

広報 第七十九号

さくら前線

医療ソーシャルワーカーのご紹介

皆様こんにちは。吾妻さくら病院地域連携室の唐澤です。今回は地域連携室で日々患者様や御家族からの相談を受けている地域連携室の「医療ソーシャルワーカー」と呼ばれる職種についてご紹介させていただきます。

ソーシャルワーカーには、多様な活躍の場があります。そのうち、病院をはじめとする保険医療機関で働くソーシャルワーカーは、一般的に「医療ソーシャルワーカー」と呼ばれます。病院へ入院あるいは外来通院する患者さんは、実にさまざまな不安や悩みを抱えています。

例えば、「退院後の生活は元通りにできるのか」「介護をしてくれる人が見つからない」など、人それぞれ困っている事の内容は異なります。こうした中、社会福祉の立場にいる医療ソーシャルワーカーは、患者様やその家族の方々との向き合いながら、それぞれが抱える心理的・社会的問題の解決、調整を援助・支援していきます。厚生労働省の発表によれば、医療ソーシャルワーカーの主な業務内容は次の通りとなっています。

1. 療養中の心理的・社会的問題の解決、調整援助
2. 退院援助

3. 社会復帰援助
4. 受診・受療援助
5. 経済的問題の解決、調整援助
6. 地域活動

このように、医療ソーシャルワーカーの業務範囲は幅広いものとなっております。

「誰に相談したらいいのかわからない」という場合にも医療ソーシャルワーカーがまず話を聞き、そこから必要な情報を提供したり、直接援助を行っていきます。その他、必要に応じて医師や看護師といった病院のスタッフとの通訳的な役割を担ったり、病院の中で相談にのりきれない事柄に関しては、適切な施設と連携をとって支援を行います

皆様も入院生活や自宅での介護など、お困りのこと、相談事ありましたら医療ソーシャルワーカーにぜひご相談ください。

薬局だより

「脱水の季節」

薬局長 門脇 寛篤

とうとう梅雨も終わり、暑い日々が始まりました。例年に比べ、ゲリラ豪雨的な降り方が多かった気もします。そこは、かんかん照りによって地面が温められ、それが一気に冷えることによって豪雨となることから、よく晴れた裏返しとも言えます。

今回は脱水がテーマです。皆様は人間の身体ってどのくらいの水分で出来ているかご存知ですか？

高齢者で55%、小児で70%、成人60%（別表①）脱水といえば、夏バテの脱水のイメージが強いかと思いますが、いくつかの種類があります。



一つ目は夏バテの汗や不感蒸泄によるもの、二つ目は下痢での水分喪失によるもの、三つ目は尿量減少によるもの（もとの水分がないため出ない）、四つめは出血が起きていることによるものです。他もあります。

三つめや四つめは速やかに病院へ向かい、点滴や止血を含めた処置も行うようにして下さい。ここでは、一つ目と二つ目についてお話しします。

汗や下痢では、体内の水分を排出し、さらには取り込もうとする水分以上に外に流れ出てしまいます。特に下痢の時は、皆様は下痢をしているから水分を控えなきゃ！と思う人も多くいらつしやると思います・・・が！！そうではなく、逆に下痢の際はいつも以上に水分を摂らなくてはいけないのです。汗っかきの方も、マメに水分補給をする必要があります。必要以上に摂ると尿となって排泄されてしまうので、適度な補給が必要です。

オススメなのは大塚製薬の販売する「OS-1」という水分補給アイテム。一本200円と少し割高ですが、効果は抜群です。ポカリスエットとアクエリアスは因縁の対決ですが、ポカリの方が糖分が少し強く入っており、脱水の時は糖よりも塩分が必要となります。この二つよりも「OS-1」が適しています。ちなみに、今度飲んでみたらわかりますが、健康人が飲むとしょっぱく感じますが、脱水の人が飲むと美味しく感じます。ご自身が脱水かどうかの判断にもなりますので、ぜひ、購入してみたいかがでしょうか。

脱水症で来院されると、点滴がメインとなります。出来るだけ経口でいける方は、ドリンクでの補給を、ぜひ、お願いします。

**食欲が落ちてきた方の
栄養アップ対策**

献立づくりのポイント！

穀類 (ごはん・パン・めん)
+ **たんぱく質** (肉・魚・大豆製品
・卵など)
+ **野菜類** (野菜・海藻)

をそろえましょう！！

暑い日が続くと食欲が低下しますよね。あまり食欲がないからといって、単品の献立だけで食事を済ませていませんか？ 私たちは毎日食事から栄養を摂ることで、健康を維持しています。私たちの身体は加齢とともに、唾液の分泌量が減少、喉の渴きを感じにくくなる、味覚が衰える、噛む力が低下する、飲み込む力が弱くなる、消化液の分泌が減少する、など栄養を摂るために必要な機能が徐々に衰えていきます。たんぱく質やエネルギーなどの栄養が不足する状態が慢性的に続くと低栄養になり、免疫力や体力が低下し、寝たきりになる危険性もでてきます。肉・魚・卵・大豆製品などの良質なたんぱく質を毎食欠かさないように摂取し、『低栄養予防』できることから始めましょう。

栄養課だより

『低栄養を予防しよう』

管理栄養士 針塚美恵

献立例



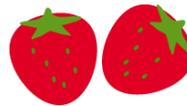
副菜 野菜類



主菜 肉・魚・卵・大豆製品



牛乳・乳製品



果物

手軽に栄養プラス！

- ご飯と味噌汁だけ
+ おかかとしらす・豆腐・バナナ
- そうめんだけ
+ 焼き鳥のつくね・ヨーグルト・
青菜のお浸し



主食 穀類



汁物または、野菜の小鉢

果物や乳製品は間食に取り入れてカルシウムやビタミンを補給しましょう。



診療案内(8月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤	中澤	中澤	於川※2 中澤	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	原口 (群大)	渡邊 (群大)	休診	鈴木 (群大)	笹口	(群大)
	午後						休診
認知症外来	午後	休診※3	休診	休診	休診	休診	休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで
/ 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日(当番医は救急対応)

- ※ 第1月曜日(7日)は内科休診となります。
- ※ 於川医師の診療は第3金曜日および毎週土曜日(祝日除く)となります。
- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※1 第3月曜日(21日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。

※2 第3金曜日(18日)の診療となります。

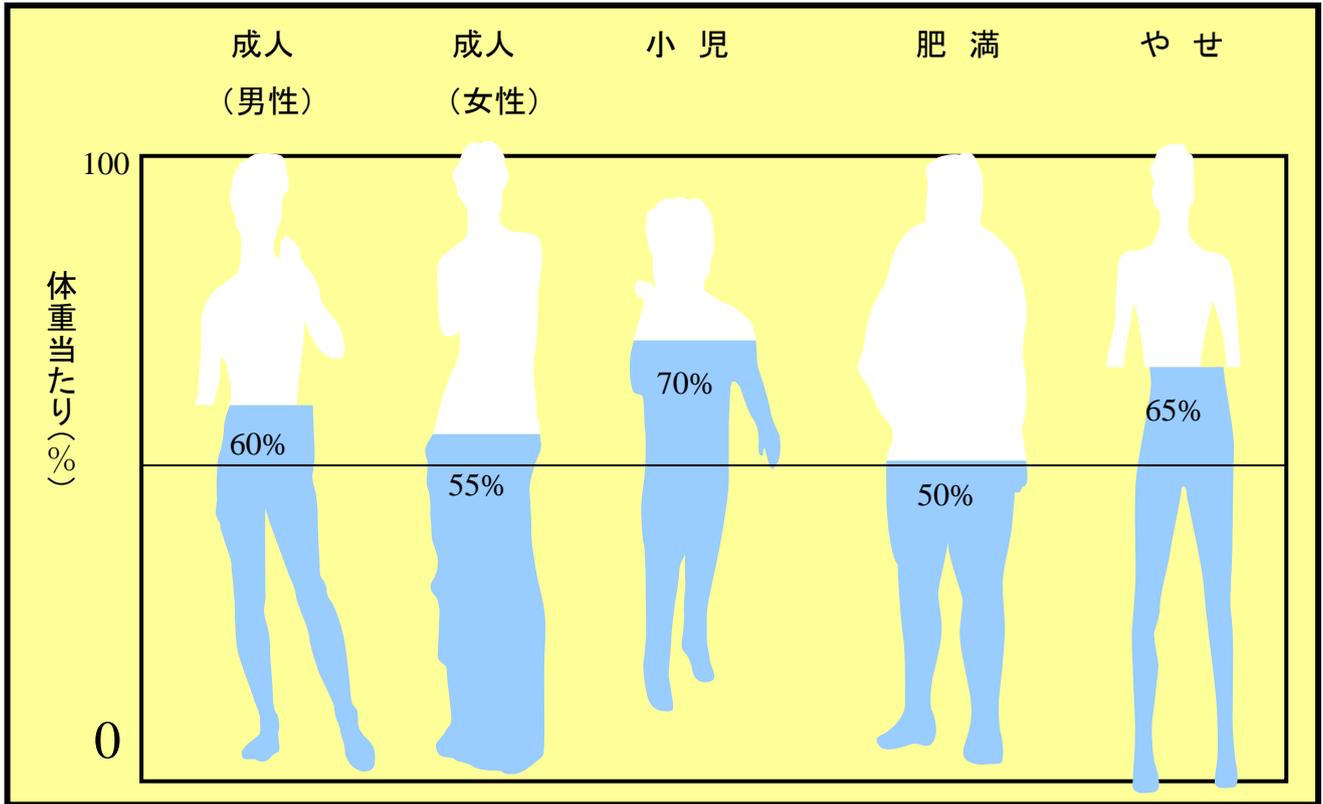
※3 第2月曜日(14日)午後の診療になります。心療内科は新規の受け入れを休止しております。

- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。
- ◆ 8月休日当番医は13日(外科)・27日(外科)となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>





区分	細胞内液(%)	細胞外液(%)	総体液量(%)
新生児	40	40	80
乳児	40	30	70
幼児	40	25	65
成人男子	40	20	60
成人女子	30	25	55
高齢者	30	25	55
肥満者	25	25	50

別表①

※「細胞内液」・「細胞外液」について・・・

上記の表のように細胞内液と細胞外液は一定の比率で保たれております(外液が減れば内液で補充する)。また両者とも水分の他、Na イオンやK イオンなどの電解質も一定の濃度で含まれているため、脱水時には水分だけでなく、電解質(塩分など)の摂取も必要となります。

