



まだまだ暑い日が続いていますね！今回は、病院の院外処方について豆知識を少々お伝えします。「この暑いのになんでわざわざ院外薬局まで行かなくちゃいけないの？病院で薬は貰えないの？」とお思いの方も多いかと思えます。院外処方箋の役目とは以下のようなものです。

- ① かかりつけの薬局を決めて利用する事で、他の病院や診療所にかかった際に、貰っている薬を薬剤師がチェックする事が出来ます。そのお蔭で同じような薬や、飲み合わせの悪い薬を見つけることが出来ます。
- ② 普段おかりの薬局があることで、副作用の早期発見や、過去の副作用歴から今回処方の薬が大丈夫かを調べることが出来ます(病院でも受診前の問診票や検査でチェックはしています)。
- ③ 一包化や薬の分別など、きめ細やかなサービスが受けられます。
- ④ ご自宅で飲み残した薬をお持ち頂くと、日数調整などを計算してもらえます。

この他にも、お薬がそろわない場合に郵送のサービスを行っている薬局もあります。地方や薬局が近くにない地域などは病院内で処方されているところもありますが、近年の院外処方率は全国平均で70%を超えています。

このようにすっかり定着した院外処方ですが、ちょっとだけご利用時にご注意を。薬局ごとに違いますが、夕方以降や土日に出方箋をお持ちになると、時間外料金が加算されることがあります。処方箋は4日間有効ですから、お手持ちのお薬がある時は気を付けてみるというかもしれません。

保育室 ♥ プール開き

今年の夏も保育室の子供たちは元気いっぱい。大好きなプール遊びが始まりました。ジョウロやバケツに水を汲んだり、水鉄砲をしたりと、プール遊びを満喫しています。



一般財団法人育生会横浜病院

診療科目 内科・消化器内科・循環器内科・外科・消化器外科
リハビリテーション科・婦人科・皮膚科・歯科口腔外科

休診日：日曜・祝日

〒240-0025 横浜市保土ヶ谷区狩場町200-7 TEL:045-712-9921

<http://www.ikuseikai-yokohama.com> 育生会 横浜病院 検索

併設
介護老人保健施設 ユトリウム
特別養護老人ホーム よつば苑



【電車・バスをご利用の方】

- 保土ヶ谷駅(JR横須賀線)東口よりバス(約10分) 【権太坂上】下車、徒歩3分
- 東戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約15分) 【権太坂上】下車、徒歩2分
- 戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約30分) 【権太坂上】下車、徒歩2分
- 横浜駅(各鉄道)西口よりバス(約40分) 【権太坂上】下車、徒歩3分
- 井土ヶ谷駅(京浜急行線)よりバス(約15分)【児童遊園地前】下車、徒歩10分(国道1号線を保土ヶ谷方面へ)

【お車でお越しの方】

- 保土ヶ谷バイパス方面より
狩場インターを出て国道1号線を右折、戸塚方面へ500m先、左。
- 首都高速3号線方面より永田ランプを出て保土ヶ谷橋交差点を左折、国道1号線を戸塚方面へ2キロ先、左。

編集後記

残暑を迎え夏バテはしていませんか？今回は、脱水症について特集をしました。暑い夏はたくさん汗をかくので適切な水分補給をし暑さを乗り切っていきましょう！！
横浜病院広報誌『いくよこタイムズ』は、今後もタイムリーな情報をお届けし、より一層、患者様のお役に立てるような広報誌を目指して、広報委員一同頑張ってお届けします。是非、皆様のご意見・ご感想をお寄せ下さい。

発行責任者 院長 長堀 優

いくよこタイムズ

ご自由にお持ち下さい
TAKE FREE



正面玄関前の花壇にお花を植えました。

脱水に気を付けましょう

脱水症とは

脱水症とは、体内の水分が減ってしまった状態です。そして減るのは水分だけではなく、水と一緒に電解質という生命の維持に関わる重要なものも失われてしまっています。汗をかくと、のどが渇きますね。これは体が出す脱水の信号ですが、高齢になると、この「のどが渇いた」という信号が出づらくなります。脱水が進むと、血液量が減り、全身倦怠や頭痛・食欲不振・めまい等が起こり、更に血液の成分が濃くなる事で思わぬ病気の引き金になったりもします。

脱水症にならない為に心がけること

- ① のどが渇いたと思ったら、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前に飲む習慣をつけましょう(散歩前、お風呂前など)。
- ② 食事からの水分摂取は結構多いものです。食欲が落ちて食事の摂取量が減っているときは、努めて水分だけでも摂りましょう。
- ③ 大量に体の水分を失った時は、水だけだと電解質のバランスが崩れてしまいます。スポーツ飲料も悪くないのですが、日常的に飲むには糖分過剰のリスクもあります。おすすめは経口補水液なのですが、市販のものは少々値段が高いため、自宅で簡単に手作りしてみたい方はいかがでしょうか？

基本の経口補水液

水 1リットル + 塩 3g + 砂糖 40g

※お好みでクエン酸やレモン果汁などを加えても可。

逆に、水分補給として摂るには不適切な飲み物があります。それはアルコールとカフェイン飲料。どちらも利尿作用があり、体から更に水分を出してしまいます。更にアルコールに限っては体内で分解される際にも水が必要になってくるので、どんどん体内の水は使われていってしまうのです。のどが渇いたからといって、ビールをごくごく、アイスコーヒーをごくごく飲むことは脱水を招くNG行為なのです。どちらもほどほどにお楽しみください。

栄養科 小倉 裕子

リハビリテーション科

当院4階にあるリハビリ室は、大きな窓のある、明るい部屋になっております。近隣の児童遊園地の緑の木々がよく見え、時にはリスやタヌキがやって来る事もあります。前方に広がる屋上からは、当院の保育室の子供達の声が時折聞こえ、患者様からリハビリを頑張る癒しになると評判です。

器具は平行棒や階段等大きく体を使うものから、ぬり絵や折り紙など指先を使うものまで、患者様が安全にリハビリが出来るようスタッフが寄り添いながら回復のお手伝いをしております。



↑ 平行棒



← 階段



絵カード→



↓ 自転車



ぬり絵→



放射線科

当院では最先端の骨密度測定装置DCS-600EXVを導入しております。

骨粗鬆症とはどのような病気ですか？

骨にはたくさんのカルシウム(骨重量の約50%)が含まれています。しかし、骨に含まれるカルシウムなどの量(骨量)は若年期をピークに年齢とともに減ってきます。骨量が減少し、骨の中の構造が壊れ、骨は非常にもろく折れやすくなった状態が骨粗鬆症です。

圧倒的に女性に多い病気で、女性では閉経期の40~50歳代から急激に骨量が減少し、60歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症を起すような状態になっています。

一方、男性では60歳過ぎから徐々に増え、70歳以上では10人に4人不足です。現在、日本には1,000万人以上の骨粗鬆症患者がいると推定されています。寝たきりの原因の第3位は骨粗鬆症による骨折とされています。

痛みを感じる事なく安心して検査を受けて頂けます。



検査をご希望の方はお問い合わせ下さい。

医療安全研修会

5月16日(火)17:30~

テーマ:5S活動から始まる安全管理

講師:日本光電株式会社安全管理担当・千葉様



5Sとは、整理・整頓・清掃・清潔・しつけ(習慣)の頭文字です。



その実施について職員全員で学びました。



院内コンサート

6月9日(金)14:00~14:40

奏者:小松颯花様・水本明莉様

ジュリアード音楽院を卒業され、現在は国内外で広く演奏活動をしている奏者の方をお招きしてのコンサート。

ビオラとピアノの音色がお集まりいただいた皆様の心に深く響いた様子で、涙を流している方もいらっしゃいました。



看護フェスティバル

5月13日(土)11:00~16:00

主催:神奈川県看護協会

場所:みなとみらい21

クイーンズスクエア1F

テーマ:「一日まちの保健室」



当院のナースも協力員として参加致しました。

- ☆血管・脳・肺の年齢測定
- ☆簡単体力チェック
- ☆高齢者・妊婦の疑似体験
- ☆健康相談
- ☆乳がん予防自己チェック
- ☆キッズナース撮影会
- ☆看護職に関する写真展示
- ☆ナース服の歴史



など、盛りだくさんのイベントでした。

無料健康相談

当院では内科・婦人科にて無料健康相談を行っております。

内科… 第一土曜日
婦人科… 第一金曜日
※事前予約制



無料相談の方は検診・処方当日不可です。

不安なことや心配事がございましたらお気軽にご相談下さい。

第3回 育生会フェスティバル

日時:10月28日(土) 11:30~14:30

☆オープニング:和太鼓(南中学校の生徒さん)

☆モルル乗車体験、スタンプラリー



☆屋台:カレー、豚汁、フランクフルト、綿菓子、アイスクリーム他

☆病院催し物:ナース体験、薬局体験、無料健康診断、小物販売

☆ユトリアム催し物:介助補助器具体験

☆よつば苑催し物:ヨーヨー、おもちゃすくい



などなど、楽しい催し物が盛り沢山!!

開催致します!



どなたでもお気軽にお越し下さい!