



医療法人薫光会 設立1周年のご挨拶

昨年、医療法人薫光会小松整形外科医院として新たな出発をしてから早1年が経過しました。この1年大過なく整形外科医療を継続することができましたのも皆様の暖かいご支援の賜物と心から感謝いたしております。

昨年は介護保険が始まり在宅医療が重視されるようになりました。今年は医療法が改正され、入院医療体制の整備、医療従事者の資質の向上をはかることが求められるようになりました。当院は有床診療所のため改正医療の直接の対象ではありませんが、より良い医療の提供を目指して努力する所存です。

多くの患者様に受診していただいておりますが、スタッフが十分でないために迷惑をお掛けいたしておりますことを深くお詫びいたします。特に看護婦が不足しております。役所やマスコミ報道では看護婦は充足しているように言われておりますが、募集をしましても見つからないのが実状です。ひたちなか医師会でも看護婦不足は深刻な問題であり、ナースバンクの設立等を考えているところです。

今年度は看護婦及びリハビリテーションの担当者数名が新規に採用でき、また産休があげて勤務できる者がおりますので少しは患者様の期待に添えるのではないかと考えております。

さて、近年病診連携ということが言われております。病院と診療所が協力して治療に当たるということです。当院には19床しか入院設備がないため、全ての患者様の要望に応えられないのが現実です。そこで、昨年水戸総合病院に開放病床が認可されたのを機会に密接に連携して患者様のご期待に添いたいと思っております。

最後になりましたが、4月から毎週水曜日の午後は休診することになりました。患者様サービスの低下であることは重々承知しておりますが、医療事故対策委員会や改善委員会など、各種委員会の開催や講演会、勉強会などにあて職員の資質の向上を目指すつもりですのでなにとぞご容赦お願いいたします。

院長 小松 満

世間の常識 ワタシ? ホント!!

捻挫は癖になるってほんとですか?

捻挫で最も多いのは足関節（足首）の捻挫です。スポーツ活動や階段を踏み外したり段差で捻ったりして生じます。

捻挫とは関節で支えている帯状の組織である靭帯が損傷されたことを言います。

靭帯の損傷は3段階に分けられます。軽度は靭帯の微細な断裂、中等度は部分断裂、重度は完全断裂です。損傷の程度によつて治療方法が変わります。軽度の場合は湿布をしたり、痛みが強い時は絆創膏固定（テーピング）をします。通常は2週間程度で回復します。中等度や重度の場合は4〜6週間のギプス固定をしたり、時には手術が必要になります。

よく捻挫が癖になったという人がいますが、これは靭帯が切れたままになっているために関節の異常な動きを押さえることができなくなっている状態です。関節が不安定になり捻挫を繰り返しますことになりまます。

足首の周りの筋肉を強化したりテーピングをして予防することが大事です。どうしても不安がありスポーツ活動に支障があるときには手術をして靭帯を作り直したほうが良い場合もあります。

院長 小松 満

看護婦の耳寄りな話

おまかせ

皆さんは注射をした後に「少し揉んで下さい。」「2.

3分押さえて下さい。」などと言われた事があると思います。そこで今回は、その違いについて書こうと思います。まず、肩やお尻に行く筋肉注射についてです。注射後にマッサージをすることにより、筋肉からのお薬の吸収が早まります。そのため少し揉んで頂くようになります。

次に血管内（静脈内）注射の場合です。この注射は血管内に直接針を刺しお薬を入れますので、血管の壁に傷が出来てしまいます。その為に針を抜いた後、傷から出血するのを防ぐために、2・3分押さえて頂き止血します。採血も血管内に針を刺すので、血管内注射と同じです。

筋肉注射の時は、マッサージが十分でないとお薬の吸収が遅くなり、注射をした所がしこりになってしまふことがあります。また、血管内注射は、止血が十分でないと、血が衣服に着いて汚れたり、内出血して紫色になってしまいます。

注射や採血を行った際は、適切にマッサージや止血を行って下さい。



看護婦 山田 麻衣



お薬ひとくちメモ



カルシウム拮抗剤とカルシウムについて

高血圧で、降圧剤を飲んでいる方は、大変多いかと思えます。どんな種類の降圧剤を飲んでるかご存知の方もいらっしゃると思います。少し前までは、例えば包装に名前が書いてあっても横文字だったりして、分かりにくかったのですが、最近では患者さんに分かり易いようにカタカナ表示されることが多くなりました。

さて、名前がわかったところで、薬の種類までは、わからないと言われてしまいそうな話をします。多くの降圧剤がありますが、血圧を下げる作用はそれぞれ異なります。その中の一つにカルシウム拮抗剤があります。カルシウムの効果を打ち消してしまう薬だなんて、カルシウムを摂ったら無駄になるのではないかと疑問を持った方もいるかもしれません。血管の壁にカルシウムが入ると血管が狭くなって血圧が上がります。カルシウム拮抗剤は、血管の壁だけに作用して血管を拡張、血圧を下げます。この薬は、骨に作用しないので、カルシウムを摂っても無駄になることはありません。カルシウムが不足する方が、体の中のバランスが崩れてしまい、血圧が上がってしまうと言われていきます。程良くカルシウムを含んだ食事をするには、骨粗鬆症と高血圧の両方に効果があります。なにごとにしてもバランスが大事です。



さわや薬局 薬剤師 黒澤 由子