

メディカルほっと通信

せせらぎ

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておらかに…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

四万十市立市民病院広報誌

第2号  

平成24年1月発行



新年のごあいさつ

四万十市立市民病院 院長 樋口佑次

新年明けましておめでとうございます。

昨年は東日本大震災により甚大な被害が発生し、多くの方々が被災されました。被災地の皆様に心からお見舞い申し上げますとともに、一刻も早い復興をお祈り申し上げます。

市民病院は「高知県保健医療計画」において、「災害時救護病院」に指定されております。

そのため災害が発生した場合は、医療救護活動の拠点病院として機能することが求められています。昨年より病院建物の耐震工事を行っており、患者様をはじめ近隣関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけしておりますが、この2月にはようやく工事が完成する運びとなり、これで震度6強の地震に耐えられる構造となります。「災害時救護病院」として迅速適切に機能するために、医師や看護師等による「救急・災害対策委員会」を組織し、幡多けんみん病院や行政機関と連携しながら、災害時における医療救護のあり方や診療体制の整備等、災害医療の充実に関し日頃より研修しています。

市民病院は昭和27年に国保病院として開設しましたので、本年度で60周年になります。市民の皆様や医療関係者、介護や福祉関係の皆様等多くの方々に支えられながら、地域の中核的医療施設として地域の皆様の命と健康を守る使命を担ってまいりました。市民病院は救急医療をはじめ重症者への対応を中心とした「急性期医療」を担当していますが、「病気の予防」の観点から、人間ドックや各種検診業務も行っています。昨年より幡多地域で初めて「脳ドック検診」も始めました。脳卒中の早期発見や認知症の簡易判定も実施し、脳疾患の予防に努めております。医療を取り巻く環境は医師不足や看護師不足等、大変厳しいものがあります。市民病院は現在「医療の質の向上」を第一の視点に、医師をはじめスタッフ一同経営改善に努めております。

本年も市民病院に対するご支援ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

2011.11.23
市民病院の1階ロビー
にて行いました

「健康フェア」を開催しました



当日は、雨にも関わらず多くの市民の皆様にご参加いただきました。ありがとうございました。

病院給食の試食コーナーでは、院内人気メニューの「三色ピクルス」と「炊き込みご飯」が大好評！

救急体験コーナーでは、普段は見ることもない救急車の中や設備が見学でき、AEDの使い方や緊急時の対応の仕方を学ぶことができました。

また、子どもたちに大人気のアンパンマンとのふれあいやマジックショーなども行われ、楽しみながら健康について学べるイベントとなりました。

これからも、市民の皆様身近に感じていただき、また、健康のための情報発信ができる市民病院であるよう、このようなイベントなどを企画していきたいと考えていますのでよろしくお願いします。

シリーズ リハビリテーションで健康づくり

座って寝たきり予防！

理学療法士 北川了三

起きる事で身体が弱くなるのを予防する事が出来ます。また、その他にも食欲増進や体力向上など、いろいろな効果が期待できますよ！



寒い時期は、暖かい時期に比べ動く時間が少なくなりがちで、病院や家庭でも動く時間が少なくなってくる事が考えられます。

骨折や脳梗塞、肺炎などが原因で、ベッド上安静が一週間続くと約10%~15%程度の筋萎縮（筋肉が痩せて細くなることを言います）が起こると言われており、1ヶ月のベッド上安静では約50%程度の筋萎縮が起こると言われています。また、筋肉が痩せる以外にも起立性低血圧、褥瘡（床ずれ）、食欲不振、うつ症状など様々な身体症状が起こってきます。

このように過度の安静による症状を総称して『**廃用症候群**』と言います。この『**廃用症候群**』の一番の予防方法として、まずは『**起きて座る事**』です！座る事によって筋力低下や肺炎などの心肺機能低下予防、また食欲増進や体力向上にもつながっていきます。普段の日常生活の中で、出来るだけ起きて座ることを心掛けましょう！！



H23年度「脳ドック」のご案内

診療放射線技師 片山 卓也

市（保健介護課）との連携事業として、約200名の四万十市民の方々を対象にMRIと超音波を使用した「脳ドック」を行っています。これは幡多圏域内では初めての試みで、検診費用25,000円ののうち20,000円を市が助成し、自己負担金5,000円で受けられるものとなっています。平成23年度については募集定員に達しましたので受付は終了していますが、来年度の実施については、4月以降の市広報にてお知らせする予定となっていますので、対象となる方は是非受けられてみてはいかがでしょうか？

脳の病気は他の内臓の病気に比べて自覚症状が少ない場合が多いと言われています。発症すれば体に大きなダメージを残すこともあります。早期発見をし早期治療につなげる、脳ドックは予防医学の面からも大きな意味を持つ検査の1つです。

血管がこんなにハッキリと写し出されるのです！



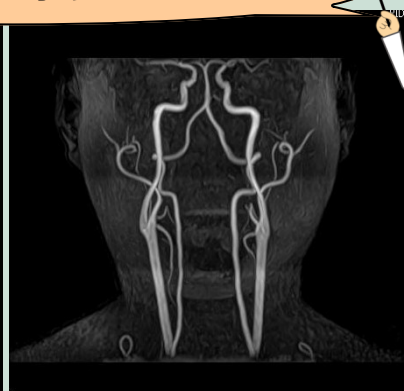
①頭部MRI

隠れ脳梗塞（無症候性脳梗塞）など脳実質全体の病変を検出するのに役立ちます。



②頭部MRA（MRアンギオ）

MRIを利用した頭部の血管の検査です。脳動脈瘤などの診断に役立ちます。



③頸部MRA（MRアンギオ）

MRIを利用した頸部の血管の検査です。血管狭窄（血管が細くなる症状）などの診断に役立ちます。

こんにちは 医療相談室です

医療ソーシャルワーカーの
川田明日香です。



「医療ソーシャルワーカー」って!?

あまり聞きなれないとは思いますが、“相談員”
と言えば分かりやすいのではないのでしょうか？

私は普段、様々な医療・福祉相談に従事しています。医療機関の中で唯一の福祉専門職ですので、医療の事はもとより、福祉の相談もお受けしております。

院内において

- 介護保険についての相談
- 身体障害者手帳の取得方法についての相談
- 退院後の生活が不安な方へのアドバイス
- 医療費の支払いについて心配...という方へのアドバイス
- 病気や障害の事で不安を抱えている方の精神的ケア...など

★どこへ相談したら良いのか分からない方も、
まずは、相談室までお気軽に声をかけて下さい。

ノロウィルスにご注意を！

看護部 森 真桜

特にこの時期(11月～4月)に、発熱・嘔吐・下痢・腹痛などの症状の方がいたら「ノロウィルスに感染しているかも!？」と疑ってください。またその方には、すぐに病院に行くことをおすすめしてください。

最も効果的な予防策は「手洗い」です。調理前・食事前には必ず手洗いをするようにしてください。

もし嘔吐してしまったら!? ～処理のしかた～



◆準備物

- ・次亜塩素酸液（例：キッチンハ●ターなど）
キャップ6杯分と水道水2リットルを混ぜた消毒液
- ・ゴム手袋 ・マスク ・タオル1～2枚
- ・バケツ ・ビニール袋2～3枚

- ①処理する方は、マスク・手袋をする。
- ②嘔吐物から半径2～3メートル程の範囲の床を、外側から消毒液で浸すように拭いていく。
- ③拭き終わったら、処理に使った手袋・マスク・タオルをビニール袋に入れて捨てる。
- ④着ていた洋服は、すぐに着替える（嘔吐した方、処理した方共に）
- ⑤作業後は、部屋の換気や十分な手洗いをを行う。
- ⑥洋服は他のものとは別に洗濯してください。

「手洗い」が予防のカギです



外来診療医師担当日表

(平成24年1月4日より)

*印は「非常勤医師」です

●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	矢野昭起	初診	矢野昭起	初診	樋口佑次 (紹介患者のみ)	初診	* 竹田修司 (第2・4週のみ) ※循環器・禁煙外来	再診	樋口佑次
		再診	樋口佑次	再診	樋口佑次 * 鷲山憲治	再診	矢野昭起		* 竹田修司		
						再診	樋口佑次		石井泰則 ※禁煙外来(呼吸器外来)		
	午後	再診	樋口佑次	再診	* 鷲山憲治 * 国立高知病院医師	休 診		再診	樋口佑次	再診	第1 第3 第5 * 高橋敏也
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)		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)	
		※午後は急患のみ									
泌尿器科		休 診									

風邪の予防をしましょう～食事療法編～

管理栄養士 広井蓉子



◎風邪予防に有効な生活習慣

手洗い・うがいは、かぜ予防の基本ですが、風邪に対する免疫力をつけるには、日頃から栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。また、過労や睡眠不足は、免疫力の低下を招く原因になるので、睡眠や休養もしっかりとりましょう。

◎風邪をひいてしまったら、栄養補給・保温・安静に

主食：消化の良いおかゆ、温かいうどんなど

主菜：栄養価の高い卵、消化が良く栄養価の高いさみや白身魚、豆腐などの高たんぱく・低脂肪の食材を選びましょう。

副菜：身体を温めるネギやしょうが、カロテンやビタミンCの多い緑黄色野菜などを摂り、発熱・下痢による脱水症状を防ぐためには果物や温かい牛乳・ジュースなどでしっかりと水分も補給しましょう。また、胃腸に負担をかける味の濃い料理や油っこい料理などは避けましょう。



3色ピクルス

■材料(2人分)■

大根 40g
きゅうり 40g
赤パプリカ 20g
黄パプリカ 20g
こんぶ 2g

◆合わせ酢：みりん 小さじ2/3
さとう 小さじ1
白だし 小さじ1/2
酢 大さじ1弱

■作り方■

大根・きゅうりは拍子木切りにする。
パプリカも同じくらい大きさに切る。
昆布は細切りにする。
合わせ酢を作り、材料を全て漬け込む。



あとかき ～編集後記～

読みやすくわかりやすい医療情報をご提供できればと思っています。(片山)

職員一同、力を合わせてがんばります。今年もよろしくお願いします。(広井)



発行元

四万十市立市民病院広報委員会
〒787-0023
高知県四万十市中村東町1丁目1番27号
TEL (0880) 34-2126