



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



わたしたち、平成25年度新規採用の職員です。若いパワーで皆様に元気が提供できるようがんばりますのでどうぞよろしくお願いします!(看護師5名、社会福祉士[医療相談員]1名)

信頼される病院を目指して

四万十市立市民病院 院長 樋口佑次

自治体病院は、地域における中核的医療機関として、住民の命と健康を守る重要な役割を果たしておりますが、国の医療費抑制政策により度重なる診療報酬の切り下げや医療制度改革が行われ、多くの自治体病院が厳しい経営となっています。

また、医師の不足が深刻化しており、小児科や産婦人科など特定診療科の縮小や救急医療の継続が困難となるなど、地域の医療ニーズに対応することができなくなっています。市民病院も厳しい経営環境にありますので、医師の確保や経営改善に努めています。

医師の数が徐々に増え、また地域の医療機関や介護施設等のご支援をいただき紹介患者の数も増えたことにより、平成24年度の収支は大幅に改善されています。

病院の経営改善をさらに推進し、経営の安定化を図るため、市内の各分野で活躍されている市民や保健医療行政に携わっている方々等で構成される「四万十市立市民病院の今後のあり方等検討会」を設立し、市民病院の抱えている課題や果たすべき役割等今後の方向性についてご意見やご提言をいただき、それらのご意見をもとに、平成25年3月「四万十市立市民病院経営健全化計画」を策定しました。('経営健全化計画'は市民病院のホームページに掲載しています。)

市民病院の役割は、「良質な医療を継続的に提供し、住民の生活を医療面で支え、住民の健康保持に寄与すること」です。患者さんに対し良質な医療を提供していくために、医師や看護師等医療スタッフを確保し、医療機器を整備して高度な医療を提供するとともに、医療事故や院内感染の防止等、医療安全に努めていきます。

また患者さんの立場に立った親身な対応に努めるとともに、診療情報を提供し、患者さんとの信頼関係に基づく医療を提供していきます。

市民病院では、この度「基本理念」を全面的に改正しました。(8ページに掲載しています)

新しい基本理念のもと、患者さん、地域の医療機関、介護施設等から信頼される病院を目指していきます。



あなたの「禁煙」

市民病院では、平成22年4月から「禁煙外来」を開設しており、これまでに延べ157名

	通院終了	途中で中断	計
成功	63人	28人	91人
失敗	15人	12人	27人
不明	一人	21人	21人
計	78人	61人	139人

当院の「禁煙外来」は、予約制で定期的に通院していただくことになります。初回、2週目、4週目、8週目、12週目の計5回です。

←平成25年5月31日現在、
5回の通院(途中中断者含む)終了者の内訳

今回、当院の禁煙外来を受診し禁煙に成功された方にお話をお伺いしました。

◇お話を伺った方
四万十市在住のOさん
(69歳 男性)
喫煙歴:約40年、1日1箱程度
禁煙歴:2年

Q 「禁煙外来」を受診するキッカケは？

Oさん 以前に医師に勧められたことがあり、頭の片隅にそのことが残っていて「やっぱり体にはよくないだろうなあ…」と、うすうす感じてはいました。それから後に、知人から「禁煙外来」のことを聞き、またちょうどそのころ孫も誕生したので、孫のためにも禁煙に挑戦してみようと思いました。

Q 治療を開始してから、つらかったことはありましたか？

Oさん それが、不思議とつらかったことはなかったです。受診の度に医師と看護師さんが励ましてくれたり、親身になって話をきいてくれました。また、治療中は、あえてタバコを1箱持ち歩いていました。吸いたくなったらすぐに取り出しタバコの箱を見ながらいろんなことを考え、自分に言い聞かせていました。

Q 禁煙に成功してから吸ってしまったことはありますか？吸いたくなったらどのように対処していますか？

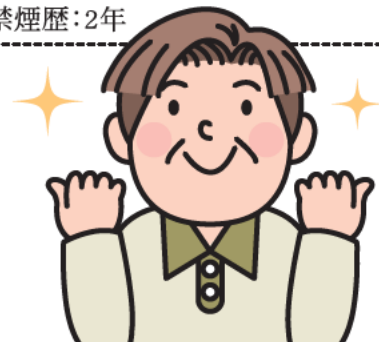
Oさん 禁煙して2年になりますが1度も吸ったことはありません。でも、タバコのことを思い浮かぶときはあります。今でも、仕事がひと段落するなど緊張がほぐれホッとするときなどはタバコのことを考えてしまいます。でも、これまでの努力を水の泡にしたいのか、また孫の顔を思い浮かべるなどすぐに別のことを考えるなど気持ちを切り替えるようにしてます。

Q 「禁煙に成功したなあ」と実感するときにはどのような時ですか？

Oさん スーパーなどでタバコのにおいがしたら、とてもいやな気持ちになりその場を離れます。体が反応しているのですね。

Q禁煙を考えている方にメッセージをお願いします。

Oさん 何よりも自分のため、家族のためだと思います。本当にやめることができて良かったです。あと、吸っているときは階段の上り下りなども苦しくて、仕事もしんどい時がありましたが、やめてからはそのようなことがなくなりました。毎日が清々しくて、是非、いま吸っている方にも同じように体験してもらいたいです。



お手伝いします!

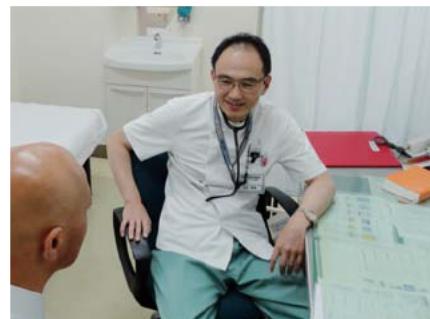


(現在診療中の方を含む[H25.5.31現在])の方が禁煙にチャレンジされています。

ドクターに聞いてみました!

◆石井泰則(イシイヤスノリ)先生

平成23年度より毎週金曜に「禁煙外来」を担当しています。本来は、外科のドクターで肺癌治療を得意としていますが、呼吸器内科(外科)もこなせます。1人でも多くの方を禁煙の道に導きたいと思っています。



禁煙外来での診察の様子→

Q 先生、なぜタバコはやめた方がいいのでしょうか。

石井Dr. まず、健康面では癌のリスク軽減(肺癌、喉頭癌、食道癌など)、COPD(肺気腫、慢性気管支炎)の軽減、また、高血圧、心筋梗塞、喘息の軽減があります。また、喫煙によって老化は早く進行し、いわゆる老け顔にもなります。また、妊娠していると低体重児、早産が発生しやすくなります。また、受動喫煙(タバコを吸う人の煙を周りの人が吸うこと)で周りの人に迷惑をかけずに済みます。さらに、経済的にも1年で約15万円節約になります。(1日20本で計算)

Q Oさんのように「禁煙」に成功する方は多い?それとも少ない?

石井Dr. 以前はニコチンの貼り薬やガムで禁煙指導していましたが、飲み薬の禁煙剤を使用する様になり、成功率は非常に高くなっています。当院では約65%で一般的な成功率より高い数値です。自分だけで頑張るより、楽にやめられますよ。

Q タバコをやめたいのにやめられない方へメッセージをお願いします。

石井Dr. タバコは百害あって一利なしと考えます。タバコによって肺は確実に痛んでいき、肺気腫になっていきます。つまり、肺がぼろぼろになってしまいます。そうなれば、酸素を持って歩く生活になります。また、肺癌をはじめ癌の発生リスクは非常に高くなります。それにお金の節約にもなります。さらに、公共施設では喫煙場所がほとんどなくなってきています。また、成功した人はタバコをやめて本当によかったと言われますし一定期間たてば、煙の臭いが嫌になります。みんなで一緒に禁煙しましょう。

禁煙いつはじめるの? (私たちが全力でサポートします)

いまでしょ!

こんにちは! 私たちは、禁煙外来担当ナースです!

「禁煙」にチャレンジされる患者さんを、私たちも全力でサポートします。1人で抱え込まず、何でもお気軽にご相談ください!

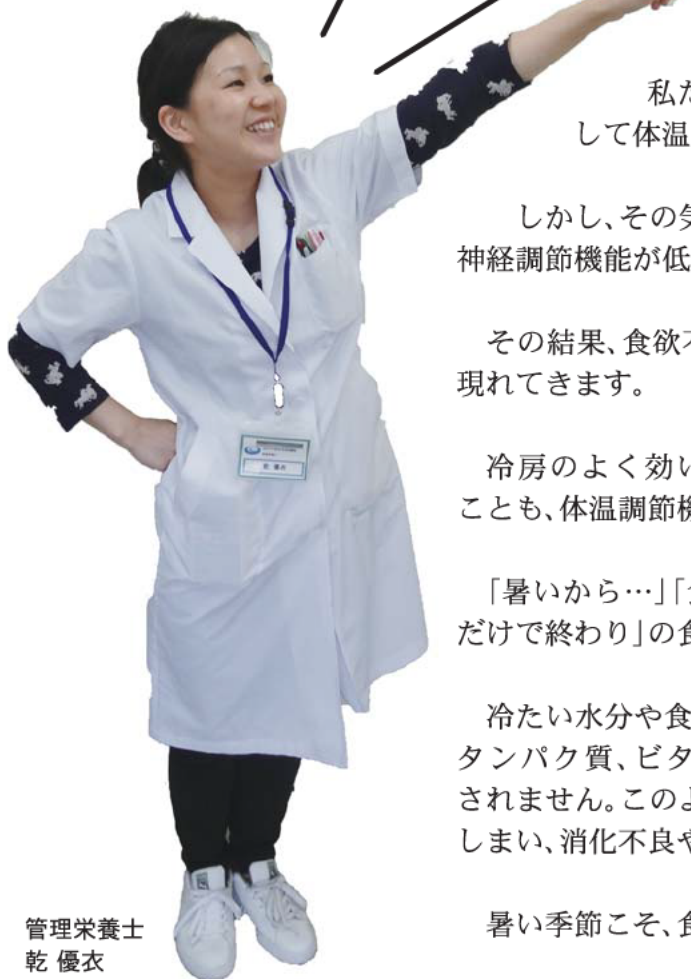
【禁煙外来お問合せ】

- お電話でのご相談は ☎34-2126(代表)までお問合せ下さい。
- 病院に直接お越しの方は、内科スタッフまでお尋ねください。詳しいパンフレットなどでご説明いたします。



夏こそ 気を

暑くても
きちんとごはんを
食べよう!



管理栄養士
乾 優衣

私たち人間の身体は、暑い季節になると、その暑さに順応して体温を調節しています。

しかし、その気温の変化に体温調節機能が順応できなくなると、自律神経調節機能が低下し、内臓の働きも低下してしまいます。

その結果、食欲不振や体調不良など「夏バテ」と言われる症状が身体に現れてきます。

冷房のよく効いた室内と暑い室外との温度差が大きくなりすぎることも、体温調節機能がうまく働かなくなる原因の1つです。

「暑いから…」「食欲がないから…」などと、つい「のど越しの良い麺類だけで終わり」の食事にはなっていませんか？

冷たい水分や食べ物ばかり摂ったり、炭水化物が中心の偏った食事は、タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足し、身体に十分な栄養が補給されません。このような食生活を続けていると、内臓の働きを低下させてしまい、消化不良や食欲不振の原因につながり悪循環です。

暑い季節こそ、食事には気をつけたいものですね。

おいしい
レ・ジ・ビ



うなぎちらし



暑い夏を乗り切るために、ビタミンB1を豊富に含むうなぎを使った栄養満点のちらし寿司をご紹介します。この時期になると、当院の給食にも時々登場し、患者様からも人気のあるメニューの1つです。

<材料> 4人分

米飯	茶わん 4杯分(少しかために炊いておく)
うなぎ(蒲焼き)	150 g
きゅうり	80 g
たまご	1 個
ごま	5 g
しょうが	5 g
紅しょうが	20 g

* 合わせ酢 *

酢	大さじ 3・1/2
ゆず酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 4
塩	小さじ 1・1/2

<作り方>

- ①うなぎの蒲焼きは、1 cm長さに切る。きゅうりは5 mm厚さのいちょう切りにし、塩をふっておく。しょうがはみじん切りにする。たまごは錦糸たまごを作っておく。
- ②少しかために炊いた米飯に、合わせ酢を混ぜ合わせ、ごま、絞ったきゅうりを入れ、さっと混ぜる。
- ③最後に、うなぎの蒲焼きを加えて、形がくずれないようにさっと混ぜ、上に錦糸たまごを散らす。



栄養価(1人当たり) ※米飯は茶わん 1杯180 gで計算しています。

■エネルギー 482kcal ■たんぱく質 15.7g ■脂質 13.6g ■食塩相当量 2.2g
■鉄 1.6mg ■リン 232mg ■カリウム 263mg ■カルシウム 91mg



つけたい!!「食事」のこと!

夏バテ予防の5つの極意お教えします!

その1.両手のひら一杯の 野菜を毎日食べましょう!

夏の暑い日差しをたっぷり浴びた夏野菜は、水分・ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれています。身体の構成成分となるミネラルや、機能調節や維持、代謝に必要なビタミン。

これらは、汗と一緒に流出されてしまうので、新鮮な野菜・果物などからしっかり摂りましょう。

1日に目標とする野菜の摂取量は350gです。



↑夏野菜約350gの
めやすです

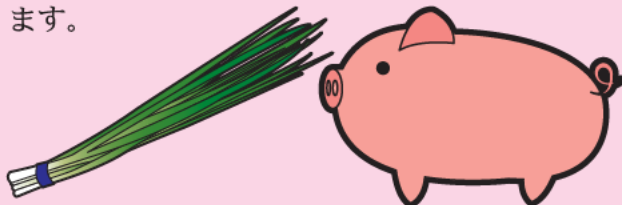
その3.夏場はビタミンB1不足に ご注意を!

ビタミンB1は、体内で糖質がエネルギーに変わるときや、アルコールを分解するときに重要な役割を果たすビタミンです。

エネルギー代謝が効率よく行われないと、乳酸などが疲労物質として体内に蓄積されるため、疲れがたまりやすくなります。

また、このビタミンB1は、汗や尿から排出されることも多いうえ、麺類などに偏った食事では必然的にビタミンB1の消費量も多くなります。特に、夏場は意識して摂りたいビタミンです。

ビタミンB1が多く含まれる食品には、穀物の胚芽や豚肉、うなぎなどがあり、これらは、にんにくやニラと一緒に食べると、アリシンという物質がビタミンB1の利用効率を高めてくれます。



その2.「冷たくて甘いもの」の 摂りすぎには要注意!

暑い季節は、ついつい冷たいアイスクリームや清涼飲料水、炭酸飲料などを口にしたくなります。

冷たさや炭酸によって甘さを感じにくくなりますが、実際にはたくさんの砂糖が使われているものも多くあります。

必要以上に摂りすぎると、身体を冷やしすぎて胃腸に負担をかけたり、血糖値が急激に上昇し、食欲不振の原因にもなりかねません。

その4.疲労回復にはクエン酸が 効果的!

レモン・グレープフルーツ・キウイなどの果物や、梅干しや酢に多く含まれるクエン酸。クエン酸は、体内でエネルギーをつくる際の補助として働いたり、疲労の原因となる乳酸を分解する作用があるため、疲労回復を早めてくれます。

よく読んでネ。

その5. 規則正しい生活が 大切です!

規則正しい生活リズムと適度な運動を心がけましょう。

早朝の涼しい時間帯にウォーキングなどはいかがでしょうか?

身体をシャキッと目覚めさせ、1日のスタートをきりましょう!

また、睡眠を十分にとり、疲れをためないようにすることも大切です。



管理栄養士
広井 蓉子



今年は2名が合格しました ～日本糖尿病療養指導士～



市民病院では、糖尿病について深く考え、療養指導や予防指導について積極的に取り組んでいます。

院内における日々の療養指導等はもちろんのこと、とくに年3回開催している「糖尿病にならないためのセミナー」については、「糖尿病療養指導士」を配置することで、より高度で幅広い専門的な知識を提供するなどの活躍をしております。

平成24年度 第13回日本糖尿病療養指導士認定試験におきまして、当院より2名のスタッフが受験し、今年5月下旬に無事合格通知をいただきました。

当院からの合格者はこれで7名となり、現在6名のスタッフが在籍しております。(平成23年度退職のため1名減)

全国的には、毎年約1,700名の合格者があり、そのうち高知県では約15～20名の合格者となっているそうです

3F病棟ナースの岡上則子(オカエ ノリコ)です。私たち、糖尿病療養指導士は、現在、国内で1,000万人以上に激増している糖尿病患者に対して、また地域の医療ニーズに応えるため、啓発や予防、医療の質の向上に向けた努力をしていくことが使命だと思っています。地域の方々の健康生活に貢献できるよう、病院の枠組みを超えた医療連携活動を展開していきます。「糖尿病にならないためのセミナー」をはじめ各種イベントの開催に際し、皆様の積極的な参加もどうぞよろしくお願いします。



薬剤師の平地珠美(ヒラタ タミ)です。おかげさまで糖尿病療養指導士の認定を受けることができました。あらためて糖尿病療養指導の大切さと難しさを感じました。まだまだ修行中ですが、この資格をこれからの業務に活かせるよう頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

今年も中学生の皆さんが当院で「職場体験

当院では毎年、幡多地域内の中学生や高校生が行う「職場体験学習」や「ふれあい看護体験」などの受入れをしています。

今年も黒潮町立大方中学校や市立中村中学校、県立中村中学校の生徒さんが、ナースの白衣に身を包み、院内での様々な業務にチャレンジしました。

いずれの学校も2～3日の学習日程となっており、日常生活でも役に立つ「手指洗浄・消毒の仕方」や、普段は体験できないような「手術室」の見学など、内容盛りだくさんで学習していただきました。

参加された生徒の皆さんお疲れ様でした。



【5月23日】体験学習初日。白衣に着替え「白衣の天使」の記念撮影

「院外処方せんFAX」をご利用ください！



- 実際に設置しているFAX機器です。簡単に操作できる内容になっていますので是非ご利用ください。

※ 送信手数料は無料です

- 当院の「院外処方せんFAXコーナー」です。正面玄関ホール脇に設けています。月～金曜日の8:30～17:00まで対応しています。お気軽にお声かけください。



市民病院では、平成25年4月1日より、外来の患者さんのお薬は「院外処方」となっています。

公益社団法人「高知県薬剤師会」のご協力により、正面玄関ホール内に「院外処方せんFAX（ファックス）コーナー」を設置しています。

患者さんはこのFAXコーナーを利用して「処方せん」を希望する「保険薬局」へ自由に送信することができます。

あらかじめ送信することによって薬局での待ち時間が短縮されることがありますので希望される方はご利用ください。

送信方法などがわからない時は、FAXコーナーの職員にお気軽にご相談下さい。

なお、「処方せん」の原本はお薬を受け取る際に必要となりますので必ず薬局へご持参下さい。



「学習」を行いました！



【5月23日】手術衣を着てみました



【5月24日】真剣な眼差しの先は、初めて手にする注射針です。



外来診療医師担当日表

*印は「非常勤医師」です

(平成25年7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

		月		火		水		木		金	
内科	午前	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
		再診	樋口佑次	再診	樋口佑次	再診	高橋敏也	再診	矢野昭起	再診	*竹田修司 注)第1・2・5週のみ
			矢野昭起		*鷺山憲治		矢野昭起		樋口佑次		高橋敏也
	午後	再診	樋口佑次	再診	小川貴司	再診	高橋敏也	再診	高橋敏也	再診	樋口佑次
			高橋敏也		*鷺山憲治		小川貴司		小川貴司		*竹田修司 注)第3週のみ
					*国立高知病院 医師(呼吸器内科) 注)第2・第4のみ						
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	
整形外科	午前	河内通		坪屋英志		河内通		坪屋英志		河内通	
脳神経外科	午前	伴昌幸		川田祥子		伴昌幸		川田祥子		伴昌幸	
		(川田祥子)		(伴 昌幸)		(川田祥子)		(伴 昌幸)		(川田祥子)	
泌尿器科	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。

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。

あともがき ～編集後記～

今回、中学生の職場体験学習を担当しました。様々な国家資格を持った職員が大勢働いていることにとても驚いた様子でした。この学びを通じて、将来の医療スタッフとして活躍してくださるのではないかと期待しています。
(茶畑)



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