

新任医師紹介(敬称略)

増田道男医師(内科)



◆診療日

火・金曜日

◆専門資格 内科認定医

◆患者さまへメッセージ

高校時代まで過ごした地にようやく戻ってきました。地元ですので、できるだけ長く勤務したいと思っています。よろしくお願いします。

オイルマッサージ日時が変わります



ぜひご利用ください

オイルマッサージの日時が次の通り変更になります。

◆日時 毎週火・金曜日 9時〜、11時〜、14時〜(要予約)

◆対象者 当院通院中の入

◆利用料(オイル代・税込)

ハンドマッサージ315円、フットマッサージ525円、60分コース(ハンド・フット・その他マッサージ)840円

ぬくもりの郷に新春のプレゼント



▲歌声を披露する八一中2年A組の皆さん

ぬくもりの郷に1月11日、八日市場一中2年A組の生徒33人が訪問し、学校の文化祭で歌った曲や童謡など5曲を披露しました。素敵な歌声のプレゼントに、利用者の皆さんは「声がよくそろっていた」「感動した、すばらしかった」など感想を述べ、大きな拍手を送っていました。

また、1月16日には「新春の集い」が行われ、職員有志が琴の演奏や日本舞踊、手作りの獅子舞を披露。最後はお年玉プレゼントが利用者の皆さんに渡され、うれしそうな顔があふれていました。



▲職員による琴の演奏と日本舞踊

第100回

千葉東部

ターミナルケア研究会

◆日時 2月18日(土) 14時〜16時

◆場所 市民病院第一講義室

◆テーマ 「妻を看取る日」

◆講師 国立がんセンター名誉総長 垣添忠生氏

◆参加対象 どなたでも参加できます

◆参加費 会員300円、非会員500円、学生250円

臨時職員を募集します

市民病院

◆介護支援専門員（ケアマネージャー）

募集人数…1名 受験資格…資格取得者
 募集期間…2月1日～15日（土日除く）
 申込方法…ホームページまたは病院備え付けの履歴書に必要事項を記入し、病院事務局へ持参または郵送。郵送の場合は簡易書留「採用試験申込」と朱書きのこと
 試験日…2月21日（火） 試験場所…市民病院
 試験方法…面接（口述） 採用日…3月1日（木）
 勤務先…居宅介護支援事業所つばき（そうさぬくもりの郷内）
 申し込み・問い合わせ…市民病院事務局 ☎72-1525
 〒289-2144 匝瑳市八日市場イ1304番地

そうさぬくもりの郷

◆介護職員（ヘルパー2級以上）

募集人数…若干名
 年齢など…平成24年2月1日現在50歳以下で資格を有する人、平成24年3月卒業見込みで介護福祉士の資格取得予定の人



雇用条件…次の勤務体制の執れる人
 勤務体制…【早番】7:00～15:45【日勤】8:30～17:15【遅番】10:00～18:45、11:30～20:15【夜勤】16:30～翌日10:00（実働15時間30分）
 ◆相談員（介護支援専門員）
 募集人数…1名
 年齢など…不問（資格を有する人）
 雇用条件…勤務日数や時間については要相談
 勤務体制…【日勤】8:30～17:15
 ◆共通事項
 募集期間…2月1日（水）～24日（金）
 勤務時間…原則として週38時間45分勤務
 提出書類…施設備え付けの履歴書、資格証明書の写し
 賃金…市民病院臨時職員賃金表による
 手当…市民病院規定による
 その他待遇など…年次有給休暇、社会保障完備、制服貸与
 採用日…平成24年4月1日（日）
 申し込み・問い合わせ…そうさぬくもりの郷事務局 ☎79-1766

病気と治療あれこれ

薬を正しく飲んでいますか？ 市民病院 薬剤長 塚本 國信

薬は正しく使って初めて有効で安全なものになります。指示された量よりも多く飲んだり短い間隔で飲んだりすると、薬が効きすぎて副作用を起すことがあります。また、その逆では十分な効果を期待できません。

◆薬は水かぬるま湯で

薬を飲むとき、通常はコップ1杯の水またはぬるま湯で飲んでください。水に溶けると吸収がよくなるからです。水なしで飲むと食道や胃を荒らす恐れがあります。アルコール飲料で飲むと極端に早く吸収され、効きすぎて副作用が現れることがあります。コーヒー、紅茶、牛乳、ジュースなどで飲むと吸収が悪くなり、効き目が下がってしまうことがあります。また、特に指示がない限り、^か噛まずに飲んでください。長時間効く薬を噛んでしまうと、短時間で吸収され、効果の持続時間が短くなってしまいます。また、薬が効きすぎて副作用を起してしまう可能性が高くなります。なお、最近使用量が増えてきたOD錠・D錠という口腔

内崩壊錠は水を使わないで飲むこともできます。

◆薬を飲むタイミングは？

①「食後30分」、「食後」

食後30分以内に飲みましょう。これは、食事の後でない薬が効きにくい場合もありますが、食後にしておくことで飲み忘れが少なくなるため、便宜上



うしている場合もあります。また、空腹時に飲むより胃に対する刺激が少なく胃荒れを防ぎます。一般的には、食事を抜いたときでも、いつもの食事時間がきたら多めの水で服用してください。

②「食前30分」、「食前」

食前30分以内に飲みましょう。毎食前に服用するものの多くは、吐き気を抑える薬や、食欲を上げるための薬です。漢方薬など体に吸収されやす

るために食前に飲む薬もあります。食前に飲み忘れた場合は、食後でも構いませんので気付いたらすぐに服用してください。

③「食間」

食事と次の食事の間で、食後およそ2時間の空腹時に飲みましょう。これも飲み忘れる人が多いようですが、飲み忘れに気付いたらすぐ飲むようにしてください。

④「起床時」

朝起きたらすぐに飲みましょう。起床時に飲む薬には、^{こつそしょう}骨粗鬆症治療薬があります。この薬は消化管からの吸収率が悪く、食事と同時に飲むとあまり吸収されなくなってしまいます。胃に何も無い起床時に飲むと効果十分に発揮できます。また、飲んでから30分間は何も食べないようにしてください。

⑤「食直後」

食事のあと、すぐに飲みましょう。

⑥「食直前」

食事をする10分くらい前に飲みましょう。便秘薬などを除き、自分で勝手に飲む量を調節せず、医師に自分の症状を正しく伝え指導を受けることが大切です。

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ