



医療法人幸生会

琵琶湖中央リハビリテーション病院

Biwako Central Rehabilitation Hospital

■日本医療機能評価機構・リハビリテーション(回復期)高度・専門機能認定病院  
■日本リハビリテーション医学会認定研修施設

地域とともにつなぎあい  
患者とともに歩む医療

病院だより

第158号  
2024/3/15

## お薬手帳について

みなさんは、「お薬手帳」を持っていますか？

「お薬手帳」は1993年、日本国内の患者15人が別々の病院から抗ウイルス剤と抗癌剤の処方を受け、併用使用して死亡した「ソリブジン事件」をきっかけに導入されました。「お薬手帳」は医療従事者が患者さんの薬歴を知ることにより重複投与・相互作用を確認し、患者さんに薬を安全・適正に使用していただくためのツールです。

「お薬手帳」は、地震などの災害時でもスムーズに薬物治療を受けるためにも有用です。1995年に発生した阪神淡路大震災では、受診を希望する人たちが「お薬手帳」を持っていなかったために服用状況が分からず、糖尿病や高血圧などの慢性疾患に対する継続治療が出来ないという事態が起きました。そこで薬剤師会などが中心となって「お薬手帳」の普及が進められました。その後の2011年の東日本大震災では大変重要な役割を果たし、災害時におけるお薬手帳の必要性が再認識されました。本年元旦に発生した能登半島地震においても、薬剤師会は「避難所ではお薬手帳が大切です。避難の際は必ず持って逃げてほしい」と訴えています。

「お薬手帳」とは、単に処方された薬が印刷されたシールを貼るためのものではありません。自分が使っている薬の名前・量・日数・使用方法などの他に、サプリメントや市販薬、健康食品、副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化など自由に書き込む手帳として、是非ご活用ください。

薬剤師 佐敷 暢子

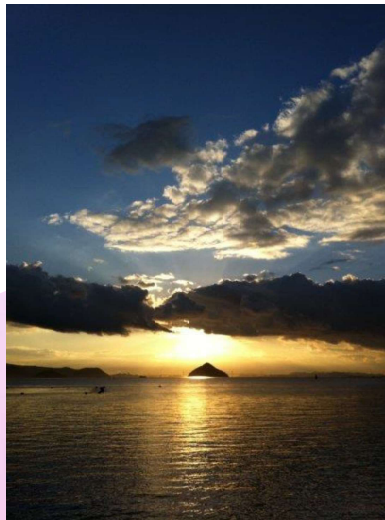


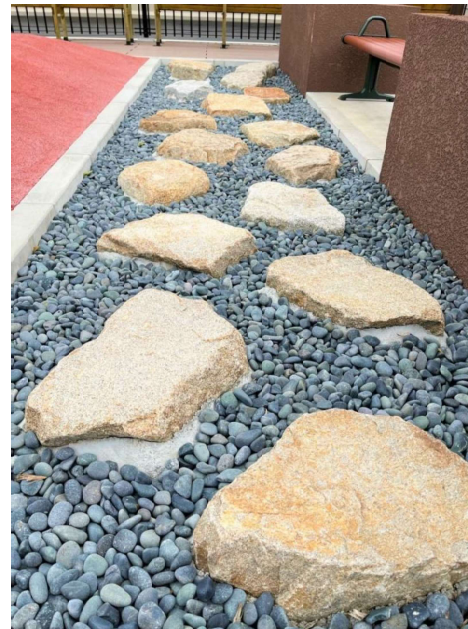
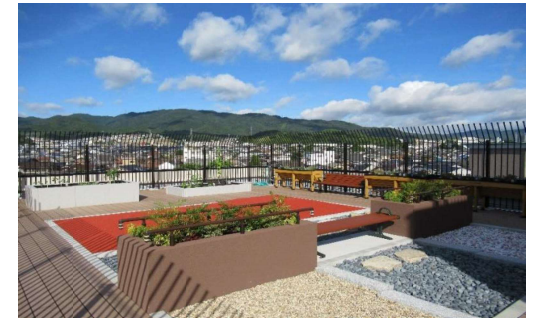
Photo by 甲斐 孝順

# リハビリ療法部のこだわり 屋上庭園 ①～飛び石ゾーン～

作業療法士 真継 大輔

当院の屋上庭園では、退院後の生活において心配や不安を取り除き、安心して暮らしていく、趣味や自分らしく過ごせる時間を取り戻す…そのために必要なリハビリテーション環境を整えています。

普段よく目にする歩道の何気ない凸凹、行きつけのスーパーまでの道のり、お庭にある畑の手入れなど、退院後やりたいこと、行きたい場所、思い出の詰まった庭へ、また足を運べるようお手伝いするために、こだわり抜いて作った庭園をご紹介します。



## 【飛び石ゾーン】

飛び石ゾーンは、患者さんが帰られるご自宅の家の玄関アプローチや庭に設置してあることがあり、入院中に飛び石の渡り方の確認や練習、家族さんへの介護アドバイスをこなせる場所として、設置しました。

飛び石は、本来、土や砂利で歩きにくい場所を平たい石を置くことにより、歩きやすくするために設置されるものですが、当院の飛び石は、置き石の間隔を不均等に配置しています。他にも、表面が水平なものだけでなく、斜めになっている飛び石を設置しており、高さも統一しません。

このように、敢えてバランスを崩しやすく置き石を設置することで、足の指や様々な関節を使って、総合的なバランス能力の向上につながるよう設置しました。



# 塩分 控えめ レシピ

## 火を使わず電子レンジで簡単! 豚しゃぶ温野菜サラダ

管理栄養士 佐々木 ひかり

### 《材料》

- 豚もも肉……60g(3枚)
- キャベツ……30g
- かぼちゃ……30g
- もやし……20g
- しめじ……20g
- ピーマン……20g
- 赤ピーマン……20g

### 《ごまドレッシング》

- マヨネーズ……8g
- 濃口醤油……4g
- 酢……4g
- いりごま……適量



エネルギー209kcal たんぱく質14.7g 脂質12.7g  
炭水化物9.4g 塩分0.6g(ドレッシング0.5g)

### 《作り方》

- 各野菜を洗い、食べやすい大きさに切る。かぼちゃは皮を落としておく
- お皿に盛り付け、一番上に豚もも肉をのせてラップをする(少し水分を含ませておく)
- 電子レンジ600W約5分加熱する  
※加熱している間にドレッシングを作りましょう
- 小鉢にマヨネーズ、濃口醤油、酢を入れ混ぜ合わせる。いりごまを適量入れる

電子レンジで加熱することにより、鍋で茹でたときと比較して**栄養素の損失が少なく**済みます。また、**冷えた身体を温め、血行を良く**してくれる効果もあります。手作りのドレッシングで**塩分を抑**えています。

### ☆ほか手作りドレッシングも是非、お試しください! ☆

#### ★しそドレッシング★

- オリーブ油……10g
- 酢……6g
- 濃口醤油……3g
- しそ……2枚(塩分0.5g)



#### ★マヨポンカツオ★

- マヨネーズ……8g
- ポン酢……4g
- かつお節……適量(塩分0.4g)

©2024医療法人華生会 琵琶湖中央リハビリテーション病院 ③

## 出前 講座

## お茶の間教室「はつらつサロン」

◎膳所公園団地のみなさんと◎

1月17日 柔らかな日差しが集会所の大きな窓のカーテンをすり抜けて部屋を暖めてくれる水曜日の午後。

今回は、病院のご近所、膳所公園団地にお邪魔して、みなさんとはつらつとした一時を過ごしました。

以前より講座参加の皆さんからのご相談が多かった「膝」「肩」「腰」について、作成したリーフレットを用いて体操を行いました。

ストレッチや軽めの筋力トレーニングで、運動に自信のない方でも手軽にできる体操です。筋力アップ、ストレス解消、転倒予防、認知症予防にもつながりますので、生活の合間にこまめに体操することが大切です。痛みのある時など、決して無理は禁物ですが、何より運動を楽しく続けることが重要です。

私たちの思いが皆さんに通じて、楽しみながらずっと元気でいられる生活の実現につながれば、と思います。

理学療法士 小西 純平  
社会福祉士 上嶋 美由紀



### ◎令和5年度(第43回) 滋賀県病院大会 優秀職員会長表彰

医師 浅井 哲 (1/21(日) ピアザ淡海 ピアザホール)

### ◎第63回 近畿理学療法学会 発表

- 「**腱板損傷後痛みを伴う関節可動域制限に対し、拡散型圧力波を実施し改善した症例**」 理学療法士 松浦 陵平
- 「**脳血管性パーキンソンニズムによる歩行障害に対する仮想現実技術を用いたリハビリテーションの経験**」 理学療法士 木村 駿  
(2/4(日) 琵琶湖ホテル・大津市民会館)

### 【病院理念】

慈(めぐみ)の源“マザーレイク”のように、私たちは地域の皆さまの心と体のよりどころとなるよう努めます。

### 【基本方針】

- すべての職種が協働し、生活を支えるリハビリテーションの 実践に最善をつくします。
- 患者の意思を尊重し、科学的根拠と倫理観に基づき、安全と安心の医療を提供します。
- 医療・介護・福祉連携を推進し、地域包括ケアシステムの推進に貢献します。
- すべての職種のたゆまぬ研鑽により、質の高いチーム医療をめざします。
- 人材の育成に努めるとともに、職員が働きがいと充実感の持てる職場づくりをめざします。

琵琶湖中央リハビリテーション病院 滋賀県大津市御殿浜22-33 ☎(077)526-2131(代) ©2024医療法人華生会 琵琶湖中央リハビリテーション病院 ④