



お酒との付き合い方について

消化器内科

上山本 伸治



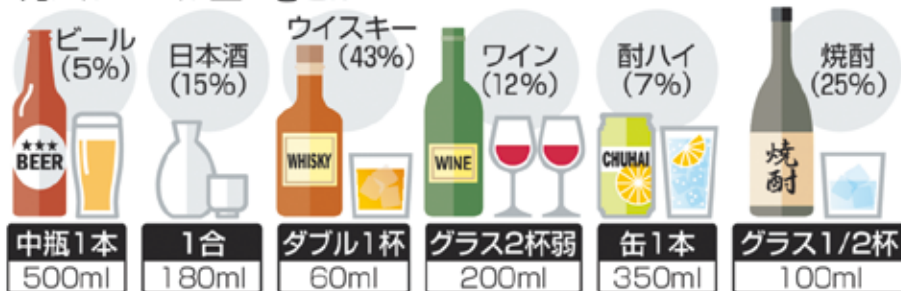
暑かった夏も終わり、最近ではめっきりと寒くなってきました。11月になってから、忘年会の予定も立ち始め、飲酒する機会や予定が増えてきています。そんな折、厚生労働省から『健康に配慮した飲酒に関するガイドライン』が発表されました。それによると、適正な飲酒量は、1日当たりの純アルコール摂取量で男性では40g以下、女性では20g未満とされています（下図参照）。また、飲酒と疾病の発症リスクも公表され、脳梗塞では、純アルコール量で男性では週300g以上、女性では週75g以上を摂取すると発症リスクは高まります。高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中は、少量でも発症リスクが増加します。大腸がんは1日当たり20g程度で発症リスクが増加します。

今回、私が患者さんにお伝えしていることをご披露します。

『仲間との飲酒は楽しく、忘年会などのイベントでは、つい飲酒量が多くなりがちです。そこで楽しく飲むためには、普段は週2日ほどの休肝日をつくってみたり、多く飲みそうな日には、合間に水もたくさん飲んだり、飲む前に食事をして空腹を避けたりするなどの、アルコールをゆっくり吸収できるようにする飲み方を工夫してみてください。』

皆様の日常診療にお役立ていただければ幸いです。

純アルコール量20gとは



研修・講演・学習会のご案内



1. 拡大版地域連携症例検討会（ハイブリッド開催）

※12月は、症例検討1例、フェロー発表1題、ミニレクチャー1題の拡大版で開催いたします。

先生方のご参加をお待ちしております。（日本医師会生涯教育制度のカリキュラムコードの付与は、3つとなります。）

※会場参加をご希望の先生は、ふれあい地域医療センターまでご連絡をお願いいたします。

日 時：12月10日（火） 19：00～20：30

場 所：当院3階 講堂

1）症例検討

『発熱・下痢を主訴に来院したレジオネラ肺炎の一例』

呼吸器内科 郷原 和樹

2）フェロー発表

『コロナ期に発症した筋痛性脳脊髄炎（慢性疲労症候群）および

Long COVID患者への経口ミノサイクリン療法の有効性について』

ミワ内科クリニック 三羽 邦久先生

3）ミニレクチャー

『病棟再開後の当院の緩和ケアに関して』

緩和ケア内科 中山 啓

当院ではCOVID-19流行中の2021年10月に緩和ケア病棟を閉鎖し、緩和ケアチームとして入院患者へ専門的緩和ケアを行ってきました。しかし、昨今は自宅退院を希望したものの、介護する家族も高齢であり、なかなか自宅へ戻れない患者や、いったんは退院できたものの、調子が悪くなればすぐに入院が必要となる患者が多くみられました。自宅退院を希望しても急性期病棟からの直接の退院が難しい場合や、患者・家族が望む場所で落ち着いて緩和ケアを受けることが出来ないことも多

く、そのような方々の受け入れ先として緩和ケア病棟の再開を希望する声が聞かれていました。2024年10月から緩和ケア病棟専従医が赴任したことで、緩和ケア病棟を再開することができました。

今回は地域の先生方と共に緩和ケアに関する振り返りを行いながら、新しくなった緩和ケア病棟をご紹介します。また、当院で今後実践していきたいと考えている緩和ケア地域連携の形について症例提示を交えてご紹介させていただきます。

予告

※1月の地域連携症例検討会の開催はありません。

次の開催は下記のとおりです。ご参加をお待ちしております。

日 時：令和7年2月18日（火） 19：00～20：00（ハイブリッド開催）

※2月の第2火曜日は祝日のため、第3火曜日の開催となります。

場 所：当院3階 講堂

内 容：①症例検討 1例 （担当） 眼科
②ミニレクチャー 1題 （担当） 循環器内科

2. 糖尿病研究会

日 時：12月19日（木） 17：45～18：30

場 所：当院3階 301会議室

テーマ：糖尿病の検査のいろいろ～最近のSMBG・CGM～

講 師：臨床検査技師



作：病院ボランティア 篠崎 佳子

特定行為看護師の活動紹介

心不全看護認定看護師
加藤 美加代

当院の特定行為看護師は、『栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連』を修得しています。例えば、入院中の患者さんへの高カロリー輸液の量や、脱水症状が見られる場合には、医師の診察がなくても手順書という指示書で、状態に応じた点滴を適切に調整することが可能です。こうしたスキルは病院内の治療だけでなく、在宅ケアでも大いに役立ちます。経口摂取が難しくなった患者さんには、状況に合った栄養剤の選択や投与量の調整が重要です。私もこれまで訪問看護で2人の患者さんについて脱水のリスクを評価し、必要なタイミングで点滴を行うことで体調の改善に貢献できました。

看護師によるこうした特定行為は、地域全体で進められている「地域包括ケアシステム」の中でも、今後ますます必要とされます。特定行為のスキルを持った看護師が、体調の変化に応じて柔軟に対応することで、患者さんが住み慣れた自宅や地域で安心して生活を続けられるよう支援できます。

私たちは、これからも一人ひとりの患者さんの体調を見守りつつ、適切なケアを提供していきたいと考えています。病院内に限らず地域や家庭での療養を支え、患者さんができる限り自立した生活を送れるよう尽力していきます。



医師不在のお知らせ

※外来担当日の休診のみ掲載

12月

科 名	医 師 名	不 在 日	科 名	医 師 名	不 在 日
外 科	名 倉	23日、25日、26日	小 児 科	仲 岡	2日
	野 村 佳	17日		中 里	2日
皮 膚 科	東	6日、13日	耳鼻いんこう科・頭頸部外科	辻	23日
	服 部	2日、3日、4日		寺 島	4日、27日
呼吸器・血管外科	湖 東	12日、13日	歯 科 口 腔 外 科	朽 名	11日
	土 岐	2日、6日		石 坂	5日、6日
産 婦 人 科	谷	5日			

※その他、急に不在となることがありますので、ふれあい地域医療センターまでお問い合わせください。TEL 076-422-1112 (代) 内線2168

ふれあい地域医療センターからのお知らせ

日頃より大変お世話になり、ありがとうございます。

年末年始のふれあい地域医療センターの業務については以下のとおりとなっておりますので、よろしくお願いいたします。

12月28日(土)～1月5日(日) 休み 1月6日(月) から通常通り

※なお、救急患者さんの対応に関しては、救急センターへご連絡ください。

編集後記

今年4月に富山保健所よりふれあい地域医療センターへと異動となり、気づけば早半年余り。医療略語が飛び交う病棟カンファレンスや電子カルテの操作に戸惑い、急性期の退院調整のスピード感に圧倒されつつ過ごす中で、ようやく慣れてきました。日々、患者さんやご家族と関わる中で、院内外のさまざまな専門職、関係機関の皆さんと連携し、退院支援を行っています。11月23日は勤労感謝の日、こうして働けるのも皆さんの助けがあってこそ。感謝しながら祝日を過ごすことができました。

ふれあい地域医療センター 赤川 幸子

「れんけいと支援」に関するお問い合わせは、ふれあい地域医療センターまでご連絡ください。
送付を希望されない方はお申し出ください。

TEL 076 (422) 1112 (代) / FAX 076 (422) 1154

メールアドレス fureairenkei@tch.toyama.toyama.jp

ホームページ <http://www.tch.toyama.toyama.jp/> / がん何でも相談室：メールアドレス shien@tch.toyama.toyama.jp

