

メディカルほっと通信

せせらぎ

2014
冬号
vol.10

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...

患者様に寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します



健康フェア
開催★

もくじ Contents

「第3回 市民病院健康フェア」を開催しました	2・3p
こんにちは、手術室です！	4・5p
せせらぎ掲示板	6p
・クリスマスコンサートを開催しました	
・院内研究発表会	
・ボランティアの皆さんありがとうございました	
新シリーズそれゆけDMAT！	7p
おいしいレ・シ・ピ	



四万十市立市民病院広報誌

地域とともに
イキイキ健康を
めざして！

第3回 健康フェア

平成25年11月23日(土)に、「第3回健康フェア」を開催しました。市民病院のことをもっとよく知っていただきたい、地域の皆さん今年で3回目となりました。おなじみのキャラクターや、フラダンスダンスショーにも華を添えていただき、病気のこと予防のことなどが

フェア人気コーナー①

肺年齢測定コーナーより

あなたの肺は何歳ですか？

呼吸機能は、健康な人でも20歳代をピークにして加齢とともに低下していきます。肺年齢測定では、同性・同年代の人と比べて自分の呼吸機能がどの程度であるのか、肺年齢というわかりやすい指標で確認できます。

このような機器を使って、
肺活量や1秒間にはく息の
量を計測します。



肺年齢からわかること...

検査では実年齢以上の肺年齢が示されることもあれば、逆に若く表示されることも…。では、実年齢よりも年老いてしまった肺とはどういうことなのでしょう？

私たちは鼻や口から空気を吸い込み、気管支をとおして肺胞で酸素を体内に取り入れています。しかし、タバコの煙や微粒子を吸い込み続けると、気管支や肺胞に炎症をおこし、慢性的になれば肺胞が破壊されてしまいます。肺はスカスカな状態となり、呼吸機能が低下して、咳やタン、息切れなどの症状が現れ、このような症状の代表格がCOPD(シーオーピーディー、肺気腫・慢性気管支炎)と呼ばれる病気です。

COPDの原因は、約90%が「喫煙」といわれています。しかし、喫煙習慣が無い方でも喫煙者からのタバコの煙を吸い込むことによって、喫煙者と同じ症状、またはそれ以上に影響がでることもあります。

当院では、肺年齢の 検査を行っています！

喫煙経験のある方や、咳やタンの続く方、すぐに息切れしてしまう方、今は症状は無くても40歳以上の方などは、一度、肺年齢を測定してみることをおすすめします。

当院では、肺年齢の検査を随時行っています。ご希望の方は、お気軽に医師・病院スタッフに声をかけてください。

今回のフェアでは、約30名程の方が、肺年齢測定を体験されました。なかには、普段健康には気を使っているはずなのに実年齢を上回っていた方もおられました。自分では気を付けていても周囲の環境に影響されていることもあります。ぜひ、検査をおすすめします！

臨床検査技師 島崎 志保



を開催しました！

した。このイベントは健康や病気の予防に関する内容はもちろんの
 ともっと交流がしたいという思いで病院スタッフが企画したもので、
 チームolu'olu' nakamura(おれおれ ナカムラ)の皆さんによる素敵なフラ
 楽しく学習できるイベントとなりました。



フェア人気コーナー② 病院食の試食・ 栄養相談コーナーより

食べることは元気の源

「今日の夕食は何か？」と、入院患者さんの中には
 病院給食メニューを楽しみにしている方もたくさん
 いると聞いています。

病院給食は、患者さんの病状悪化を防ぐうえで
 大切な役割がありますが、心の栄養を満たすことも
 重要であると考えています。

食を通じての交流がしたい…

美味しくて栄養バランスの良い食事を、ご家庭でも
 食べていただければと考え、「市民病院人気メニュー
 レシピカード」を1階ロビーに設置していますが、
 外来患者さんをはじめ大変好評いただいています。

毎回フェアでは、実際に病院給食として提供しているメニューを来場者の皆さまに試食していただい
 ています。「病院食ってもっと味が薄くて物足りないものを想像していたけれど、市民病院の給食っておいしい
 ね」と感想をいただき、スタッフ一同、ますます張り切っています。



1 階ロビーに「市民病院
 給食人気メニューレシ
 ピカード」を設置しています。
 ご自由にお持ち帰りく
 ださい！

今回のフェアでは、
 「味噌煮込みうどん」
 「ホウレンソウの
 アーモンド和え」を
 試食していただきま
 した！



フェアでご紹介させていただきました病気や予防に
 関するさまざまなパンフレットを、引き続き院内
 1階ロビー（待合）に設置していますので、ご自由
 にお持ち帰りください。



こんにちは
手術室です

チーム医療最前線！
今回は、手術室をご紹介します！

手術は、体の負担はもちろんですが心の負担も伴うものです。
安全で、安楽で、そして少しでも安心して手術を受けていただけるよう
患者さんの心と体に寄り添う医療を目指しがんでいます。



救急搬送による緊急手術も 対応しています

手術室は3室あり、4科(外科・整形外科・脳神経外科・泌尿器科)が、時間と曜日の調整をとりながら、月～金曜日までほぼ毎日手術を行っています。外来診療から手術が必要となる方や、救急搬送などによる緊急的な手術まで対応できる体制を整えています。



「顔の見える関係」を大切にしています

当院の手術室担当看護師は7名で、外科系外来と兼務しており、看護師と患者さんが「顔の見える関係」であることを大切に外来診療から手術に至るまでをフォローしています。手術を受けられる患者さんやご家族の不安が少しでも軽くなり、安全に手術が受けられ1日も早い回復につながるよう、スタッフ一同日々努力しています。

些細なことでもかまいません、気になることや気づいたことがありましたら、遠慮なく看護師にお話してください。



「中央材料室」を併設しています

手術室担当看護師は、外来診療や手術の助手の他にも「中央材料室」といって、手術室や院内で使用する器具の滅菌や消毒、またそれらの管理なども担当しています。滅菌というのは、目に見えない菌を殺菌し無菌状態にする作業であり、患者さんへ安全に使用できるよう常に神経を集中させ作業しています。





当院の主な手術件数

【平成24年度科別手術件数内訳】

外 科	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
胃悪性腫瘍手術			1		1	1		1					4
腸悪性腫瘍手術	1	1	1	1			1	1		1	2		9
乳腺悪性腫瘍手術						1	1		1		1		4
胆嚢 開腹手術				1	2					1	1		5
胆嚢 腹腔鏡下手術	3	2	3	1		2	1	2	4	3	2	5	28
ソケイヘルニア手術		1		4	1	5	4	1		4	2	2	24
虫垂切除術		2	3	1		2	1	2	1			1	13
肺悪性腫瘍手術	4	1	4	1		2	2		1		1		16
肺部分切除 開胸手術					1	1			1	1	1		5
肺部分切除 胸腔鏡下手術	1			1	1			1	1	2	1		8
甲状腺		1											1
痔核	2		2									2	6
内シャント造設術	2	3	1	2	7	6	4	4	5	6	4	1	45
気管切開		2					2	1	2			1	8
その他	9	11	19	23	5	17	10	14	7	12	10	10	147
合 計	22	24	34	35	18	37	26	27	23	30	25	22	323

泌尿器科	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
経尿道的膀胱悪性腫瘍手術						1	2	3					6
経尿道的膀胱結石摘出術											1		1
経尿道的前立腺手術								1				2	3
前立腺全摘出術													0
腎、尿管悪性腫瘍手術										2			2
腎ろう造設術													0
前立腺針生検						3	3	5	3	2	11	4	31
尿管カテーテル法									2			1	3
尿管ステント交換													0
その他						1	1	1		2			5
合 計	0	0	0	0	0	5	6	10	5	6	12	7	51

※泌尿器科の診療は平成24年9月より再開しました。

整形外科	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
骨折観血的手術	7	4	3	2	3	2	7	8	6	4	2	3	51
腱鞘切開術	1		3	3	1	2	3	1	2	2	2		20
アキレス腱断裂縫合術													0
神経剥離術	1	2	2			2			1	1		1	10
四肢切断術	1	1			1		1		1				5
その他	2	2	4	4	3	3		5	4	1	4	3	35
合計	12	9	12	9	8	9	11	14	14	8	8	7	121

脳神経外科	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
頭蓋内血腫除去術		1											1
脳腫瘍手術													0
脳動脈瘤手術													0
慢性硬膜下血腫穿孔洗浄術	2				2		1		1			1	7
気管切開													0
その他													0
合 計	2	1	0	0	2	0	1	0	1	0	0	1	8

せせらぎ掲示板



院内でクリスマス コンサートを 楽しみました！



12月8日(日)、1階健康管理センターにて「クリスマスコンサート」が開催され、入院患者さんやそのご家族などを中心に約60名の方が参加されました。

演奏は「中村交響楽団」の皆さんによるもので、クリスマスソングをはじめ、お馴染みの歌謡曲や懐かしい童謡などたくさんの曲が披露され、演奏にあわせて歌ったりなど、楽しい時間を過ごすことができました。



院内研究発表会を 行いました！



12月10日、院内研究発表会を行いました。

市民病院では、院内の各部署が1年間とおして研究してきた成果を発表しあい、それぞれの取り組みや成果からの刺激を受け、また問題点も共有し合うことで、より質の高い医療の提供につなげていくことができればと考え「院内研究発表会」を年1回開催しています。忙しい業務と並行しての研究発表会ですが、質疑応答も活発に行われ熱気あふれるものとなりました。

ボランティアの皆さんありがとうございました！

病院の敷地内には様々な樹木や植物が植えられています。なかなか手入れも行き届かず雑草も伸び放題な状態でしたが、このたび、ボランティアの方々により大変キレイに整備されましたのでご紹介します。関係者の皆さま本当にありがとうございました。これからも大切に育てていきます。



「幡多緑と水の会」の皆さんにより、敷地内の樹木の剪定を行っていただきました。この松の木も、久々に剪定ばさみが入りカッコよくなりました！

「市民病院を守る会」の皆さんにより、雑草の草刈やゴミ拾いなどを行っていただきました。当日は小雨の降る中、たくさんの方に作業していただき、とてもキレイになりました。



ディーマット

市民病院DMATチームが 救助訓練に参加しました！

新シリーズ それゆけ!DMAT①

10月30日、航空機事故を想定した大規模救助訓練が、南国市の高知龍馬空港で行われ、四万十市立市民病院DMATチームも参加してきました。この訓練には、県警や消防・自衛隊、また、県内医療機関のDMATチームや救助チームなどが参加しトリアージや情報伝達・連携訓練などが本番さながらに行われました。

今後も各種訓練・研修に参加し、市民病院DMATチームの活躍や防災・災害医療を紹介していきますのでよろしくお願いします。

DMATとは……災害時に被災地に迅速に駆けつけ、救急治療を行うための医療チームです。医師・看護師・業務調整員（医師・看護師以外の医療職及び事務職員）で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期（おおむね48時間以内）に活動できる機動性をもった、専門的な訓練を受けています。（日本DMAT事務局ホームページより）

トリアージとは…医療資源（医療スタッフや医薬品等）が制約される中で、一人でも多くの傷病者に対して最善の治療を行うため、傷病者の緊急度に応じて、搬送や治療の優先順位を決めることをいいます。



おいしい レシピ

非常食の「おかゆ」で作りました おかゆで和風味噌ドリア

最近では、災害非常用食品を備えているご家庭も多くなっていると思います。非常用食品にも賞味期限があるので、定期的に新しいものと入れ替える必要がありますが、期限切れ間近の食品にひと手間加えて美味しく食べてみてはいかがでしょうか？ ホワイトソースだけでは非常食用かゆ独特の風味が残ってしまうため、何かいい方法はないかな…と思い、味噌を加えたホワイトソースでドリアを作ってみました。ブロッコリーなどを加えても、また、鶏肉を鮭に替えてもおいしくできますよ♪ 味噌の分量は、種類により調節してみてくださいね。



作り方



管理栄養士
広井 蓉子

- ①材料を切る
鶏もも肉：一口大。玉ねぎ：薄切り。にんじん：いちょう切り。しめじ：石付きを除く。パセリ：みじん切り。）
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。
鶏肉、にんじん、しめじも加え、塩・こしょう、コンソメで調味し、いったん皿に取り出しておく。
- ③ホワイトソースを作る
フライパンにバターを熱し、小麦粉と味噌を加え、焦がさないように炒める。弱火にし、温めた牛乳を少しずつ加えダマにならないように木べらで溶きのばす。塩・こしょうで調味し、とろみがつくまで混ぜながら煮詰める。

- ④耐熱容器に、災害食用かゆを入れて②をのせ、上から③のソースをかける。ピザ用チーズ、みじん切りにしたパセリをのせて、200℃に予熱したオーブンで表面に焦げ目がつくまで加熱する。

■材料 1人分■

災害食用かゆ	1袋
鶏もも肉	50g
玉ねぎ	25g
にんじん	10g
しめじ	10g
バター	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
固形コンソメ	1/2個
ピザ用チーズ	15g
パセリ	少々

(味噌風味ホワイトソース)

バター	10g
小麦粉	10g
味噌(白味噌)	大さじ2/3強
牛乳	150~200ml
塩・こしょう	少々

■主な栄養素■

エネルギー	586kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	26.5g
炭水化物	62.5g
カルシウム	276mg
食塩相当量	2.4g



外来診療医師担当日表

(平成25年1月1日より)

●受付：午前 8 時～11 時まで(☎34-2126)

●診療開始時間：午前 9 時から

*印は「非常勤医師」です

		月		火		水		木		金
内科	初診	小川貴司	初診	矢野昭起	初診	樋口佑次 (紹介患者のみ)	初診	高橋敏也	初診	小川貴司
	午前再診	樋口佑次	午前再診	樋口佑次	午前再診	高橋敏也	午前再診	矢野昭起	午前再診	*竹田修司 第1・2・5週 高橋敏也 第1・3・5週
	午後再診	矢野昭起	午後再診	*鷲山憲治	午後再診	矢野昭起	午後再診	樋口佑次	午後再診	石井泰則 ※禁煙外来 (呼吸器外来) 第2・4週
	午前再診	樋口佑次	午前再診	小川貴司	午前再診	高橋敏也 ※禁煙外来 (呼吸器外来) 第1・3・5週	午前再診	高橋敏也	午前再診	樋口佑次
	午後再診	高橋敏也	午後再診	*鷲山憲治	午後再診	*国立高知 病院医師 (呼吸器内科) 注) 第2・4週	午後再診	小川貴司	午後再診	
								*竹田修司 第3週		
外科	午前	宇都宮俊介		石井泰則		宇都宮俊介		石井泰則		宇都宮俊介
外整形	午前	河内 通		坪屋英志		河内 通		坪屋英志		河内 通
脳神経	午前	伴 昌幸 (川田祥子)		川田祥子 (伴 昌幸)		伴 昌幸 (川田祥子)		川田祥子 (伴 昌幸)		伴 昌幸 (川田祥子)
器泌尿	午前	中尾昌宏		休 診 (手術・検査)		中尾昌宏		休 診 (手術・検査)		中尾昌宏

注) 国立高知病院医師4人(篠原勉、畠山暢生、岡野義夫、町田久典)が、交代で診察します。

看護師(臨時職員)募集!

看護師・准看護師(臨時職員)を募集しています。
あなたの『資格』、地域医療に生かしてみませんか?

- ◆応募資格: 正看護師または准看護師
- ◆勤務形態: 交代制勤務・日勤勤務・パート勤務など相談に応じます。
- ◆申込方法: 履歴書と看護師免許証の写しを、市民病院まで郵送又は
ご持参ください。面接により選考いたします。

お問合せ先

事務局総務係(土日祝日以外の9:00から17:00まで)
〒787-0023 高知県四万十市中村東町1丁目1番27号
TEL (0880) 34-2126



あとがき ～編集後記～

昨年11月に、中村西
中学校の生徒さんが
職場体験学習に訪れました。
中央材料室では、手術用がワの
畳み方や着せ方にも無菌を
保つ工夫があり、手術を安全に
行うための方法がとられて
いることを学習しました。
院内の仕事に興味深く感心
した様子で、ノートいっぱい
書き込んでいました。もし
医療の仕事に興味をもって
くれたら、将来一緒に仕事を
したいですね! (茶畑)

四万十市立市民病院理念

【基本理念】 私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

【基本方針】

- | | |
|--------------|----------------------------------|
| (患者の権利の尊重) | 患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。 |
| (職員の自覚・自己啓発) | 全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。 |
| (地域連携) | 地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。 |
| (経営健全化) | 経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。 |

ホームページも
ぜひご覧ください!

四万十市立市民病院

検索

発行元

四万十市立市民病院
広報委員会

〒787-0023
四万十市中村東町
1丁目1番27号
TEL(0880)34-2126
FAX(0880)34-1861