

美祿市立病院広報

第65号

令和2年1月発行

〒759-2212

山口県美祿市大嶺町東分11313番地1

日本医療機能評価機構認定病院

美祿市立病院 発行人 松永 登喜雄

TEL 0837(52)1700 FAX 0837(52)1820

E-Mail byouin@city.mine.lg.jp

ホームページ <http://www.mine-city-hosp.jp/mineshiritsu/>



明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

医師の交替

〈退職〉大変お世話になりました

耳鼻咽喉科 西村 省吾医師 (令和元年9月30日付)
眼 科 緒方 惟彦医師 (令和元年9月30日付)
耳鼻咽喉科 沖中 洋介医師 (令和元年12月31日付)

〈採用〉よろしくお願ひいたします

総合診療 下川 純希医師 (令和元年10月1日付)
泌尿器科 廣吉 俊弥医師 (令和元年10月1日付)
泌尿器科 佐本 征弘医師 (令和元年10月1日付)
耳鼻咽喉科 樽本 俊介医師 (令和元年10月1日付)
眼 科 小林 由佳医師 (令和元年10月1日付)
小 児 科 是永 優乃医師 (令和元年12月1日付)
耳鼻咽喉科 眞崎 達也医師 (令和2年1月1日付)

マスク着用のお願ひ

インフルエンザ等の院内感染を防ぐため、

3月31日 まで

ご来院時はマスクを着用してください。

皆様のご協力をよろしくお願ひします。

みんなで予防
インフルエンザ

ママな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット
マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおひましょう。
マメゾクくん

手洗ひ
指先、指の間、親指、手首は特に注視して手洗ひをしまししょう。
コマメちゃん

厚生労働省
インフルエンザに関する情報
今冬 インフルエンザ
バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用いただけます。

年頭のごあいさつ



美祢市立病院院長 松永 登喜雄



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、令和2年をいかがお迎えでしょうか。令和元年の「今年の漢字」は、「令」が選ばれました。天皇陛下が即位され、新しい元号の「令和」に明るい時代を願う国民の思いが集約されたとのことです。また、去年は相次ぐ台風の被害や豪雨災害も多く発生しました。避難勧告の発「令」の意味もあったそうです。

昨年のご挨拶にも書かせていただきましたが、当院においては、医師・看護師・介護福祉士の不足は相変わらず続きそうです。このような医療職全般の人手不足の中で、厚生労働省や自治体の主導で、「救急医療のあり方」、「地域医療構想の策定」、「地域包括ケア」等の制度改革が次々と打ち出されております。しかし、早急には人手不足による医療環境の悪化を解消出来るものではありません。医療、介護、福祉の充実とはよく言われておりますが、「効果ある連携」を早急に「形」にしなくてはなりません。これは決して美祢市だけの問題ではなく、近隣地域の共通の問題点です。また、当院においては今後も「総合診療力向上」を目標として美祢市民の皆様にご貢献すべく、知恵と努力を積み重ねて参りたいと思っています。また、医療スタッフが働きやすい環境をつくり、新しいスタッフが集まって来てくれる病院作りをすることも重要な課題と考えております。

皆様には、これまでと同じく、ご叱責や激励をいただきまして、私たち職員と共に美祢市立病院を育てていただきたいと思います。令和2年の今年も、皆様にとってよき年でありますよう心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



防災訓練



去る令和元年11月14日（木）に病棟3階を出火元とする防災訓練を行いました。この訓練は夜間に火災が起きた場合を想定したもので、非常事態において、いかにスムーズに患者さんや職員の安全を確保し、避難することができるか、また、どうすればより確実にかつ迅速に避難することができるかを確認するために毎年行っている訓練です。本番さながらに、大きな声を出し、指揮者の指示に従い素早く的確に避難が進められ緊迫した空気が感じられました。

訓練の後半では美祢市消防本部のご協力により、消防隊による逃げ遅れ患者の救出訓練、はしご車による屋上避難者の救出訓練、また消火栓取扱い訓練を行いました。

これらの訓練を行うことによって非常事態における職員の役割、任務を再確認することができました。全職員がいざという時に確実に行動ができるようにこれからも訓練を続けてまいります。

最後に、訓練当日は入院患者さんをはじめ多数の方々にご迷惑をおかけしましたこととお詫びし、併せて訓練にご協力いただきましたことに感謝申し上げます。

文責 事務部 谷 直子



外来満足度調査結果

調査期間：令和元年 11 月 11 日 ～ 11 月 22 日

調査対象・回収枚数：再診患者 147 枚

初診患者 30 枚

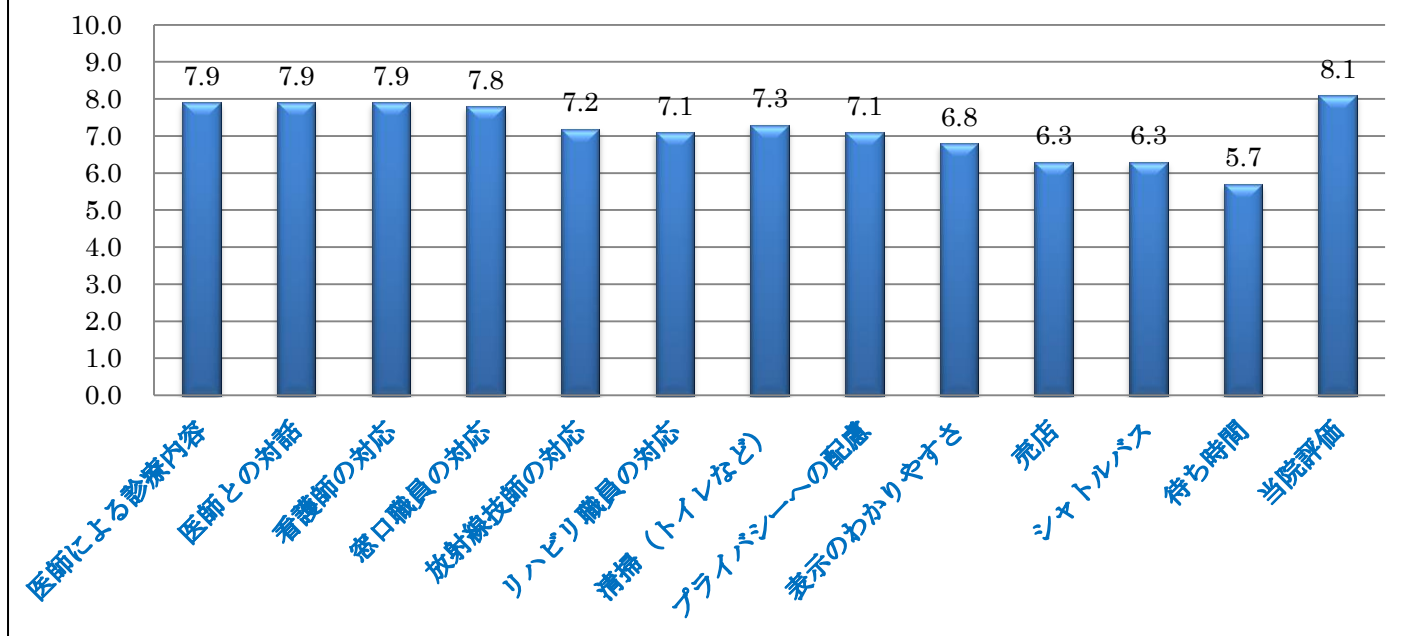


アンケートへのご協力ありがとうございました。結果は以下の通りになりました。
非常に満足を 10 点、満足を 7.5 点、普通を 5 点、不満足を 2.5 点、大変不満足を 0 点
として集計しています。診察等の待ち時間について特にご意見をいただきました。

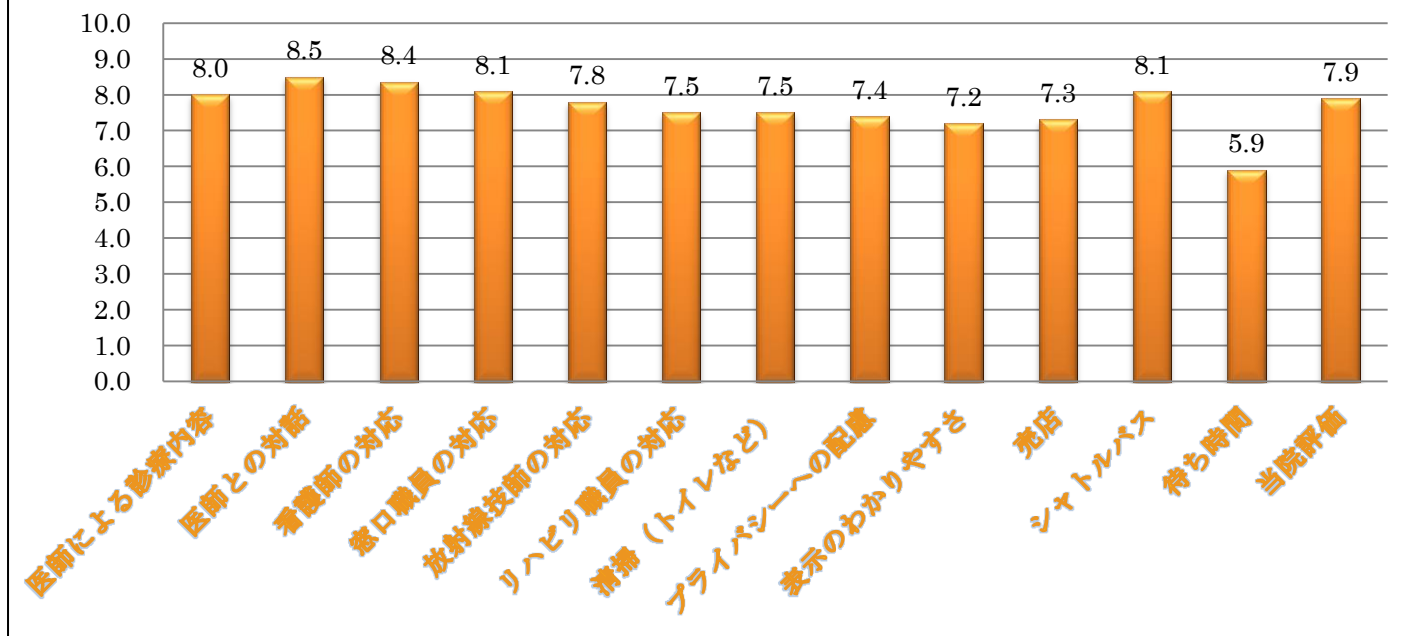
出来るところから改善していきますのでご理解をお願いいたします。

サービス向上委員会

外来満足度（再診）



外来満足度（初診）

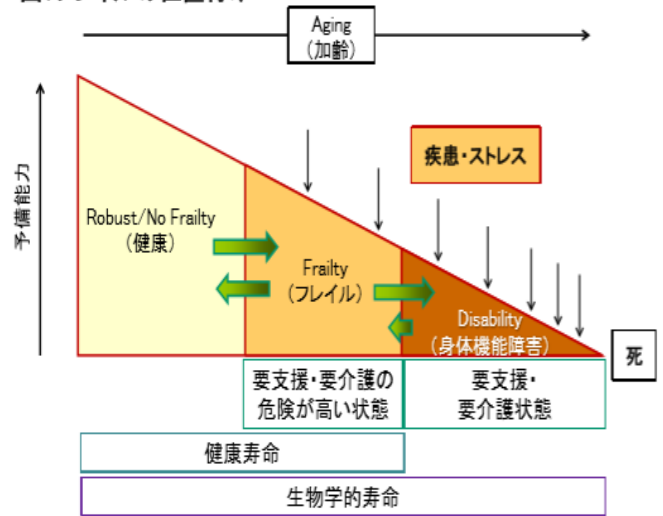


フレイル について

「フレイル」とは、要介護の危険が高いが、まだ健康を維持できている状態を指します。すでに何かしらの病気によって生活機能の障害などがあり、自立生活を送れない状態とは区別しています。

フレイルは、健康寿命が終わりに近付いていることを示していると言えますが、適切な心掛け（運動など）をすることで、十分に自立した状態を維持できることもわかっています。機能的な障害が生じてからでは、自立状態に戻ることが難しくなるため、早くから心と体の手入れをすることが望ましいのです。フレイルについては栄養状態や他に細かな要因がありますが、今回は運動機能について紹介します。

図:フレイルの位置付け



フレイルをどのように診断するかは、まだ世界共通の基準がありません。

現時点で、最もよく用いられている評価方法は、下の条件の5つの項目のうち、3つ以上に該当する場合はフレイル、1つまたは2つに該当する場合は前フレイル（プレフレイル）、全く該当しない場合は健常高齢者と分類します。

フレイルの原因として、活動・運動不足があげられます。その運動不足が筋力低下やバランス障害を招き、転倒や外傷の引き金となり、さらにフレイルが悪化するという悪循環に至ります。

<フレイルの評価基準>

- ① 力が弱くなった(握力の低下)
- ② 活動量の低下(不活発)
- ③ 歩く速度が遅くなった
- ④ 疲労感
- ⑤ 体重減少

(判定方法)

- ・ 健常高齢者:いずれも該当しない
- ・ 前フレイル(プレフレイル):①~⑤のいずれか1つまたは2つに該当する
- ・ **フレイル:①~⑤の3つ以上に該当する**

フレイル状態にあると、生物学的な寿命が短くなり、健康寿命も短くなることが研究で分かっていますので、そうならないための対策が必要です。

歳のせいと考えられていたフレイル状態は、手入れ（運動など）をすることで、ある程度回復する力が残っており、健康な状態に回復する可能性があるとも言われています。フレイルまでの間であれば、十分に回復が期待できるので、障害状態になる前に、適切な手入れを行い、健康寿命を延ばしていくことが必要です。

フレイルを予防するにはどうしたらという話になりますが、筋力・耐久力を落とさないようにする運動を行うことで、フレイルを予防することができます。有酸素運動が良いと言われています。

運動には様々なものがあり、個々にあった運動を選択することが大切で、運動を行うことで様々な効果が表れます。運動は身体機能を向上させる効果のみでなく、高齢者の方に対しても負荷や頻度に注意して行えば安全かつ有効に基礎代謝を上げ、筋肉を強くする事ができます。また、物忘れに関しても運動を行うことで、良い効果が得られるとの報告もあります。

運動前の安全点検・注意点として、運動を闇雲に行えばよいというものではありません。

高齢者の方には 様々な病気や怪我をされている方がいます。自分に合った運動を選択することは継続して運動を行える秘訣にもなります。安全にかつ楽しく運動を生活の中に取り入れましょう。

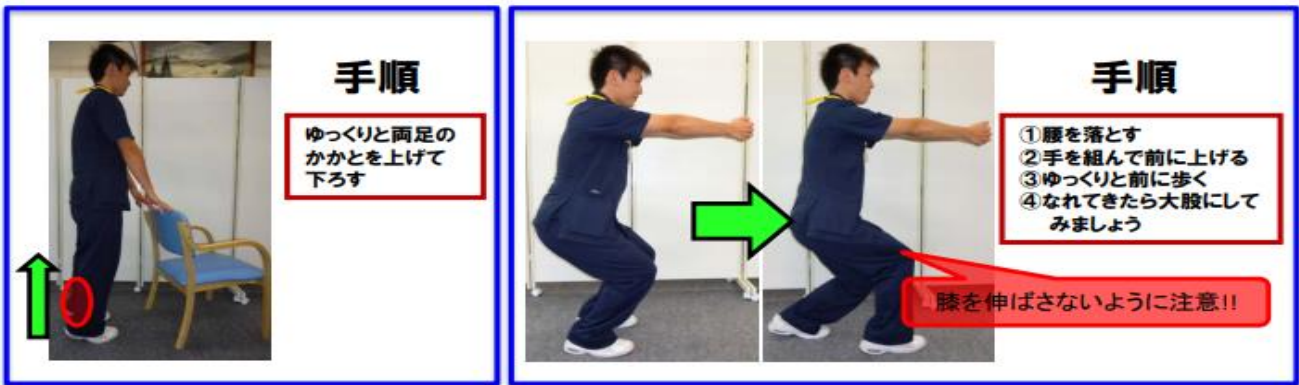
血圧に注意して、運動を行う前の安全点検と身体に症状がある方の運動時の注意点をあげます。

- ・心臓や肺の機能強化・ウォーキング、プール
- ・筋力の強化・・・筋力トレーニング、バランス訓練
- ・関節の動き改善・・・ストレッチング
- ・骨の強化・・・ウォーキング
- ・血流改善・・・運動全般
- ・食欲、腸内改善・・・運動全般

【注意点】

- ①膝の痛み・歩きすぎず休息をしっかりと。
- ②糖尿病・食前の運動は避け、食後1時間後から。
- ③高血圧・息を止めないで行える運動を選び、力まないように。

簡単に行える下肢の運動の一例です。運動負荷は、運動してみて、ちょっときついと自覚的に感じる範囲での運動を週2回～3回実施すれば効果があるとされています。



下腿三頭筋のトレーニング

抗重力筋トレーニング



変速歩行の方法

「歳のせい」と考えられていた身体の変化の多くは、生活習慣に少し気をつけることで改善し、健康寿命を延ばすことが可能です。心身の手入れをしなければ、身体機能が低下しやすくなったり、もの忘れがひどくなったりすることは、不可避であり、介護が必要となる時期が早く訪れる危険が高まります。薬に頼っても、体力はつきません。大切なことは、活動的な生活習慣の確立とそのリズムを崩さないことであることを知っていただき、自身での運動習慣をつけていただければと思います。



クリスマスコンサート



令和元年12月19日（木）に成進高校ブラスバンド部の皆様にお越しいただき、クリスマスコンサートを開催しました。顧問の先生方も演奏に参加され、総勢18名での演奏でした。季節を感じるクリスマスソングや話題の曲などを演奏していただき、患者さん、利用者さんが曲に合わせて手拍子を打ったり、笑顔で口ずさんでおられる姿が印象的でした。寒い日が続いていますが、クリスマスコンサート会場はとても温かい雰囲気に入れ演奏終了後には患者さん、利用者さんから盛大な拍手が沸き起こっていました。笑顔あふれる楽しい会となりました。

文責 サービス向上委員 山田祐子



福祉の市

令和元年10月20日（日）、美祢市役所駐車場にて「つなげよう 明日へ未来へ 福祉の輪」をテーマに第34回「福祉の市」が開催されました。当院としては13回目の参加となります。看護師、介護福祉士、作業療法士、臨床検査技師、診療放射線技師が参加し、血圧測定・体脂肪測定・骨密度測定を行いました。

天候にも恵まれ、多くの方が参加してくださいました。特に骨密度測定は大盛況で、今年は100名以上の方が測定されました。毎年測定に来られている方もおられ、日常生活の過ごし方や健康に気をつけておられることなどお話を聞くことができました。病院とは雰囲気が違う中で多くの市民の方々と触れ合うことができ嬉しく思います。事故も無く「福祉の市」を無事終え、ご協力して頂いた皆様に感謝しております。

文責 看護師 小田原ユミ

接遇研修会



令和元年11月7日（木）に、有限会社 ケイ・アンド・ワイ 秋穂由香先生を講師にお迎えし委託業者を含めた当院の全職員を対象に接遇研修会を行いました。

今回は、昨年行った接遇研修会「アンガーマネジメント」のステップアップ講座として、さらに実践的な講座内容としました。アンガーマネジメントとは、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようにできる感情のコントロールをいいます。鍵となる、衝動・思考・行動のコントロールを上手にできるよう、トレーニングを心がけていき、怒りなどの強い気持ちが生じてもそれを適切にコントロールし、問題解決を図るスキルを身につけていきたいと思っております。職場においては、特にさまざまな人間関係が想定されます。今後も全職員がこのようなスキルを身につけ、円滑な人間関係のもとで日々業務に励んでまいります。

文責 事務部 谷 直子





看護部リレー随筆



3階病棟 山田英子

寒さも一段と厳しくなってきました。外に出て体を動かすのもおっくうになる季節ですが私は7年前から始めた釣りで体を動かしています。釣りといってもいろいろあります。私は主にエギング（イカを釣る釣法の一つ、餌木で釣る釣法）でイカ、ショアジギング（ルアーを岸から投げて魚を狙う釣法）でシーバスや青物（サワラ、ヤズなど）を狙っています。この釣りは絶えず竿を動かしたりしてルアーを泳がせ魚を誘ってやらなければ釣れません。スポーツに近い感じです。場所も変わりますので軽いウォーキングもしますし、キャスト（狙ったところに投げる）練習は筋力トレーニングにもなるかもしれませんね。何よりも広く青く澄んだ海に向かっておもいきりキャスト（投げる）することが私の一番のリフレッシュ法でもあります。大物が釣れるとさらにテンションが上がります。何か1人でできる趣味はないかと思って始めた釣りで、意外と女子も釣り好きな人が多く今では職場の釣り仲間もできて一緒に楽しんでいます。皆さんも自分に合った趣味を見つけてみませんか。



今月の料理

♪和風麻婆豆腐♪



【材料：4人分】

1人分の栄養量 171 kcal 蛋白質 9.5 g 塩分 1.0 g

木綿豆腐	400 g	(1丁)
合い挽き肉	100 g	
ねぎ	80 g	
生姜	5 g	
サラダ油	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
砂糖	大さじ1と1/2弱	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
酒	大さじ1と1/2	
粉末和風だし	少々	
片栗粉	小さじ2	



【手順】

- ① 木綿豆腐は 2cm角程度に切っておく。
- ② 生姜はおろし、油で炒め、ひき肉を入れてさらに炒める。
- ③ ②にみじん切りにしたねぎを加えて炒める。
- ④ ③に分量の調味料と水 200cc 程度を加えて煮ながら混ぜ合わせる。
- ⑤ 切っておいた豆腐を加え煮る。
- ⑥ 豆腐に火が通ったら、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。

子供から高齢者まで食べることができる、辛くないあっさり味の麻婆豆腐です。ご家庭にある調味料だけで作ることができます。

辛い麻婆豆腐がお好きな方は、ラー油を加えると良いでしょう。

栄養科

編集後記

新年明けましておめでとうございます。2020年のオリンピック開催地が東京と決まった時、まだまだ先の話だと思っていましたが、あっという間に2020年を迎えました。オリンピックでいろいろなドラマが生まれるのでしょうか、楽しみです。皆様にとって幸多き一年になりますように。(R.N)

令和元年度 美祢市立病院診療日程表

令和2年1月1日

	月	火	水	木	金	
初期診療	古賀 靖卓	/	/	/	/	
総合診療						下川 純希
(受付時間)	8:15~16:30					8:15~11:30
(診察時間)	8:45~					9:00~

内科	李 博文 (循環器系)	谷川 武人 (循環器系)	李 博文 (新患のみ) (循環器系)	李 博文 (循環器系)	谷川 武人 (循環器系)
	田部 勝也 (血液・内分泌系)		相部 祐希 (消化器系)		佐々木 嶺 (消化器系)
外科	本間 喜一	桑原 太一	田中 昭吉	田中 昭吉	本間 喜一
(受付時間)	8:15 ~ 11:30				
(診察時間)	8:45 ~				

脳神経外科	午前	末廣 栄一	松永 登喜雄	松永 登喜雄	松永 登喜雄 (予約のみ)	松永 登喜雄
	午後				古谷 泰浩 または 杉山 修一 *隔週交代	
(受付時間)	8:15 ~ 11:30			8:15~11:30 13:00~16:30		8:15~11:30
(診察時間)	10:00~	8:45 ~		8:45~12:00 14:30~17:00		8:45~

◆ もの忘れ外来 (要予約) 毎週月曜日 担当: 松永医師

泌尿器科	廣吉 俊弥	/	/	佐本 征弘	矢野 誠司
(受付時間)	8:15~11:30			8:15 ~ 11:30	
(診察時間)	9:00~			9:00 ~	

整形外科	徳重 厚典	寒竹 司	中島 大介	/	小笠 博義
(受付時間)	8:15~11:30	8:15~16:00	8:15~11:30		8:15~11:30
(診察時間)	9:00~	14:00~	9:00~		9:00~

耳鼻咽喉科	樽本 俊介	/	津田 潤子	/	眞崎 達也
(受付時間)	8:15~15:00		8:15~15:00		8:15~15:00
(診察時間)	14:00~		14:00~		14:00~

眼科	小林 由佳	/	/	白石 理江	/
(受付時間)	8:15~15:00			8:15~11:30	
(診察時間)	13:00~			9:00~	

小児科	午前	津田 廉正	市村 卓也	太田 直樹	長谷川 俊史	脇口 宏之
	午後			高橋 一雅	中村 圭李	是永 優乃
(受付時間)	8:15 ~ 11:30			8:15 ~ 11:30 13:00 ~ 16:30		
(診察時間)	9:00 ~			9:00 ~ 12:00 14:00 ~ 17:00		

◆ 予防接種及び乳児健診 (要予約)

午前: 月~金曜日 (10:30~11:00) 午後: 水・木曜日 (14:30~16:30)

皮膚科	/	浅野 伸幸	/	一宮 誠	/
(受付時間)		8:15~11:30		8:15~15:30	
(診察時間)		9:00~		14:30~	