

 外来診療医師担当日表 (平成24年10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	午前	初診	矢野昭起	初診	矢野昭起	初診	樋口佑次 (紹介患者のみ)	初診	高橋敏也	再診	樋口佑次
		再診	樋口佑次	再診	樋口佑次 * 鷲山憲治	再診	高橋敏也	再診	矢野昭起		* 竹田修司
	午後	再診	樋口佑次	再診	* 鷲山憲治	再診	矢野昭起	再診	樋口佑次	再診	石井泰則 ※禁煙外来 (呼吸器外来)
		再診	高橋敏也	再診	* 国立高知 病院医師 (呼吸器内科)	再診	高橋敏也	再診	樋口佑次		樋口佑次
	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	
	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	



私たちと一緒に働きませんか？

看護師(臨時職員)募集！

看護師(臨時職員)を常時募集しています。
また、当院では復職支援サポートも行っておりますので、長期間離職されていた方など
もお気軽にご相談ください。

◆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）

看護補助者(臨時職員)募集！

当院では、患者様の身の回りのお世話などをする看護補助者を随時募集しています。
医療・介護系の資格者や病院での経験がある方はもちろんのこと、また資格が無くても「人のお世話がしたい、役に立ちたい」という意欲のある方など、まずはご連絡ください。

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～
今回、給食室の原稿を担当させていただきました。私自身この4月から栄養士として勤務になったばかりで、まだまだ不慣れなところがたくさんありますが、日々「頑張らなくては！」と気合をいれています！
給食室一同、これからも安心・安全そしておいしい給食づくりを心掛け頑張っていきますので、どうぞ宜しくお願いします。(乾)

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

ホームページもぜひご覧ください！

 **せせらぎ**

四万十市立市民病院広報誌

第5号

平成24年10月発行

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

9月1日に行われた「広域医療搬送訓練」に、けんみん病院や愛媛県のDMATチームとともに
わが「市民病院DMATチーム」も参加しました！

災害医療への取り組み

四万十市立市民病院 院長 樋口佑次

昨年の東日本大震災は、マグニチュード9.0という日本観測史上最大の地震で、最大震度7が観測され、10mを超える大津波により東北地方や関東地方に甚大な被害をもたらしました。
東海から九州沖を震源域とする南海トラフ巨大地震でも大規模な災害が想定されています。
災害時には多くの傷病者の発生が予想されますが、市民病院は災害時において重症者の収容と治療、自院で対応できない傷病者の災害拠点病院への搬送等、医療救護活動を担う「救護病院」に指定されています。
幡多地域の災害拠点病院である幡多けんみん病院、その他の医療機関及び行政機関等と連携しながら、市民の命を守る大きな責務を果たさなければなりません。(市民病院は、隣接する黒潮町の救護病院にも指定されています。)
市民病院では、災害対応能力の向上を目的に、平成22年度「救急災害対策委員会」を立ち上げ、災害医療に関する種々の課題に取り組んでいます。
「救急災害対策委員会」では、災害発生時の初動対応や院内各部署の役割について定めた「大規模災害対応マニュアル」を作成し、トリアージ訓練※を実施したほか、高知県の総合防災訓練や幡多けんみん病院での災害対応訓練等、外部で行われる各種訓練にも職員が積極的に参加するようにしています。
また医師や看護師、事務職等5名の病院スタッフが所定の研修を終了し、高知DMAT(災害派遣医療チーム)※に認定されました。9月1日の防災の日に行われた広域医療搬送訓練にも、幡多けんみん病院や愛媛県のDMATチームとともに市民病院DMATとして参加をしてきました。今後においてもこのような取り組みを継続することで、災害医療における対応能力のレベルアップを図っていきたく考えています。

※**トリアージ**とは、傷病者の重症度と緊急性を判定し、治療や搬送の優先度を判断することです。
災害時には限られた医療資源(医療従事者、医薬品等)の中でいかに多くの命を救うかが求められますので、トリアージで判定した優先順位に従い医療行為を行います。
※**DMAT(ディーマット)**とは「災害派遣医療チームDisaster Medical Assistance Team」の頭文字をとっていますが、「災害急性期に活動できる機動性を持った、トレーニングを受けた医療チーム」と定義されています。

泌尿器科の診療を再開しました

当院では泌尿器科常勤医師不在のため、やむを得ず休診しておりましたが、このたび**中尾昌宏医師**を迎え、平成24年9月1日より診療を再開いたしました。

休診中は、患者様におかれましては大変ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

引き続き、皆さまが安心して診療を受けられるよう更なる努力をしてみたいと思いますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

新任医師紹介



泌尿器科部長

なか お まさ ひろ

中尾 昌宏 医師

9月より市民病院に勤務させていただくことになりました。出身は西土佐ですが、高知市内の中学校、高等学校へ進学し、昭和55年京都府立医科大学卒業後は主に京都府下の病院で診療に従事してきましたので、およそ45年ぶりで故郷に帰ってくることになりました。排尿の具合の悪い方、尿検査・前立腺検診などで異常を指摘された方や腎臓結石などで困っておられる方はぜひご相談いただきたいと思います。

～プロフィール～【経歴】

昭和29年3月	四万十市西土佐奥屋内生まれ
	奥屋内小、学芸中学・高校卒業
昭和55年3月	京都府立医科大学卒業
昭和61年3月	京都府立医科大学大学院修了
昭和62年3月	前立腺癌発癌研究にて学位取得
平成元年10月	近江八幡市民病院泌尿器科部長
平成2年10月	アメリカ テキサス大学MD アンダーソンがんセンター
平成3年10月	社会保険京都病院泌尿器科部長
平成11年4月	京都府立医科大学講師(泌尿器科学)
平成15年4月	明治鍼灸大学教授(泌尿器科学)
平成18年4月	京都府立医科大学客員教授(兼任)
平成20年4月	明治国際医療大学教授(泌尿器科学)

(所属学会)

日本泌尿器科学会(認定専門医、指導医)

日本超音波医学会(認定専門医、指導医)

日本がん検診・診断学会(検診認定医)

泌尿器科の診療は、

毎週、月・水・金の午前中となっています

*受付は他の診療科と同様に、午前8時から11時まで、診療開始時刻は9時からです。



～療養のためのおいしい食事にこだわっています～

病院食は薄味で味気ないなどのイメージをもたれる方もいらっしゃると思いますが、当院の給食は地元食材や旬の食材を積極的に取り入れ、作ったその日のうちに提供しており、多くの患者様から「美味しい!」との好評をいただいています。

また、長期入院の方にも食事を楽しんでいただけるよう「行事食」というかたちで、季節にあったスペシャルメニューを毎月一回ですが企画しています。

病院で提供する食事は、患者様に元氣になっていただくための療養が一番の目的であり、そのために個々の嗜好や病態、摂食状態・アレルギーなどのきめ細かい対応も行っています。

私たち給食室スタッフ(管理栄養士2名・調理師9名)は、これからも「安心・安全」、そして「美味しい」給食を提供できるよう、努力していきます。

四万十市を舞台にしたドラマが製作されます

フジテレビ火曜21時枠ドラマ

10月から毎週火曜日午後9時放送
(高知ではさんさんテレビで放送です)

遅咲きのヒマワリ ～ボクの人生、リニューアル～

四万十川の大自然を舞台に、地方で生活し悩みながらもいろいろな問題(過疎、高齢化、地域医療など)に向き合っていく男女7人若者群像を描くドラマとなっています。

主演は若手人気俳優の生田斗真さん。

ヒロインには「龍馬伝」でお龍を演じた真木よう子さん。

他にも、国仲涼子さん、香椎由宇さん、木村文乃さん、桐谷健太さん、柄本佑さんらの同年代の個性的な俳優が出演されます。



なかでも注目は、ヒロイン役(真木よう子さん)が、東京の大学病院からこの市民病院に帰ってくる地元出身医師という設定で、当院がロケ地になり、また、医師不足や地域医療に関する内容も盛り込まれるようです。



四万十のPRはもちろんですが、この市民病院から、現在の地域医療を取り巻く現状や取り組みを全国に発信できるということで、私たち市民病院スタッフもドラマ制作に協力して行きたいと考えています。

今年の夏も 医学部の学生さんが実習に訪れました

市民病院では、毎年夏に開催される「へき地医療夏期実習」及び「幡多医療道場」の医学部学生さんの実習受入を行っています。当院での実習受入は今年で3年目になります。



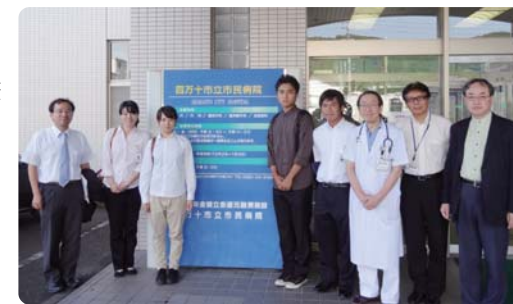
へき地医療夏期実習

高知県へき地医療協議会事務局が実施。今年は、自治医科大より2名高知大より2名の計4名が、8/16～17の2日間、当院の視察や実際に外来で研修を行いました。

幡多地域医療道場

高知大学医学部医学科家庭医療学講座が実施。高知県医師養成奨学金を受給している学生さんたちに将来勤務するであろう地域の病院を見てもらおうという課外実習として企画されたものです。

8/20～22の日程で約30名の学生さんが当院と幡多けんみん病院を訪れ、日程2日目には4名の学生さんが当院指導医のもとで外来診療等を体験しました。依然として医師不足など地域医療を取り巻く現状は厳しいものがありますが、当院での取り組みや、医師の姿を見て肌で感じ取っていただくことで、学生さんが地域医療について深く考え学ぶ手助けになるようこれからもできる限りの応援をしていきたいと思っています。



～シリーズリハビリテーションで健康づくり～ ウォーキング時のストレッチ



理学療法士 北川 了三



今年の夏はぐずついた天気が多く、突然の降雨に悩まされた事ではないでしょうか？さて、夏から秋へと季節も変わり、散歩などで体を動かす機会も多くなる時期ではないかと思えます。そこで今回は、ウォーキングを行う際の簡単なストレッチ(柔軟体操)をいくつかご紹介したいと思います。

写真の赤線—の筋肉を伸ばしています。ストレッチを行う際には、筋肉が伸ばされている事を感じながら、出来るだけゆっくりと行ってください。

ストレッチは出来るだけウォーキング前後に行うようにして下さい。これら以外にもたくさん方法がありますので、自分にあった体操を行いながら、怪我などに十分に注意して楽しくウォーキングを行いましょう。

今年も開催します！

第2回 市民病院健康フェア



住民の皆さんとともに「健康いきいき四万十市！」をめざし、昨年大好評いただきました「健康フェア」を今年も開催いたします。

日頃、市民病院と関わりのある方も全く無い方も、健康に自信のある方も、ちょっと悩みを抱えている方も、どなたでもお気軽にお越しください。「サプライズ企画！」も準備しお待ちしております！！



とき

11月23日(金)祝日10:00～12:00

ところ

市民病院 1階ロビー

おもなプログラム

- ※血圧、血糖測定などの「健康チェックコーナー」
- ※肺年齢測定「肺年齢を知らうコーナー」
- ※治療食の「試食コーナー」
- ※いざという時、だいじょうぶ？「AED体験コーナー」
- ※健康・介護・栄養・お薬・運動など専門家による「相談コーナー」
- ※看護師募集！「看護師のための就職・復職支援コーナー」



私たち、糖尿病患者様をサポートするエキスパート(糖尿病療養指導士)です！

糖尿病療養指導士(トウニョク`ヨリヨウサウシ`ウシ)とは？

CDEJ(Certified Diabetes Educator of Japan: 日本糖尿病療養指導士)とは、糖尿病治療にもっとも大切な自己管理(療養)を患者に指導する医療スタッフのことです。高度で幅広い専門的な知識を持ち、患者の糖尿病セルフケア(自己管理)を支援する役割を持っています。この資格は糖尿病とその療養指導全般に関する正しい知識を持ち、医師の指示のもとで患者に療養指導を行うことのできる熟練した経験を有し、試験に合格した看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に与えられるものです。



現在、市民病院には4名の糖尿病療養指導士(看護師3名、理学療法士1名)が在籍し、医師や管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師などと協力しながら日々療養指導にあたっています。指導内容としては、食事指導、運動指導、服薬指導、フットケア(足病変予防)などを中心に、外来での療養指導や糖尿病教育入院(原則2週間の入院が必要になります)などを行っています。また、その他に年3回程度糖尿病セミナー(3時間程度の講義・実技など)も実施し、糖尿病療養指導に積極的に取り組んでいます。

今後も糖尿病療養指導に積極的に取り組んでいきますので、糖尿病患者の方もしくはそのご家族、また糖尿病の疑いがあると指摘を受けた事のある方など、まずはご相談ください。

第19回糖尿病セミナー 糖尿病にならないための勉強会

樋口先生による糖尿病のお話をはじめ、食事・運動療法の大変さ薬物療法などについて考える内容となっています。

この機会に糖尿病について学んでみませんか？ぜひ、ご参加ください！



【日 時】 平成24年10月27日(土)

10:00～(受付開始9:30～)

【場 所】 市民病院内 1F 健康管理センター

【定 員】 30人

【参加費】 無料

【持ってくるもの】 筆記用具、糖尿病手帳(お持ちの方)

※運動できる服装でお越しください

【スケジュール】 9:30～

受付、血圧・血糖測定、チェックシート記入

10:00～

オープニング(劇)

10:00～

樋口先生の話

10:00～

食事療法・運動療法・薬物療法

10:00～

検査についての話

12:00～

終了(予定)



※お申込みは、電話(代34-2126)にて「糖尿病セミナーの申込み希望」とお伝えください。

当院の行事食のご紹介



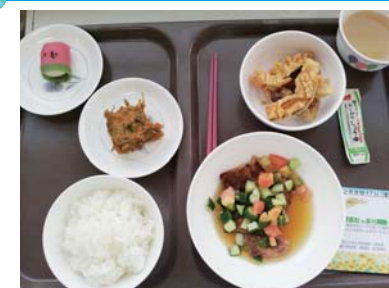
6月は【あじさい御膳】でした。

メニューは、なすの南蛮漬けに冷麦、かぼちゃのそぼろ煮。デザートは、夏蜜をかたどった和菓子です。メッセージカードと一緒に「あじさいの花」も添え、患者様からは「味も見た目も美しく、ごちそうさまでした」と嬉しいお言葉もいただきました。



7月27日の【土用の丑の日】

暑い夏を乗り切るために、栄養満点「うなぎちらし」を作りました。めずらしいメニューに患者様も大変喜んで召し上がっていただきました。



8月は【夏野菜御膳】でした。

「栄養たっぷりの夏野菜をおいしく食べていただきたい」と当院調理師が企画しました。

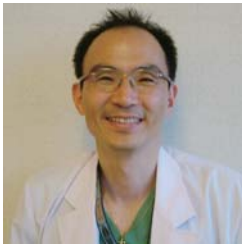
メニューは、夏野菜の甘酢がけにみょうがの天ぷら、炒り味噌。デザートは、すいか羊羹です。

旬の野菜を使って、夏に不足しがちな栄養素補給にピッタリのメニューです。

Dr.リレー通信(災害救急医療編)

災害時の医療体制を知る

外科部長
石井 泰則

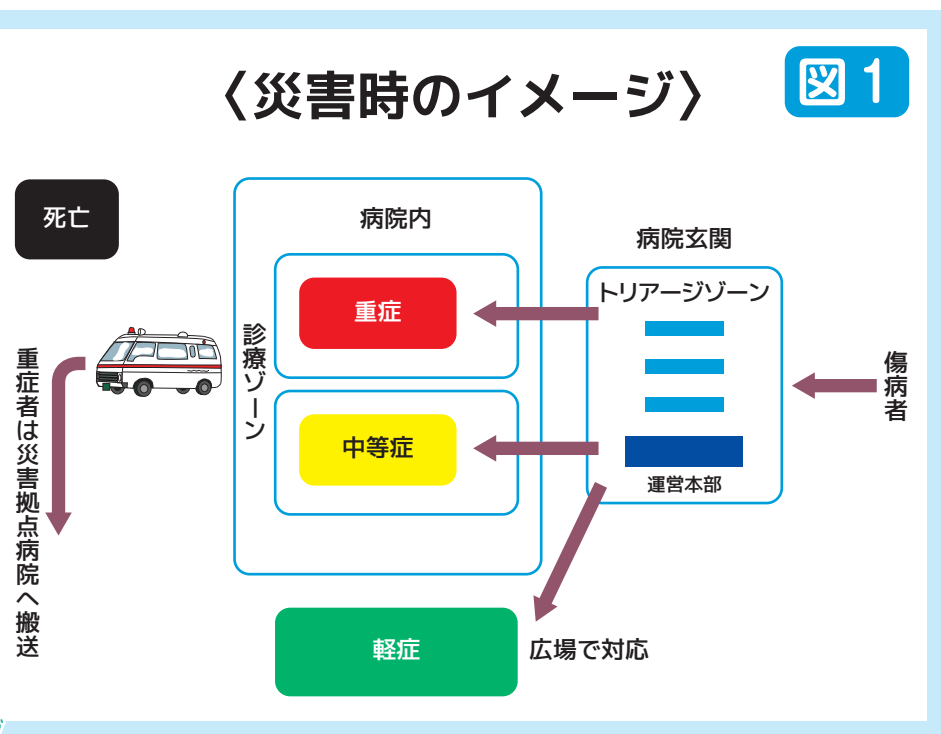


高知県では近い将来南海トラフ巨大地震が起こりうると考えられ、そのような大規模災害に備えて、医療、消防、警察、行政が協力する救護体制が整えられています。

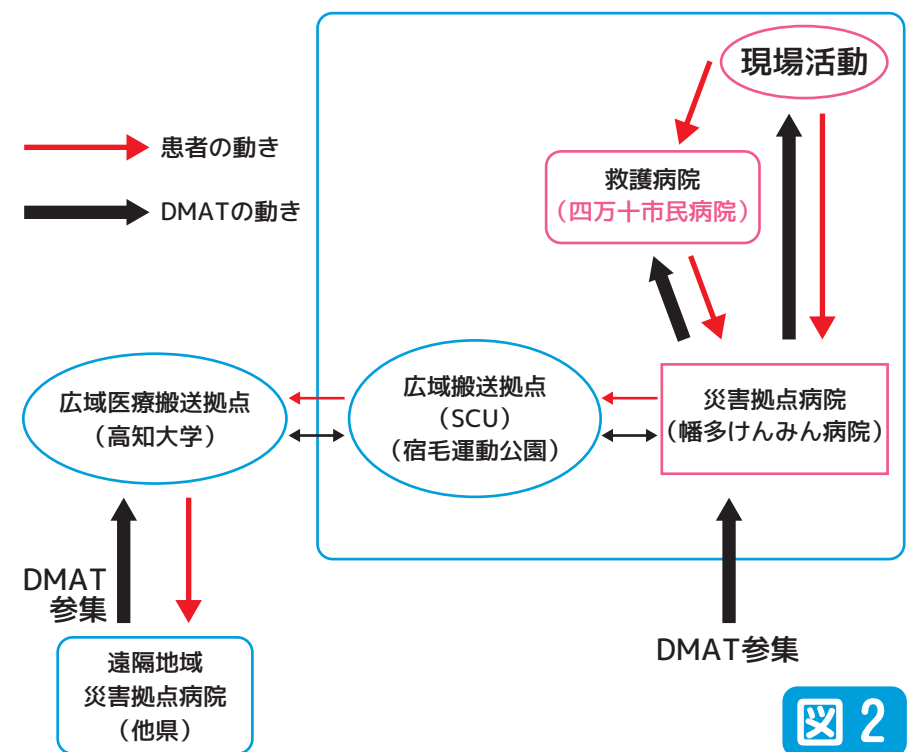
大規模災害が起こった場合、医療救護所と言われる傷病者の受け入れ場所が立ち上がり、簡単な処置は行いますが、治療を要する場合は救護病院や災害拠点病院へ患者が搬送されるシステムになっています。市民病院は四万十市の救護病院、幡多けんみん病院は幡多地域の災害拠点病院にあたります。

巨大地震のような大規模災害が発生した場合、多数の傷病者が発生しますが、医療者の数は限られており、一時的に需要と供給のバランスが崩れてしまいます。そのような時、できるだけ多くの患者の処置ができるよう、トリアージといわれ、短時間のうちに、重症(赤)、中等症(黄)、軽症(緑)、死亡(黒)に分け、タグをつけられます。(図1)

次に重症者を優先して治療が開始されます。この時、極端に医師が少ない場合、軽傷者は屋外で看護師による対応になる場合もあります。トリアージ・タグ



広域搬送含めた幡多地域のイメージ図



救護病院では治療を行います。重症者で対応が難しい場合、災害拠点病院に搬送されます。この時、消防や災害拠点病院との密な連絡が重要になります。さらに、重症者が多数であり、災害拠点病院でも対応しきれない場合は、広域搬送と言って、被災していない他県に搬送して治療を行うようにします。

この場合、自衛隊の輸送機やドクターヘリなどが利用されます。広域搬送は幡多地域では宿毛運動公園にSCUと言われる広域搬送のための救護施設が立ち上がります。(図2)

また、大規模災害では被災地域は医療施設も倒壊で使用不可能になる場合も考えられます。当院は昨年耐震工事が行われており、その可能性は少ないと思われます。

そのような医療施設が使用可能かどうか、また、使用可能でも患者の受け入れがどの程度可能などの情報はEMISと言われるインターネットを使用した方法で全国に流され、災害対策本部や県外の救援活動に利用されます。これによって、どの病院がどのような状況で何を必要としているかを多くの人に伝えることができます。その情報をもとに、県外のDMATと呼ばれる急性期医療に訓練された医療チームが被災地に集結してきます。DMAT(チーム)は災害拠点病院に参集し、そこから、本部の指示を得て拠点病院を支援したり、場合によっては救護病院に派遣されそこの医療活動を援助してくれます。



「けんみん病院DMATチーム」と打合せ
(9/1広域医療搬送訓練にて)



迅速かつ正確な対応が求められます
(9/1広域医療搬送訓練にて)



四万十市民病院DMATチーム
おそろいのユニフォーム(*^_^*)

当院では幡多地域で最も人口が集中している四万十市の救護病院としての機能を果たす必要があります。このため、DMATチームを結成し、災害時医療にも対応するように訓練を受けています。また、県行政や自衛隊も含めた大規模な災害訓練にも参加し、互いに連携がうまく行くように訓練をしています。また、医師、看護師も救急医療の講習会、資格試験にも積極的に参加して市民の方々にお役に立てるようにがんばっています。

実際に災害が起こった場合は、混乱が予測され、治療に際して重症者を優先せざるを得ないこと、そのために軽傷者は処置に時間がかかる可能性があることをご理解ください。また、一般市民の元気な方には負傷者の搬送などで協力をしていただくようなこともあるかもしれません。私ども市民病院は医師不足で大変ではありますが、精一杯努力をしますのでよろしくお願いいたします。

←6/24に5名が「高知県災害医療従事者研修」
(高知DMAT研修会9の全過程を終了しました。)

災害時、その時薬は?



お薬手帳

薬剤師 平地 珠美



2011年3月11日の東日本大震災では、予想をはるかに超える被害に見舞われました。多くの病院が被災し、やむなく別の病院や避難先の仮設病院を受診する際、お薬手帳が非常に役に立ったといえます。

お薬手帳があれば、どんな薬をいつから、どれだけ、どのように飲んでいるかがわかります。しかし、お薬手帳だけだとなくなってしまう可能性もあります。一番いい方法は、現在の飲んでる薬の名前と量、飲み方を正しく覚えておくことですが、なかなか難しいと思います。そこで、家族の方をお願いしたり、薬のメモや説明書を分散させて保管したり、薬やお薬手帳を携帯のカメラで取って残しておく、また別の場所に住む家族や知り合いの方に薬の情報を預けておくなど、不測の事態に備えていくつかの方法を組み合わせます。いずれも変更があれば、その度に新しくしておきます。

薬をのまれている患者さんすべてに言えることですが、とくに糖尿病や高血圧、気管支ぜんそく、てんかん、狭心症、リウマチなどの持病をもった方は、これが非常に重要です。飲んでる薬の名前と量、飲み方が正しくわかれば、すぐに同じ治療をうけることが可能ですが、それがわからないと最初からの診察となり、大変な時間と労力がかかります。またお薬によっては、中断することで症状が悪化したり、別の症状が現れたりすることがあります。

非常に深刻な場合は、命に係わることもある薬だからこそ、災害時だけでなく普段からの「お薬の情報管理」も大切なことなのです。