

『各医療機関様、各施設様向けに発行しておりました“信州上田連携だより”は、今回より“みどりが丘だより”に統一されることになりました。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。』

新任医師の紹介



整形外科医師 根本 和 明

令和3年7月より赴任致しました整形外科の根本和明と申します。これまでは北信地域を中心に信州大学関連病院に勤務しておりました。当院の特徴として一般整形外科の他、骨軟部腫瘍疾患や下肢変形性関節症等の専門的な治療も行っており、自身の診療の幅を広げながら東信地域医療に貢献できればと思います。心を新たにより一層精進していく所存でございますので何卒宜しくお願ひ申し上げます。



整形外科医師 中 村 駿 介

令和3年7月から当院に赴任いたしました、整形外科の中村駿介と申します。これまでは信州大学病院に勤務してまいりました。当院では、地域の基幹病院の医師として、地域の先生方と連携しながら、東信地区の整形外科診療に貢献できるよう努力してまいります。ご迷惑をおかけすることも多々あるかと思いますが、よろしくお願ひ申し上げます。



産科医師 宮 澤 祐 樹

令和3年8月より赴任いたしました、宮澤祐樹と申します。周産期管理だけではなく、腫瘍、女性医学、不妊症と幅広く診療できればと思います。地域の先生方と連携しながらよりよい医療を目指していきたいと思っております。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお願ひ申し上げます。

がんサロンの開催について

長野県内・上田圏域の新型コロナウイルス感染が拡大しているため、

8月からしばらくの間、がんサロンを中止いたします。

再開時期は情勢を見ながら判断いたします。

楽しみにしてくださっている参加者の方には申し訳ありません。

ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



令和3年8月6日

がん相談支援センター

電話：0268-22-1895 (直)

薬剤師の一口メモ

お薬の管理どうしていますか？

薬剤師 鈴木 春子



病院からのお薬が家で
たくさん余っていませんか？

① シートで管理



お薬をシートのまま管理する方法です。内服薬数が少ない場合は一番簡単に管理ができます。1錠ずつバラバラに切って管理する方もいますが、違うお薬が混ざっても気付きにくかったり、誤ってシートごと飲み込んでしまい食道を傷つける事故も起こりますので、避けたほうが良いでしょう。

② 薬局で一包化してもらう

内服薬数が多い場合や、薬をシートから取り出しにくい場合は、薬局で用法ごとにお薬をまとめることができます（「一包化」と言います）。薬剤師に相談してみましょう。



③ お薬ボックスで管理

インターネットや100均で購入したボックスに用法ごとに薬を分ける方法です。箱を持ち運んだ時に中の薬が混ざらないように注意しましょう。吸湿性の高い薬があったり、白い錠剤は重複した際に分かりにくいいため、お薬を自分でシートから出してピルケースに詰めるのはお勧めしません。

④ お薬カレンダーで管理

お薬カレンダーは薬局やインターネットで購入できます。1週間分の薬を用法ごとにセットすることができ、内服の確認もできるため、高齢の方や内服薬が多い方にお勧めです。



他にも工夫できることが
たくさんあります！
身近な薬剤師に相談して
みてください！



栄養管理室だより

元気に食べてフレイル予防

管理栄養士 田中 由美子

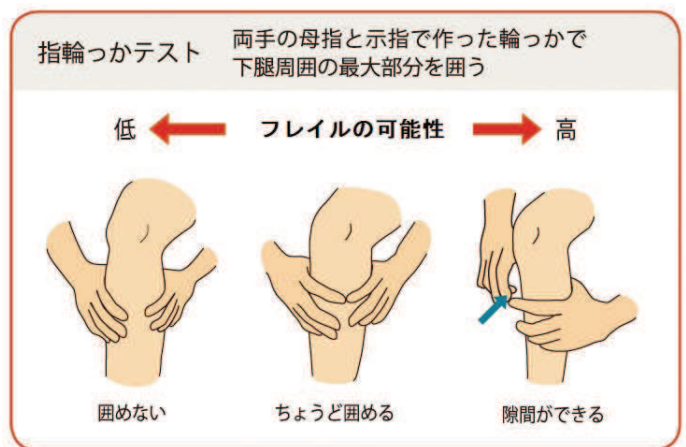
「フレイル」とは「健康」と「要介護状態」の中間の状態を言います。年をとって身体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなり、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

「体重が減ってきた」「疲れやすくなった」「外出するのが億劫になってきた」等々、フレイルの兆候に早めに気づいて、適切な取り組み（栄養・運動・社会参加）を行うことでフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

フレイルチェックの方法

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島教授ら研究チームが考案した誰もがすぐにチェックできる方法があります。

両手の親指と人差し指で輪を作るようにふくらはぎを囲んでみます。もし隙間ができていたら、それは筋肉量が減っていて転倒や骨折のリスクが高まっている（フレイルの可能性が高い）ということです。「隙間ができる」人でも、毎日の食事や運動量、睡眠の質、生活スタイルなどに気をつけることで、「ちょうど囲める」、「囲めない」という状態に戻ることができます。



参考：Tanaka T. et al. Geriatr Gerontol Int 2018; 18: 224-232

フレイル予防のための食事のポイント

- ① 1日3食食べる
- ② 主食・主菜・副菜を組み合わせる
 - 主食＝ごはん、パン、麺など
 - 主菜＝肉、魚、卵、豆腐など
 - 副菜＝野菜、きのこ、海藻など
- ③ 多様な食品を組み合わせる
 - いろいろな食品を食べることで、栄養素をまんべんなくとることができます。
- ④ たんぱく質を含む食品をしっかりと食べる
 - たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋肉を作る合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品を摂ることが大切です。



たんぱく質を多く含む食品



たんぱく質を摂るためのひと工夫

- コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテに
- ヨーグルトやバニラアイスなどおやつでもたんぱく質が多いものを選んでみる
- 冷凍食品や魚の缶詰など、あと「一品」に便利なものを常備する
- お弁当や外食では、「定食メニュー」を選ぶ

参考文献：厚生労働省「元気に食べてフレイル予防」