



JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

# すてっぷ

2024

2

No.555

健やかな暮らしのために

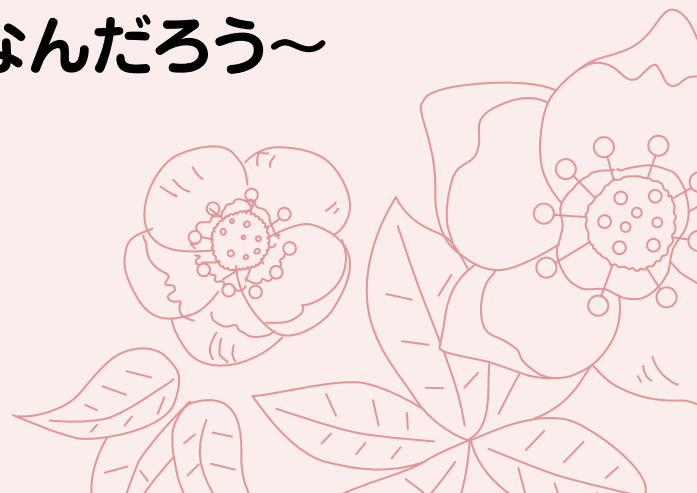


病院で働く人たち 事務員（中伊豆温泉病院）

特集

～薬剤師の役割ってなんだろう～

静岡県農協健康管理推進委員会  
静岡県厚生農業協同組合連合会





# ～薬剤師の役割って なんだろう～

中伊豆温泉病院 薬剤師 主任代理 **柴崎 裕子**

「心をこめたチーム医療」、これは中伊豆温泉病院の基本理念です。薬剤科では毎朝、基本理念を唱和しています。今回はチーム医療の中での薬剤師の役割を紹介します。

## チーム医療について

「チーム医療」という言葉をお聞きになったことがありますか？

ひとりの患者さまに、さまざまな専門知識をもった医療従事者が連携をとり治療を行う医療のことです。

以前、リウマチ患者さまへ自己注射薬の説明をしたとき、「手が不自由なのでリハビリの先生にうまく打つ方法を教えてもらおう。」と患者さまがおっしゃられたことがあります。当院にはリハビリの専門家である作業療法士や理学療法士がいます。専門知識をもった職種がかかわることで、患者さまが満足する医療を届けることができ、正に「チーム医療」を体現した出来事でした。

## 具体的な3つの役割

日本老年医学会が発行している「高齢者の安全な薬物治療ガイドライン2015」には、患者さまが正しく、安全に薬を飲むために多職種、特に医

師と薬剤師の連携が重要」という一文が記載されています。

患者さまが安全に薬を飲むための薬剤師の具体的な役割を3つご紹介します。

- ①「薬剤師が飲み忘れや相互作用の確認を行うことは、薬による副作用を未然に防ぐことができる。」
- ②「薬剤師が入院時に持参された薬の確認を行うことで、薬の重複などを防ぐことができる。」
- ③「薬剤師が退院時に薬の説明を行うことは、患者自身の治療意欲をもたず。」

この3つの提言について、確かにその通りだなと感じたことがありますので事例をふまえてお話しします。

### ・提言①、②の事例

ご高齢の方が入院され、ご本人さまと薬について確認したところ、病院の処方薬と一緒に同じ成分の市販薬も飲んでいことがわかりました。薬の名前が違いため、患者さまは気が付かず、同じ成分の薬を重複し服用されていました。

当院はリウマチ患者さま、整形外科の患者さまが多いせいか、多くの方が痛み止めを使われています。病室へ伺うと、「医師からもらっているシップ以外に市販のシップも貼っている」とおっしゃる患者さまもいらっしゃいました。また、病院で処方されている薬と飲み合わせの悪いサプリメントを飲んでいて患者さまもいらっしゃいました。

### ・提言③の事例

薬剤師から患者さまに薬の説明をすることは、病気への理解が深まり、治療に対する前向きな気持ちがいられる手助けができるのではないかと思います。

外来患者さまで、医師の指示通り薬を飲まず、病状が安定しない患者さまがいました。新たに心臓の薬が追加されたとき、「たまたま心臓がドキドキし



「で怖くなるんだよ。」と患者さまから言われたことを思い出し、「この薬は心臓のドキドキをやらせて心臓を守ります。」という言葉添えて薬をお渡ししました。後日、「この前追加された薬は大切だから飲んでいようよ」と患者さまから声をかけてくださいました。

薬を飲み忘れる原因は患者さまごと違い、いろいろな背景があると思います。「粉薬が飲みにくい」、「毎食後に飲む薬をもらっているけれど、昼はどいうしても飲み忘れる」など、さまざまです。そんなとき、薬剤師へ相談していただきたいなど感じます。粉薬から錠剤への変更や1日1回の薬へ変えるなど、患者さま一人一人に寄り添った飲み方の工夫をすることができます。

薬だけを見て安心、安全な医療を患者さまへ提供することは困難です。薬剤師は、主治医、看護師、作業療法士、理学療法士、\*ソーシャルワーカーなど多くの職種の方とコミュニケーションを取り、患者さまの情報を共有する必要があります。一人の患者さまについて、さまざまな専門知識をもった職種が情報を共有することで、安心安全な医療を患者さまへ届けていきたいです。

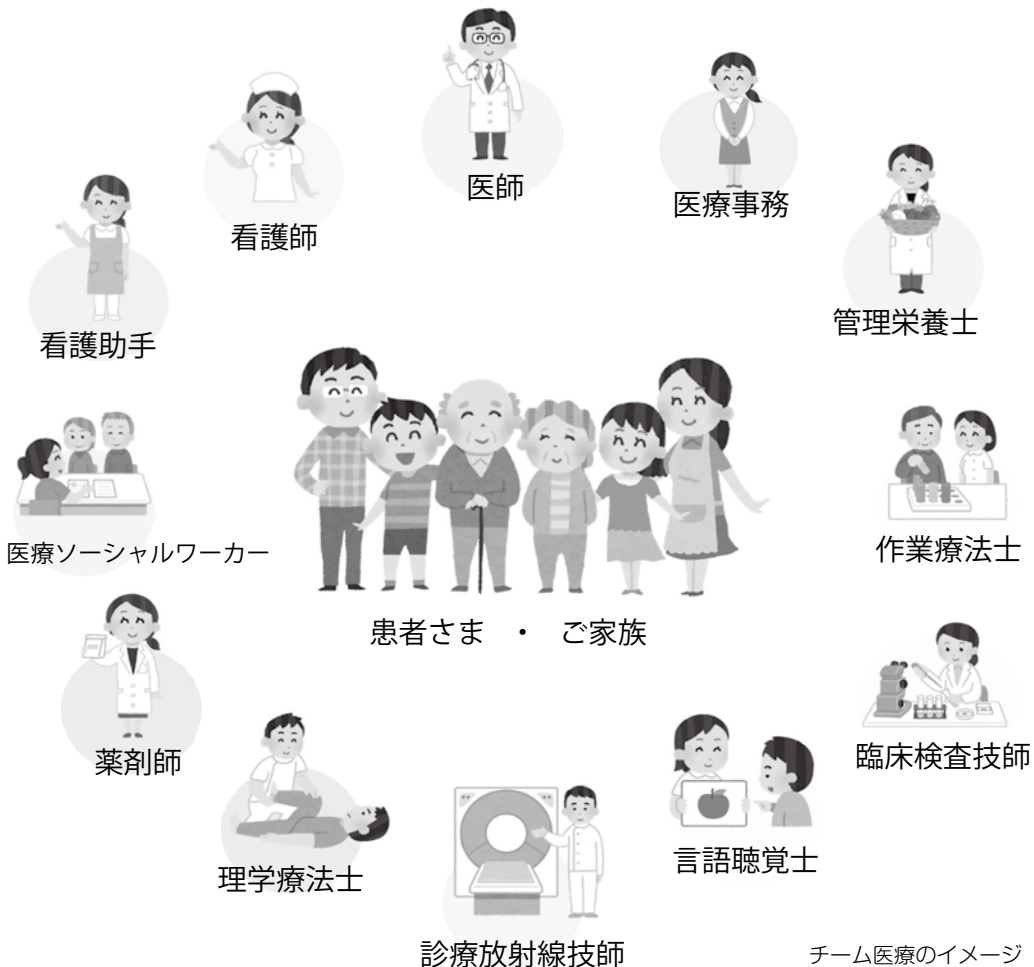
※ソーシャルワーカー…患者さま、そのご家族が抱える課題について相談や支援をする専門家です。

## 共有意思決定（シェアード・ディシジョン・メイキング）について

「治療に対する説明と同意（インフォームドコンセント）」という言葉をお聞きになったことはありませんか？

「説明と同意」とは、患者さまが治療を受ける前に、主治医や看護師からどんな医療行為をするのか説明を受け、納得した上で治療に同意することをいいます。最近、医療の現場では、インフォームドコンセントに替わり「共有意思決定（シェアード・ディシジョン・メイキング）」という言葉が使われます。「共有意思決定」は、主治医、看護師、作業療法士、理学療法士、薬剤師など、さまざまな職種が介入し、患者さまと話し合い、患者さまの価値観や好みなどを共有しながら、同じ目標に向かい一緒に治療方針を決めることをいいます。

シェアード・ディシジョン・メイキングを行った患者さまは、治療への満足度が3倍になるという研究結果もあるそうです。



## 患者さまとの対話について

一方的に薬の情報を「伝える」だけでは誤解が生まれることがありますので、私は患者さまとお話をするとき、丁寧に聞くことを意識しています。そのためには相手を尊重することが大切です。患者さまは、病院という特別な場所に行くことだけで緊張し、不安でいっぱいだと思います。自分の病状をうまく伝えられない方も多いかと思えます。患者さまが意見や感情を自由に表現できる雰囲気をつくることを心がけています。

患者さまへ薬についてお話するとき、相手に合わせた言葉選びにも気をつけています。医療現場では、当たり前のように専門用語を使い会話をしています。

以前、「『あーるえー』の患者さまとお話したよ。」と何気なく友人と会話したとき、「『あーるえー』って何？」と友人から質問されたことがあります。因みに「あーるえー」というのは関節リウマチの略語です。もしかしたら、薬の説明をしているとき、何気なく略語や専門用語を使っているなど、ハツとし反省した出来事でした。

患者さまが病気のことを理解するた

めには、わかりやすい言葉で伝える必要があります。多忙な医療現場では、主治医が薬についてすべて説明することは難しいです。そんなとき、薬剤師として、患者さまの視点に立った、わかりやすい薬の資料をつくり、患者さまがスムーズに治療を開始できる手助けをしたいと思います。病棟へ伺ったときは、自ら声掛けし、積極的に患者さまとコミュニケーションを図ることを心がけています。患者さまと顔を合わせ、薬の相談をされることで信頼関係が生まれ、安心安全な医療が提供されると思います。

患者さまに何回かお会いすると不安なことや困っていることをお話してくださることがあります。当院はリウマチについての理解を深め、より良い療養を行っていただくために毎年リウマチ教室を開催しています。他県から定期的にリハビリにいらっしゃる患者さまから、「いつも通っている病院では薬剤師さんが忙しそうに話ができないの。薬のことで質問したいことを書き留めて、中伊豆温泉病院へ入院したとき、薬剤師さんへ質問するようにしているの。」と言われたとき、とても嬉しかったです。同時に大きな責任も感じました。薬剤師としてできることを

精一杯行うという決意がより強くなりました。

12月から当院は新病院となり院外処方になり切り替わりました。薬のことで不安に感じていること、困っていることがございましたら気軽に相談していただきたいと思います。薬剤師から患者さまへ薬の効き目や副作用などを伝えることで、患者さまの不安が解消され、スムーズな治療につなげることができると思っています。病棟薬剤師としても医師、看護師、作業療法士、理学療法士、ソーシャルワーカーなど医療スタッフと連携したいです。

「心をこめたチーム医療」のもと、患者さまの目線に立ち、安心、安全で、やさしい病院を目指したいです。

### 参考文献

日本老年医学会 高齢者の安全な薬物治療ガイドライン2015



## アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！  
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか  
1 病院 2 JA 3 その他 ( )
- Q2 今月号でよかった記事は  
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A  
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

### 応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	J A 静岡厚生連 すてっぷアンケート 2月号係	曲金三ー八一

- 郵便番号
- 住所
- 氏名
- 電話番号
- 年齢
- 職業
- アンケートの回答

《締め切り2月16日(金)》

メールでも受け付けております



Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

## 水虫の原因や予防方法について教えてください



清水厚生病院 薬局 薬剤師 杉山 礼

### ●水虫とは

はくせんきん

主に白癬菌といわれるカビが皮膚の角質に感染することで起こる皮膚の疾患です。

白癬菌の代表的な疾患は足に生ずる足白癬（水虫）で、次に多いのが爪に感染した爪白癬です。そのほか股にできれば股部白癬等があります。

足白癬は、感染機会が増えたり、足の環境が悪くなる（湿った靴下や通気性の乏しい靴で過ごす等）と、年齢とともに患者数が増えていきますが、退職以降では足の環境が改善される事や、正しく治療することにより患者数は逆に減少するといわれます。

対して爪白癬は、年齢が上がるに従って有病率が増え、90歳以上の高齢者男性では5割を超えるデータもあります。

### ●感染経路と予防について

感染した皮膚が剥がれ落ちて付着したものに頻回に接触することで感染することがあります。そのため、水虫の人がいる家庭や公衆浴場、スポーツジムやプールの足ふきマット等、共有で使用するものから感染する可能性があります。

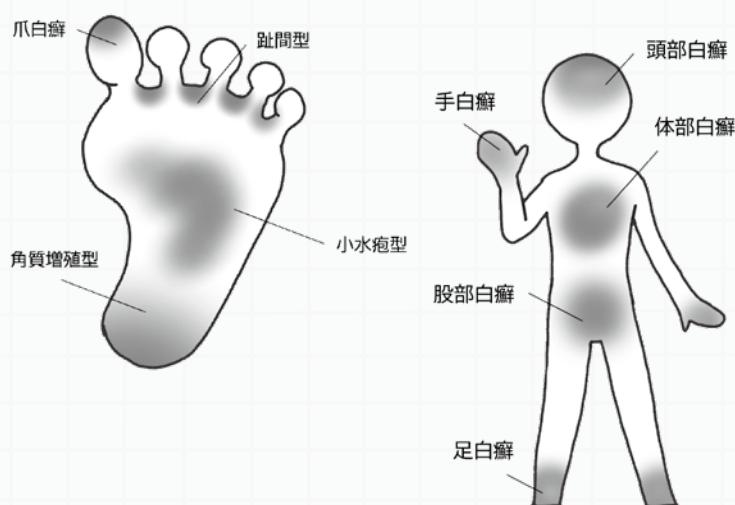
接触したからすぐに移るというものではありません。付着した菌のほとんどは容易に脱落し、感染するには至りません。ただ、一部は皮膚に残り感染、発症してきます。そのため、足を洗って清潔を保つなど皮膚の環境を清潔にし、乾燥状態を保てば、感染が成立する（うつる）可能性は低くなります。



### ●治療について

治療には主にぬり薬が用いられますが、皮膚の角質が新陳代謝で入れ替わるのが約1か月といわれているので、再発を防ぐためにも、**症状が消えた後も最低でも2～3か月は薬をぬり続ける必要があります。**

症状から水虫かなと思っても、水虫でないこともあります。まずは医療機関（皮膚科）で検査をしてもらい、水虫であるかどうかの診断を受けることが大切です。



参考：第一三共ヘルスケア、ロート製薬、マルホ株式会社

次回のテーマは、「ウォーキングについて」です。

# 外来診療担当医師一覧表 (令和6年1月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。  
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)	
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)	
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)	
		4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美		
	6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝		
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)		
	8			内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)		
午後	専門外来(予約制)	循環器 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美		
		腎臓 大橋		内分泌 後藤	内分泌 大場	ベースメーカー外来		
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	政岡	三枝	アメリキ- 坂倉	
		2	小野	大庭	小野	小野	大庭	
		3	政岡	兵藤	大庭	兵藤	政岡	
	午後	専門外来(予約制)	心理 山本中波多野	心理 川山瀬本中	心理 田中野	心理 山本中波多野	心理 杉浦本波多野	心理 山本中波多野
			感染症(第2PM) 宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2・4PM) 杉江	神経発達 平野
				心理外来(第1・3AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝小野	腎臓(第3PM) 山本		
午後			心臓(第1・3PM) 石川		神経発達(第1・2・4PM) 平野			
外科 (予約制)	午前	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽	
		2	寺本	前田	前田		水谷	
		3	鈴木(正)	呼吸器外科 野亦	血管外科	鈴木(正)	血管外科	
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 竹林	人工肛門外来(第3・4)	
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)		
		2	宮崎	宮崎		宮崎		
午後	専門外来(予約制)		山田(萌)			山田(萌)		
			宮崎			宮崎		
整形外科 (予約制)	午前	1 初診	堀口	野崎	岩澤	今田	竹内(祐)	
		2 再診	岩澤	萩原	藤田(倫)	大石	野崎	
		3 再診	竹内(祐)	今田	堀口	萩原	藤田(倫)	
	午後	専門外来(予約制)	大石(第3・4)		スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)			
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)			
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住(第2・4)	難波	
	午後				山本(第1PMのみ)	橋本(PMのみ)		
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)	
	午後	1				物忘れ外来 大城		
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)								
皮膚科 (予約制)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部	
		2	樋川	樋川	樋川	脱毛外来(第1・3) 伊藤	樋川	
	午後	専門外来(14:00-15:30)	石部			樋川	石部	
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野	
		2	土屋	土屋	土屋	土屋	土屋	
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
		2	上村	上村	上村	上村	上村	
	午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)		
産婦人科 (予約制)	午前	1 産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)
		2 初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬	
		3 婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)	
	午後	1 産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	N I P T 外来	
2 3 婦人科			稲本		稲本			
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	熊切	阿部	阿部	彦谷	
		2	原田	原田	原田	原田	原田	
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田	堀田(第1)(14:00~15:30)

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永		半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第2・4)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊嶋
神経内科	午前					鈴木	
小児科 <small>※11:00までの受付です</small>	午前	田中	田中	田中	田中	田中	
	午後	田中 (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2	加藤 8:30~10:30	天野			天野
		3		加藤 8:30~10:00			
リウマチ科 <small>初診の方は要予約</small>	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2		加藤 10:00~		田村	
		3				大久保 10:00~	
	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科 <small>予約お問い合わせ 8:30~13:00</small>	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
	午後			中嶋			
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~	小泉 (第2) 金沢 (第3)	岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00	速水		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前	1		竹内 9:00~		中安 9:00~	松尾 9:00~
	午後	1					松尾 14:00~16:00
産婦人科 (予約制) <small>※月・水曜日はF.T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。</small>	午前	1	中山	中山	角田	佐藤	中山
		2	伊賀崎	佐藤	伊賀崎	伊賀崎	佐藤
		3	角田				
	午後			角田 南波 (第2・4)	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前		中山 / 村田 (第2週)			中山 / 浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
	午後			中山 14:00~16:00			
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

● J A 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。  
土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	田中	村瀬	寺井(雄)	村瀬
		2		成島	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村(予約制)		
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後			検査		検査	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	朝倉 9:30~	西村
		2	赤津	高橋	峯岸	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	廣瀬	廣瀬	立岩	立岩	高橋
形成外科	午後			鈴木 13:30~			
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	交替制		原田		小倉
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査 補聴器外来 (予約制 第1・3週)	予約外来
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
		2	浅井	浅井	浅井	浅井	浅井
	午後	1		予約検査			佐久間 13:00~15:00
		2				予約検査	浅井 予約制

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512  
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

● J A 静岡厚生連 中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田	福田 (第1)				
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤	積 (第3)				
	午後	2	出口				名嘉原					
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	志賀	恩田 (第2・3・4・5)	志賀	佐藤 (第1・3)				
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	中井	田村	牟田 (予約制・隔週)	中井 (第1)				
		2		中井		田村	田村 (第3)					
	午後			牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)					
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 交代制	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	西岡	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30							
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	森野	
		禁煙外来 (予約制)	杉崎	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)		市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00						

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101



# Q&A

健康診断の尿検査で蛋白尿が出ました。蛋白尿とは何ですか？また、蛋白尿が出るとどのような病気が考えられますか？

(50歳 男性)

## 健康診断で蛋白尿が出たら

### 尿が作られる仕組み

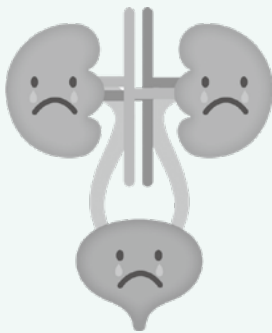
まず、尿が作られる仕組みを説明します。

尿とは、血液中にある老廃物が腎臓において濾過されたものです。腎臓には糸球体というフィルター機能を持つ器官があり、そこで私達の身体にとって重要な蛋白質はせき止められ、血液の中に戻されます。しかし、ここでなんらかの問題が起きると、蛋白尿をせき止められず尿の中に漏れ出してしまいます。これが蛋白尿です。

### 病気・症状

蛋白尿が出る代表的な病気としては、慢性腎臓病、慢性糸球体腎炎、ネフローゼ症候群等があります。これらの腎臓病は、進行してくれば、浮腫や全身倦怠感など自覚症状が出てきますが、初期だと蛋白尿以外に症状が出ないことも多くあります。そのため、蛋白尿以外に症状がないからといって、放置することは危険です。自覚症状が出てきたときにはかなり進行しており、透析を受ける必要が出てくることもあります。しかし、尿検査で蛋白尿が出たときに、全てに問題があるわけではありません。

風邪などによる発熱、激しい運動、腰を曲げるような姿勢、脱水



等によって蛋白尿が出る場合があります。これらは特に治療の必要はありません。

このため、蛋白尿が出るという状態だけで、受診者様ご自身が異常か正常かを判断することはとても難しいです。健康診断で蛋白尿が出たら、放置せずに必ず医療機関に受診し、医師等に相談してください。

また、年に一回は尿検査を受け、腎臓病の早期発見をしていきましょう。



静岡厚生病院

健康管理課

保健師 高橋

美由紀

## 今月の表紙 事務員とは・・・

事務員は、受付・会計業務をはじめ、病院の経営・企画など様々な分野で活躍しています。

総合受付では、各科の案内やカルテや診察券の発行等を行っております。患者様がはじめに立ち寄る場所であり、病院の顔となる重要な役割です。患者様が安心して来院できるように日々努めています。



## J A 静岡厚生連

## J A 農協祭に参加しました

J A 静岡厚生連の各病院・施設は県内 J A で開催される農協祭へ参加しました。  
農協祭では健康相談や介護相談、頭の体操等を行い、農協祭当日は多くの方に訪れていただき、大盛況となりました。



## 清水厚生病院

## 情報共有会開催

清水厚生病院では病院と近隣介護施設との間にホットラインと呼ばれる介護施設利用者の受診・入院相談窓口を設けています。

11月29日に近隣介護施設の看護師やケアマネジャー、介護員との情報共有会を開催し、今回は根岸主任看護師に、「急変の予兆」というテーマで講演していただきました。

日常生活を共にする介護施設職員の皆様が、利用者の普段と比べ「どこか違うな」と感じた場面で、急変の予兆に気づき、日常的な変化を捉え、“気づくための意識と行動”を身に付けるきっかけとなる研修会となりました。

今後も研修会、情報共有会を開催していきます。



## 院内保健講座の開催について

健康意識の向上と疾病予防を目的として『院内保健講座』を開催いたします。

内容は病気や介護のことから身近な話題まで幅広く、講師も医師、看護師、栄養士、理学療法士などがそれぞれの専門分野で講義を行います。どうぞご参加ください。



開催日	時間	講義内容	講師
令和6年 3/4 (月)	9:30~9:45	受付・オリエンテーション	
	10:00~	“院内見学ツアー” ～動き出した新病院をご覧ください!～	事務次長 梅原 雄一 病院建設事務局 五十嵐 篤男
	11:00~	“オーバードーズ” ～薬は正しく使えば怖くない!!～	薬剤師 佐藤 翼
令和6年 3/7 (木)	9:40~9:55	受付・オリエンテーション	
	10:00~	“運動で健康な身体づくり、まちづくり” ～コロナウイルスで生じた変化と対応～	理学療法士 菅沼 顕
令和6年 3/13 (水)	9:40~9:55	受付・オリエンテーション	
	10:00~	“みんなでできる健康体操” ～役割の維持を目指して～	作業療法士 内田 岳
	11:00~	“ウイルス対策と家庭での感染予防” ～ノロウイルス感染を中心に～	臨床検査技師 高野 翔太
令和6年 3/15 (金)	9:40~9:55	受付・オリエンテーション	
	10:00~	“認知症について知る” ～認知症予防に役立つあれこれ～	認知症看護認定看護師 近藤 政幸
	11:00~	“人生100年時代を上手に生きる” ～いいかげんを良い加減に～	総合内科医師 名嘉原 忠博

**会場** JA静岡厚生連 中伊豆温泉病院 2階 研修室  
**参加費** 無料  
**募集人員** 各日程 40名程度 (事前予約制・先着順)  
**持ち物** 筆記用具



☆受講ご希望の方は、健康管理課までお申込みください。「令和6年2月1日(木)」より申込の開始となります。

【お申し込み・お問い合わせ】TEL 0558-83-3340 (13時~16時、土日・祝日を除く)

なお、健康管理センターでの直接の申し込みはご遠慮ください。

※ポイントカードは昨年で終了させていただきました。



# 旬の食材レシピ

## ミニトマトのチーズ蒸し

### 材料 (4人分)

ミニトマト …… 1パック (200g)      とろけるチーズ(ピザ用) …… 30g  
 玉ねぎ …… 1/4個                          ブロccoli …… 80g



### 作り方

- ①ミニトマトのヘタをとってからサッと水洗いし、火の通りがよくなるように、軽く十字に包丁を入れる。玉ねぎは皮をむいて薄くスライスする。
- ②耐熱皿にスライス玉ねぎ、ミニトマト、とろけるチーズの順に重ねて置き、電子レンジ600Wで、チーズがとけるまで1分ほど加熱する。
- ③ブロッコリーは小さく切り分け、茹でておく。
- ④②の皿にブロッコリーを添えて出来上がり。  
 ※お好みにより黒コショウをかけてください。

### 1人分の栄養価

カロリー 51kcal    たんぱく質 3.3g    脂質 2.2g    塩分 0.2g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。  
 二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



### 料理のポイント

トマトは夏の野菜ですが、様々な栽培方法により、一年中食すことができるようになりました。ミニトマトは付け合わせに使用される事が多いですが、本日は、ミニトマトの酸味とチーズの塩味の相乗効果で、調味料要らずの手軽な一品料理をご紹介します

中伊豆温泉病院 管理栄養士 課長代理 神林由起子



### 良い食材の見分け方

一般的な大きさのトマトに比べ、ミニトマトはさらに栄養価が高く、鉄やカリウムなどのミネラル、ビタミン類ともに多く含まれています。

ヘタが乾燥しておらず青々として、皮にハリとツヤがありみずみずしいものを選ぶのがおすすめです。

保存は野菜室で。冷やしすぎると甘みが弱くなり、重なった部分から傷みやすいため、なるべくお早め。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理 管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

# JAふじ伊豆 農の駅 グリーンプラザ伊豆の国



葦山営農経済センター係長 渡邊清孝 さん

### 店舗情報

住所：伊豆の国市葦山山木54-3  
 営業時間：9：00～16：30  
 お問い合わせ先：055-949-0055  
 定休日：年末年始・決算棚卸日



JAふじ伊豆の農産物直売所「農の駅グリーンプラザ伊豆の国」は地元で採れた新鮮な旬の農産物や珍しい野菜、生産者手作りのおいしい総菜・加工品、花、農業資材などを多数取り揃えています。当直売所がある伊豆の国市は県内有数のイチゴ・ミニトマトの産地です。県内一の生産量を誇るミニトマトは、栄養豊富で手軽にいろいろなレシピに活用できます。生産者が丹精込めて育てた安全・安心な農畜産物をぜひ味わってみてください。