

# 病院だより



斜里町国民健康保険病院  
広報誌 [令和2年11月発行]

## INDEX

- P2・部門紹介シリーズ第11回 **栄養科**
- P3・来年度よりお薬の受け取り方が変わります  
外来院外調剤薬局の導入へ向けて
- P4・当院のメニュー「たらの唐揚げ」  
インフルエンザ予防接種のご案内  
当院にも電子カルテが導入されました

【表紙】 栄養科 厨房  
今晚は「鮭のホイル焼き」

## 身体も心も 元気になる 食事と指導を 目指して!!



栄養科 主任  
管理栄養士 桑島 睦美

今年は厚生労働省から出される日本人食事摂取基準が改訂された年です。栄養科ではこの基準をもとに患者さんの栄養管理が行われています。

今回の改訂の主な点は、生活習慣病予防のために塩分の目標量が成人男性7.5g、成人女性6.5gと前回の基準より0.5g 少なくなりました。また、高齢者のフレイル(身体機能や認知機能の低下が見られる状態)予防が重要な健康課題となっており、その予防のために65歳以上のたんぱく質の総エネルギー生産比率の割合が増加されました。

昨年からリハビリテーション科の職員も増え、リハビリが充実してきたところですが、食事の摂取が少ないままリハビリを行っても筋肉はつきません。また、栄養が足りないと長期寝たきりの患者さんは床ずれが生じ、治りにくくなります。このようなことを予防するためにも

当院では今年から献立の見直しを行い、たんぱく質量を増やす食事の工夫をしています。

食事が全量摂取できれば素晴らしいのですが、病棟を訪問するとしゃくや飲み込みの低下からなかなか食事を摂ることが難しい患者さんもいます。そのような場合には医師、<sup>えんげ</sup>嚥下評価医、看護師、言語聴覚士などの多職種と連携を図りながら、摂食・嚥下(しゃくや飲み込み)評価を行い、食事の形態や量の調整、栄養補助食品の検討を行います。

食事は365日3食のことです。それだけ大切で大変なこととも言えます。ですから、基準だけにとらわれず、患者さんの病態や摂取状況、生活の背景等を聞き取りながら、何から始められるかを患者さんや家族の方々と共に考え、一緒に目標に向かっていく栄養相談や指導を心がけています。

『食事の彩り』がみなさまの『心の彩り』に繋がっていくよう、今後も調理スタッフをはじめ栄養科一同頑張っていきたいと思います。そして、町民のみなさまが食事のことを気軽に相談できる管理栄養士を目指していきたいと思っております。今後もみなさまのご指導ご鞭撻よろしくお願いいたします。

# 栄養科

現在、栄養科には直営の管理栄養士2名と委託の栄養士2名、調理員6名の計10名が在籍しています。



## 【給食部門】

### 献

**立** 病院で決められた食事の種類や栄養素の基準に基づいて、献立作成、食材の発注・調理を行っています。常時どのような患者さんが入院されても対応できるように、多種類のお食事をご用意しています。

### 厨

**房** 食事提供時間は、朝食8:00、昼食12:00、夕食18:00です。安心して食事を楽しんで頂くために、厳しく衛生管理し、チェックを行っています。



### 食

**事の管理** 日々の入院・退院により、食事の数や種類が都度変更になるため、食数を管理して、食札を整理することも大きな仕事です。

食事の種類別に食札を色分けすることで、料理をお膳にセットする際の間違えをなくすようにしています。

しょうじつ 食札(食事札)



### 行

**事食** 月に1~2回、行事食を提供しています。行事食には毎回手作りのメッセージカードを添えています。

秋の行事食



メッセージカード



### 選

**択メニュー** 一般食(栄養面で特に制限のない食事)の方には、週に2~3回選択メニューを行っています。患者さんには、A食またはB食からお好きなメニューを選んでいただいています。

選択メニューの例



A 肉うどん



B 豚のロール煮

この他、定期的に食事アンケートを実施するなど、入院患者さんに満足され楽しんでもらえるような給食を目指しています。

## 【臨床部門】

入院している患者さんの栄養状態を判定して栄養管理の計画を立てたり、入院および外来の栄養指導など、病棟での業務が主になります。

医師や看護師、言語聴覚士などの多職種との連携、患者さんとの対話や聞き取りにより栄養業務を行っています。

当院では毎月2回、飲み込みに問題を抱える患者さんに対して、どのような食事形態が食べやすいかを診察する“摂食嚥下機能評価”を行っています。これには、嚥下評価医(歯科医)や看護師、言語聴覚士と共に、管理栄養士が嚥下食という特殊な食事を用意して同行しています。

摂食嚥下機能評価(嚥下造影検査)の様子



嚥下造影の食材の準備



### 嚥下食(えんげしよく)とは

噛む力や飲み込む力が低下した方でも食べやすいように、とろみを加えて飲み込みやすくしたり、食べ物の形態を変えて食べやすくしたお食事です。



令和3年4月より お薬の受け取り方が変わります

# 外来院外調剤薬局の導入へ向けて ～院外処方のお知らせ～



薬剤師 小野 哲朗

すでにご存じの方も多いかとは存じますが、来年4月より、外来の調剤・投薬は院外薬局で行うこととなります。

近隣の病院でもおなじみの体制ですのでこれも多くの方はご存じかとは思いますが、“病院での会計を済ませ、医師の発行した「処方せん」を受け取り、院外の薬局へ持参して調剤してもらい、薬局での会計を済ませ、薬を受け取る”という流れに以降となります。

現行の方式に比べひと手間多く、会計もそれぞれ別となり割高になることもあります。それによって受けられるサービスなどもあり、ここでは少しその話をしたいと思います。

## 院外処方の流れ



病院での診察・会計を済ませ、病院で「処方せん」をもらって、院外薬局へ行ってください。

「処方せん」と「健康保険証」を院外薬局で渡して、会計を済ませ、お薬をもらいます。

## 「処方せん」の内容を自分で確認できる

- ◆これによって、例えば「今日はこの薬はいらなかった」などを伝えることもできます。



## 薬の重複や飲み合わせのチェックが可能

- ◆「かかりつけ薬局」を持つことにより、薬の重複・併用してはいけないものを避けることができます。



## 任意の薬局で薬をもらうことができる

- ◆保険薬局の指定を受けた薬局（保険調剤ができる薬局）ならば、「処方せん」があればどの調剤薬局でも薬をもらうことができます。

## かかった病院のそばの薬局じゃなくても OK

誤解されていることも多いのですが、病院のすぐそばの、いわゆる門前薬局で他の病院の「処方せん」を受けることもできます。また、「処方せん」の有効期限は発行日を含め4日間あるので、例えば、次の日に他の病院にかかった際にまとめてもらうなども可能です。



※ただし、保険薬局ではない薬局・ドラッグストアではもらえません。  
また、在庫の問題からすぐには対応できない場合もあるかもしれません。

## 調剤薬局の各種サービスを受けられる

- ◆薬の使い方、他の薬・健康食品などとの「飲み合わせ」の疑問、副作用を疑う症状などについての相談や情報提供を薬局で受けることができます。電話や SNS などでも相談を受け付けてるところもあるようです。



- ◆「かかりつけ薬剤師」「健康サポート薬局」などの保険薬局のみが行えるサービスもあります。薬剤師が薬・介護用品などについても適切な使用や購入のお手伝いをします。

- ◆自宅での服薬指導、訪問看護師・ヘルパーと連携した服薬管理などの在宅サービスを提供できる薬局もあります。



当院の  
メニュー

# 夕らの唐揚げ おろしポン酢かけ

エネルギー158kcal/たんぱく質 11.7g/塩分0.9g

ポン酢の塩分は醤油の半分、油で揚げると塩分控えめでも美味しい！

## 【材料(2人前)】

たら切り身(80g) ……2切れ  
 { 日本酒 ……少々  
 塩コショウ ……少々  
 でんぷん ……適量  
 揚げ油 ……適量  
 大根おろし ……適量(100g)  
 ポン酢 ……小さじ1(5g)

## 【作り方】

- ①たらに日本酒をふり、塩コショウする。
- ②①にでんぷんをまんべんなく付けて、180℃の油でカラッと揚げる。
- ③②を皿に盛り付け、大根おろしをのせ、ポン酢をかけていただく。



## 令和2年度 インフルエンザ予防接種 受付中！

ワクチンがなくなり  
次第終了します

区分	接種可能な日時	最終日	接種費用	備考
乳幼児	火曜日 13:00~13:30 <b>予約制</b>	1回目 12月22日(火)	無料	【予約受付】平日8:30~17:00 ☎23-2102 ※13歳未満…2回接種(2~4週間隔) 13歳以上…1回接種
小中学生	木曜日 16:00~16:30 <b>予約制</b>	1回目 12月24日(木)		
高齢者 (65歳以上)	平日 14:00~16:00	12月25日(金)	1,000円	<b>予約不要</b> ※高齢者は診療時に接種できるようにしますのでご相談ください ※R3.3.31までに65歳を迎える方は 高齢者の区分となります ※妊婦は産婦人科外来での接種です
一般 (高校生以上)	平日 14:00~16:00	12月25日(金)	3,850円	
妊婦	11/12(木)、13(金)AM、26(木)、27(金) 12/10(木)、11(金)AM、24(木)、25(金)	12月25日(金)		

## 当院にも電子カルテが導入されました

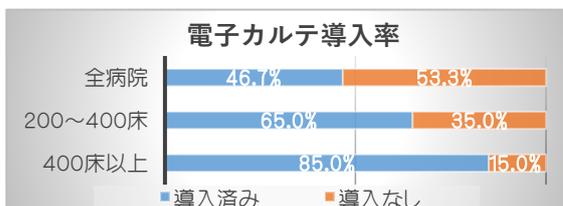
診察内容や診断結果、処方薬や経過について記載したものが「カルテ(診療録)」です。今までは、手書きの「紙カルテ」でしたが、10月5日からカルテをパソコンなどで作成し、電子情報として保存できる「電子カルテ」に変わりました。

### ●日本の電子カルテの歴史は？

1990年代から開始、1999年厚生省認可約20年の歴史があります。

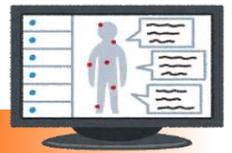
### ●現状は？

全病院で46.7%、200~400床で65%、400床以上で85%の導入率です。



### ●利点としては

1. 紙カルテの保管スペースとカルテ探しが不要になる
2. 院内・病院間での情報共有が容易になる
3. より丁寧な説明が可能になり、診療の質が向上する
4. 作業効率上がり、待ち時間の短縮につながる
5. 病院会計の明瞭化・保険診療の確認が迅速



### ●欠点としては

1. 患者さんをみないでパソコンをにらみながらの診療になる
2. 個人情報の漏えい問題 (セキュリティ対策が必要)
3. 停電・パソコン故障時に情報が引き出せない! (停電・故障対策が必要)



当院では電子カルテ導入により、患者さんへのサービス提供の充実・サービスまでの時間の短縮・経営の健全化などに取り組んでいきたいと考えています。欠点として挙げた部分も解消できるように注意していきます。よろしくお祈いします。(外科医長 土田 和幸)

斜里町国民健康保険病院

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地  
TEL:(0152)23-2102 FAX:(0152)23-5218

この広報は当院のホームページでもご覧いただけます  
<http://www.shari-kokuho.jp/>