

志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

12月号
vol.256

令和2年度 年末年始期間の診療体制について

今年の年末年始期間の救急体制（二次）についてお知らせいたします。

この時期の一次救急については、志摩医師会・志摩市休日夜間応急診療所をはじめとする各医療機関と連携しております。検査や治療目的で紹介があった場合や、重症で救急車を呼んだ場合の二次救急について、志摩病院は以下の時間帯で対応いたします。

区分		29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
内科系	昼間(8:30～17:00)	○	○	○	○	○	○
	準・深夜(17:00～翌8:30)	○	○	○	○	○	○
外科系	昼間(8:30～17:00)	○	○	○	○	○	○
	準夜(17:00～22:30)	△	△	△	×	×	×
	深夜(22:30～翌8:30)	×	×	×	×	×	×

○印は診察を行います。×印は休診となります。

△印は一次救急(軽症者)対応のみとなります。なお、医師の都合により休診となる場合がございます。

※ 内科系は紹介制です。(救急車での受診、もしくは可能な限り紹介状を持参ください)

※ 外科系は紹介状不要ですが、受診される際は来院前に電話連絡をお願いいたします。

※ 紹介状を持参されない初診の方は、選定療養費をご負担いただく場合がございます。

新型コロナウイルス感染症 インフルエンザ院内感染防止



面会制限中



- 不要不急のご面会（ご家族の方も含む）を制限させていただきます
- 15歳以下の小児のご面会はお断りさせていただきます
- 以下の場合に限り、面会を許可します

- | | | |
|------------|------------|---------------|
| ①入退院時の付き添い | ③医師からの説明 | ⑤急変・お看取り |
| ②手術当日 | ④終末期の方のご面会 | ⑥その他、必要と認めた場合 |

三重県立志摩病院 管理者



良 い 知って得する酔い、話 ～お酒と上手に付き合おう～

いよいよ12月。早いもので今年も残りわずかとなりましたね。年末年始は飲酒の機会が多くなる季節です。といってもこのコロナ禍…会食の機会が減り、自宅でお酒を、という方も多いのではないのでしょうか。ビールや焼酎、日本酒、ワインなどさまざまな種類のお酒がありますが、今回はそのカロリーについてお話したいと思います。



お酒のカロリーは、アルコール1gあたり約7kcal。糖質とたんぱく質は4kcal、脂質は9kcalなので、脂質に次いでカロリーが高いのがアルコールです。しかし、体に役立つような栄養はなく、そのカロリーは「エンプティカロリー」と呼ばれています。栄養がないなら、いくら飲んでも太らないの？というところではなく、とりすぎると中性脂肪の増加を招きます。

各種お酒100mlあたりのカロリーと糖質量をみてみましょう。

種類（アルコール度数）	カロリー（kcal）	糖質（g）
ビール・淡色（4.6%）	40	3.1
缶チューハイ（5%）	45	3.9
ワイン・白（11.4%）	73	2.0
ワイン・赤（11.6%）	73	1.5
梅酒（13%）	156	20.7
日本酒・普通酒（15.4%）	109	4.9
焼酎・乙類（25%）	146	0
焼酎・甲類（35%）	206	0
ウイスキー（40%）	237	0

左表のようにアルコール度数の高いもの、また糖質の量が多いものほど高カロリーであり、太りやすくなります。ビール500ml、日本酒1合（180ml）になると、おにぎり約1個分のカロリーがあるのです。

また、アルコールには食欲を増進させる作用があるため、食べ過ぎの原因にもなってしまいます。油っこいものや味の濃いものと相性が良いので、つい食べ過ぎた…という経験はないですか？

一緒に食べるおつまみには、枝豆・冷奴のような大豆製品やお刺身、きのこや海藻、野菜サラダなどの、カロリーが低く、たんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富なものをとりましょう。

厚生労働省が示す指標では、節度ある適度な飲酒は、純アルコール量で1日平均20gとされています。これは、ビールなら中瓶1本程度（約500ml）、日本酒なら1合（180ml）に相当します。（純アルコール量（g）はお酒の量（ml）×〔度数（%）÷100〕×0.8で計算できます）

飲む・食べる「量」とともに「内容」にも気を付けたいですね。
飲酒の前後や最中には、水やお茶などの水分もしっかり摂りましょう。

★ 病院内保育所『ひなたぼっこ』でハッピーハロウィン ★

10月30日（金）院内保育所『ひなたぼっこ』でハロウィンイベントが行われました。

昨年までは、子供たちが病院へハロウィンパレードに来てくれていましたが、今年はコロナ禍で来院してもらえないため、今回は病院職員が子供たちの所へお菓子を届けに行きました。小さな魔法使いやカボチャオバケに仮装した子供たち1人ひとりにバケツいっぱいのお菓子をプレゼント。

喜んでもらえたようで、次の日も「お菓子もらったね」「お兄ちゃんにもあげたの」と嬉しそうに話していたと先生が教えてくれました。

来年はかわいい子供たちがハロウィンパレードに来院してもらえるようになるといいなと思います。



各部署紹介

薬剤室

近年では医療の高度化や複雑化に対応するために、多職種が高い専門性を発揮し合う（チーム医療）で、患者様ごとの適切な医療を提供することが求められています。

テレビで放送された、石原さとみ主演のドラマ「アンサング・シンデレラ 病院薬剤師の処方箋」はご覧になりましたか？

アンサングとはUNは否定形、SUNGはSING（歌う）の過去形「〔詩歌に〕うたわれない」「讃えられない」等の意味になります。

当院の薬剤室では現在7名（男性5名、女性2名）の薬剤師が働いています。

チーム医療における病院薬剤師の役割は多岐にわたります。

入院患者様の内服調剤はもとより、注射薬の払い出しや無菌室での混合調整、市販されていない治療や診断に必要な特殊な製剤の調整。また、日進月歩で開発される新薬などのあらゆる医薬品情報（有効性・安全性）を収集・整理・保管し、患者様や医療スタッフに迅速に提供するドラッグ インフォメーション業務（DI業務）。

更には、入院患者様への服薬指導や投与された薬剤の血中濃度を解析することによる効果判定や副作用のモニタリングチェック等も行います。



ドラマ アンサング・シンデレラの
ポスター風に撮影してみました

地域の皆様に、より安全で質の高い薬物治療が実施されるよう、薬剤師による投与設計などを含め、医薬品の適正使用の促進に貢献できるよう、地域の調剤薬局とも連携をとりながら、スタッフ一同「(アンサング・ヒーロー)、縁の下の力持ち」として日々努力しております。
今後ともよろしくお願いたします。

奨学金貸与希望者受付中

薬学生

薬科系大学在学中で3年次から6年次の方

- ★3年次に遡り貸与可能
- ★貸与期間分+1年勤務すれば返却免除

(薬剤師) 貸与金額

月額 **140,000円**

県立志摩病院では、卒業後、当院への就職を希望する学生を対象に奨学金を貸与することにより、その就学を支援しています。

看護学生

- ★貸与期間分を勤務すれば返却免除

(正看護師) 貸与金額

月額 **80,000円**

詳細は右記までお気軽にお問い合わせください



三重県立志摩病院

☎0599-43-0501

担当 総務課 羽根

● 外 来 担 当 医 表

(令和2年12月1日現在)

科 名		月	火	水	木	金
内 科 (紹介制) 循 環 器 科 (紹介制) 消 化 器 科 緩 和 ケ ア 内 科 (紹介制)		///	///	///	山下 (内科・予約)	山 際(12月25日) (緩和ケア内科)
		村田 (内科・初診)	浜 口 (内科・初診)	渡 邊 (内科・初診)	原 納 (内科・初診)	前 田 (内科・初診)
		森 (内科・初診)	伊 藤 (消化器科)	河 北 (内科・予約)	森 (内科・初診)	///
		///	担当医 (循環器科・予約) (月末週の火曜日は 診察なし)	///	担当医(12月10・24日) (内科・初診)	担当医 (循環器科・予約) (第2は診察なし)
		///		///	担当医(12月10・24日) (内科・予約)	///
脳 神 経 内 科 (紹介制)		///	///	///	真鈴川(12月17日) (予約)	///
外 科 ※乳腺外来、甲状腺外来併設 (月・水・木) (月・水・木)		勝 峰	手 術 日	根 本	勝 峰	市 川 (鼠径ヘルニア外来)
		///		///	根 本 (消化器科/外科・再診)	///
脳 神 経 外 科		///	亀井(12月1・15日) 受付 11:00 まで 診察 10:00 ~	///	宮(12月10・24日) 診察 9:30 ~	///
小 児 科	午 前 (急性疾患外来)	梨 田	梨 田	梨 田	堀	梨 田
	午 後※ (予約:慢性疾患・予防接種・ 乳児健診) 受付: 13:00 ~ 16:00	梨 田	梨 田	梨 田	堀 受付 13:00 ~ 15:00	梨 田
※小児科午後診療(急性疾患外来)は、場合により応需しておりますのでお電話にてお問い合わせください。						
婦 人 科	午 前	谷 奥	和 田	谷 奥	///	///
	午 後	谷 奥 受付 13:00 ~ 15:30	助産師外来 要予約(12月8・22日)	谷 奥 受付 13:00 ~ 15:30	///	///
整 形 外 科	初診/ 予約外	市立伊勢総合病院 塚本 (~12:00)	市立伊勢総合病院 鈴 木	市立伊勢総合病院 吉 田	手 術 日	田 島
		中瀬 (9:30 ~)	市立伊勢総合病院 里 中 (奇数週)			市立伊勢総合病院 浅 野
	再 診	田 島 (予約)	中 瀬 (予約)	竹 原 (予約)		中 瀬 (予約)
泌 尿 器 科		塚 本	塚 本	加 藤 受付 11:00 まで	塚 本	塚 本
眼 科		前 田	前 田 (初診のみ) 受付 11:00 まで	前 田	前 田	前 田
のこ 外こ 来ろ	午 前	再 診	松 山	岡 田	病棟診察日	岡 田
	午 後	初 診 (予約のみ)	松 山	岡 田		岡 田
皮 膚 科		///	波 部 受付 11:00 まで	///	中 井 受付 11:00 まで	///
東 洋 医 学・ 皮 膚 科	午 前	古 橋	///	古 橋	///	古 橋
	午 後	古 橋 受付 13:00 ~ 15:00	///	古 橋 受付 13:00 ~ 15:00	///	///
耳 鼻 咽 喉 科		///	///	///	伊勢赤十字病院医師	///

※ 土・日・祝日は休診日です。(///印は、休診日)
 ※ 受付時間は 8:00 ~ 11:30 までとなります。
 ※ 助産師外来は第2・第4火曜日の午後となります。(事前予約必要)
 ※ 予約の診療につきましては、各科外来にお問い合わせください。
 ※ 医師の都合により、休診または変更となる場合がありますので、各科に
 お問い合わせください。

※ ところの外来の初診は完全予約制となりますので、事前予約が必要です。
 ※ 耳鼻咽喉科では、身体障害者手帳交付のための指定医による身体障害者
 診断書・意見書の作成は行っていません。
 ※ 小児科でエピペンの処方が可能となりました。

編集後記

2020年もおと1か月になりました。12月といえば、X'mas や年末!! 毎年のようにプレゼントの準備や大掃除、年賀状を早く作ろうと思っておりますが…。今年こそは早め、早めの行動をしていこうと思います。

ペンネーム：意気込みだけはいい2児のママ

