよそ30分前に服用します。**

胃の中に消化物がありませんから、薬が食物などに吸着されず、吸収が最も良い状態です。薬の効き方は早くなります。鎮痛剤やかぜ薬などのように、胃壁に刺激をあたえる薬は、食前、食間の服用はむきません。

### Q.食間服用とは？

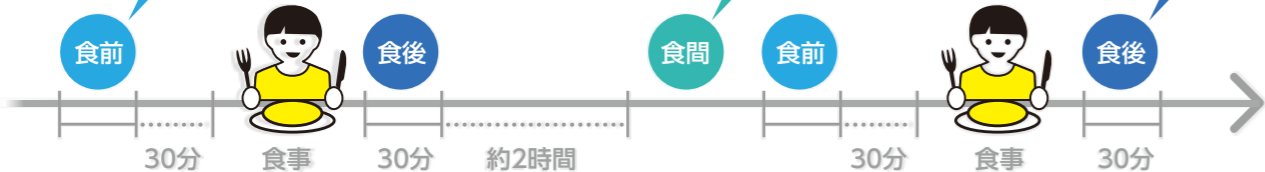
**A.食事のおよそ2時間後に服用します。**

胃の内容物が腸に移行して、空腹の状態です。食前と同じ様に、薬の吸収が良い状態です。空腹時の胃粘膜保護薬や、食物の影響で吸収が減少する薬などが、この方法で飲まれます。**食事の最中ではありません!!**

食前に飲む事で高い効果を発揮する薬は食事の前の60~30分前に服用します。

薬の作用で胃が荒れてしまう。薬は胃の中に食べ物が残っている状態で服用します。

食事から2時間ほどの後の空腹時。食事の最中という意味ではありません。



## 時間と服用

### Q.〇〇時間毎とは？

**A.食事に関係なく一定の間隔で服用します。**

6時間毎とか、8時間毎というように指定された時間通りに飲むことによって、血液中の薬の濃度を一定に保ち、薬効を発揮させます。抗生物質やぜんそく薬などがこの方法で飲まれることがあります。

### Q.寝る前に服用とは？

**A.寝る直前か、およそ30分前に服用します。**

睡眠薬、就寝中や朝方起きる発作を防ぐ薬などが寝る前に服用されます。

### Q.起床時服用とは？

**A.朝起きた時に服用します。**

血圧を上げる薬や骨の量を増やして骨を折れにくくする薬のなかにこの飲み方をするものがあります。

### Q.頓服(頓用)とは？

**A.必要に応じて服用します。**

痛みがある・便秘している・眠れないなどのように、その症状になった時、必要な時だけ飲みます。



## 食事をしなかったら

一般的には「食間」「食後」に飲む薬の多くは食事をしない場合でも飲んで構いません。

例外・胃を荒らす薬・食事の吸収を遅らせる薬・血糖値を下げる薬 など

## 服用し忘れてしまったら

- ① 次の服用時に2回分をまとめて飲んではいけません。
- ② 飲み忘れに気付いた時、次の服用時間を考えましょう。
- ③ 薬の作用、使用目的を確認しましょう。
- ④ 飲み忘れの多い方は主治医に相談しましょう。

ご不明な点等ございましたら薬剤師までお尋ねください。

# 腰痛・肩こり予防の 簡単フィットネス



多くの人が経験する肩こり。肩こりは筋肉に老廃物が積み重なり、血行障害をきたすために起こります。

## 肩こりのメカニズム

- 姿勢の悪さ
- 冷え
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不安定
- 視力の異常
- 骨や椎間板の老化



## 肩こりの原因



## 簡単なフィットネスで肩こり・腰痛を予防しましょう！

肩こりや腰痛予防に効果的で、仕事の合間や家事の合間にできる簡単なフィットネスをご紹介します。ぜひお試しください。

### 1 伸び

効果  
腕・肩・背中  
の緊張をほくす



### 2 背伸び

効果  
首・肩・腰の  
緊張をほくす



### 3 前まげ

効果  
首・肩・背中・  
腰の緊張をとる



### 4 肩のストレッチ

効果  
肩から上腕の  
緊張をほくす



### 5 肩の後ろのストレッチ

効果  
肩周辺の緊張をほくす



### 6 肩まわし

効果  
肩・背中  
の血行を良くする



### 7 背中を伸ばす

効果  
肩甲骨部の  
緊張をほくす



### 8 背中のストレッチ

効果  
肩・背中  
の緊張をほくす



### 9 肩の上げ下げ

効果  
肩・背中  
のこり  
や疲れをとる



### 10 前腕のストレッチ

効果  
前腕の筋肉を  
リラックスさせる



### 11 首の運動(前後左右)

効果  
首筋の緊張を  
ほくす



### 12 首まわし

効果  
首のこりを  
ほくして  
動きを良くする



肩こり解消のポイントは「肩や首の緊張をほくして血行をよくする」ことです。簡単フィットネスを生活の一部に取り入れましょう！

