

美祿市立病院広報

第61号

平成30年10月発行

〒759-2212

山口県美祿市大嶺町東分1313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/>



暑い暑い夏が終わり、秋風薫る季節となりました



医師の交代

<退職> 大変お世話になりました。

耳鼻咽喉科 松浦 貴文 医師 (7月31日付)

耳鼻咽喉科 沖中 洋介 医師 (9月30日付)

耳鼻咽喉科 山本 陽平 医師 (9月30日付)

眼 科 西本 綾奈 医師 (9月30日付)

小 児 科 飯田 恵庸 医師 (9月30日付)

<採用> よろしくお願いたします。

整形外科 寒竹 司 医師 (10月1日付)

耳鼻咽喉科 眞崎 達也 医師 (8月1日付)

耳鼻咽喉科 小林 由貴 医師 (10月1日付)

耳鼻咽喉科 津田 潤子 医師 (10月1日付)

眼 科 白石 理江 医師 (10月1日付)

小 児 科 前原 健二 医師 (10月1日付)

小 児 科 市村 卓也 医師 (10月1日付)

診療日程変更のお知らせ

* 整形外科外来 毎週火曜日 14:00～診察あります。(受付 16:00 まで)

* 小児科外来 毎週木曜日 14:00～診察あります。(受付 16:30 まで)





接遇研修

9月6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当院の全職員を対象とした接遇研修会を行いました。

「仕事に活かすアンガーマネジメント」ということで、怒りの感情の上手なコントロールの仕方を学びました。怒りとは人間にとって自然な感情のひとつであり、怒りの無い人はなく、なくすことも不可能である。全てを抑え込むのではなく上手に表現していくこと、怒りの種類やコントロールするための方法などを教えていただきました。自己診断等もあり、我が身を振り返ってみると反省する点が多くありました。〇〇はこうあるべきだ!という固定観念にとらわれず、怒りの連鎖にならないよう自分の感情に責任を持ちたいと思います。

個人個人が感情のコントロールを意識することで、職場でのチームワークや信頼関係を築くことにつながるのではないかと思います。

今後も職員一人一人が、市立病院の一員であるということを自覚し、市民の皆様に安心して来院していただけるような病院でありたいと思います。

文責 事務部 植田昌子



お知らせ

福祉の市



日時：10月21日(日) 9時~14時半

場所：美祿市役所 駐車場

血圧測定、体脂肪測定、骨密度測定、管理栄養士による栄養相談(午前中のみ)を行います。みなさまぜひお立ち寄りください。

X'mas コンサート



日時：12月20日(木) 16:30~

今年もクリスマスコンサートを開催します!

今年は成進高校吹奏楽部のみなさんにお越しいただき、クリスマスの曲を中心にお届けします。日頃あまり聴くことのない吹奏楽の生演奏、ぜひお楽しみください。



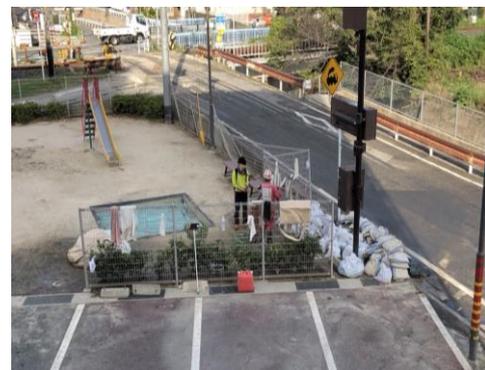
災害ボランティアに参加しました

2018年7月、西日本から東日本にかけて広い範囲で記録的な大雨となり河川の氾濫や浸水、土砂災害が発生し、莫大な被害をもたらしました。この度、日本看護協会からの要請を受け、山口県看護協会も広島県内の避難所2カ所に災害支援ナースを派遣することになりました。8月5日～23日まで24人の看護師が赴きました。美祢市立病院からも2人の看護師が8月17日～20日まで広島県呉市天応まちづくりセンターへ活動支援に行きました。

センターは鉄筋コンクリート3階建てで、2階と3階に52人の被災者の方が和室やホール、音楽室、図書室にダンボールで作られたベッドが設けられ生活の場となっていました。避難されている方は高校生から90才代の自立された人で、日中は学校、仕事、被災家屋の片付け、透析治療、デイサービス等に行かれていました。毎日保健師2人、看護師2人（24時間常駐）、市役所職員が支援を行っていました。具体的には保健師と一緒に毎日居住ラウンドし、トイレ掃除・消毒、ゴミ収集など行いました。保健師は被災場所に行き被災者が自宅に帰ることができるか、市役所、地元保健師と在宅支援に向けて活動されていました。私達は被災者の内服管理ができない人の薬の管理、腎機能で下肢浮腫がある人の清拭、下肢マッサージ、希望により湿布交換など行っていました。朝夕には市役所職員、保健師、看護師、栄養士等が参加しミーティングを行い、意見交換・情報共有・翌日の予定の確認等を行いました。9月には仮設住宅入所2家族が決まり在宅支援、自立支援に向けて活動中でしたが、自宅改修が進まず又自宅周辺の道路整備が十分できておらず、今後の行き先が決まっていない状態でした。被災者の不安、心労を考えると心が痛みます。しかし日赤心のケアチームの巡回、健康運動士による体操、静岡県から高校生の参加による足湯、福島からの炊き出しのボランティアなど本当に沢山の方が連日支援に来られ、被災者の方達も穏やかなひと時を過ごされていらっしゃいました。避難所近くの医師が、避難所が開設された翌日から聴診器と血圧計を持って毎朝7時から被災者の方達の回診に行かれ健康管理をされておられたようです。私達が支援に行った朝から中止となったのですが、その先生が支援ナースに是非、被災現場を見て意見交換をしてもらいたいと言われていたようです。被災地の変わり果てた現場で心身共に疲れていらっしゃったと思いますが、被災者の方達を思いやる姿に胸が熱くなりました。

先日支援ナース派遣者の反省会があり、前任、後任者との意見交換を行いました。派遣先で困ったこと、良かったこと等話し合い、被災者の方達の顔が目に浮かんできました。お互い微力ではありましたが支援ナースとして支援できたことを確認しました。呉市役所の方から支援ナース一人ひとりに心温まるお手紙を頂きました。被災者の方達の健康、そして1日でも早い復旧・復興を心よりお祈りします。又、今回支援ナースとして病院から送り出して頂いた病院長、看護部の皆様に感謝いたします。

文責 災害支援ナース 瀬戸口節子



認定看護管理者資格取得

看護部長 建石弘子



私は美祢市立病院の看護部長として3年目となります。この度、第22回認定看護管理者認定審査に合格し、認定看護管理者の資格を取得しました。認定看護管理者登録者は、平成30年8月9日現在、全国で3760人、山口県は74人となりました。

認定看護管理者の役割は、病院や施設などの管理者として必要な知識を習得・活用し、地域の皆様に質の高いサービスを提供できるよう、組織の質向上に取り組むことです。また自施設だけでなく、地域内での各施設との連携を図る等、地域全体の医療・看護の質向上にも努める役割もあります。

医療・看護は、日々高度化・複雑化しており、質の高いサービスを提供するためには、看護師の人材育成が必要です。美祢市立病院でも、看護師が知識と技術を身につけられるように教育体制の整備を行っています。また継続して働きやすい職場環境をめざし活動しています。これからも環境の変化に合わせ組織を改革し発展させるために努力したいと考えています。また今後も自己研鑽を重ね、病院内だけでなく、地域の皆様にも貢献できるように、地域全体の看護の質向上の為に努力したいと考えています。何かありましたらご遠慮なく声を掛けていただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

看護部リレー随筆

3階病棟 三戸晴美

私の娘は、ドラマの影響で弁護士や裁判官の仕事に興味を持っています。こども模擬裁判の体験があり、娘に話すと目をキラキラさせ行くと喜んでいました。当日は朝早起きをして高速バスと地下鉄に乗り、裁判所へ到着。大きな建物に圧倒され、出入り口には警備員が立ち、手荷物検査がありました。こども模擬裁判では、練習をする間もなく、娘がスラスラと原稿を読む姿を見るとたくましく成長したと感じました。最後は裁判長の法服を着て、記念撮影。親子共々社会勉強ができた1日でした。



お知らせ

美祢市民を対象とした休日乳がん検診

検診対象者：40歳以上の女性で前年度未受診の方。
ただし無料クーポン対象者は前年度受診
されていても可。

実施日時：10月21日(日) 11月18日(日)
12月16日(日)

受付時間：午前8時30分～午前11時

お問合せ・申込先：美祢市保健センター (Tel53-0304)
美祢市立病院 (Tel52-1700)

インフルエンザ予防接種

予約開始：10月1日(月)～
接種期間：10月22日(月)～2月28日(木)
予約受付：総合受付・小児科受付・事務

*予約制ですので、詳細については当院へ
連絡されるか、総合受付へお尋ね下さい。



感染対策委員会より

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症ですが、「一般のかぜ症候群」とは分けて考えるべき「重くなりやすい疾患」です。我が国のインフルエンザ発生は、毎年11月下旬から12月上旬頃に始まり、翌年の1～3月頃に患者数が増加し、4～5月にかけて減少していくパターンを示しますが、夏季に患者が発生し、インフルエンザウイルスが分離されることがあります。流行の程度とピークの時期はその年によって異なりますが、当院は毎年*アウトブレイクを起こし、患者さんやその御家族にもご迷惑をお掛けしています。*アウトブレイクとは：感染症の集団発生

インフルエンザの予防については、大きく①流行前のワクチン接種と②咳エチケットが有効な方法として挙げられます。インフルエンザのワクチン接種は、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効であると報告されています。アレルギーの無い方で、高齢者や持病のある方は是非、接種して頂きたいと思います。当院では10月より予防接種の受付を開始します。案内は前頁のおしらせをご覧ください。次に飛沫感染対策としての咳エチケットについてです。インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。飛沫は水分を含んでいるので、1.5m～2m以上は飛散しません。よって、咳嗽の有る方から2m以内に近づかないようにすることは有効です。咳エチケットとして○普段から皆が咳エチケットを心掛け、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと○咳やくしゃみが出る時は出来るだけマスクをする事。とっさの咳やくしゃみの際にマスクが無い場合は、ティッシュや肘を曲げ腕の内側等で口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。○鼻汁・痰などを含んだティッシュは直ぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと等を心掛けて下さい。特に感染者がマスクを装着することは重要です。他の対策として、手指衛生が挙げられます。外出後の手洗い等、石鹸と流水の手洗いだけでなく、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。最後にインフルエンザが流行してきたら、人混みへの外出は控えましょう。たとえ感染者であっても全く症状の無い場合や症状が軽く本人も周囲の人も感染している事を気付いていない軽症の例も少なくありません。やむを得ず外出する場合はマスクを装着し各自が気を付けていきましょう。今年から当院のインフルエンザ対策として、11月より外来患者さんへのマスク着用を依頼します。又、入院患者さんのご面会時は例年同様マスクの着用をお願いします。ご協力よろしくをお願いします。(引用・参考文献：インフルエンザQ&A/厚生労働省)

文責 感染管理認定看護師 村上雅代



院内研修会開催

9月20日(木)、クロストリジウム ディフィシル感染症(以下CDI)についての院内研修会がありました。その内容と当院での感染対策について少し御紹介したいと思います。CDIは、抗菌薬、抗がん剤、ステロイド剤、制酸剤等の使用により正常腸内細菌叢の錯乱を来し、ディフィシル菌が異常増殖し毒素を産生した結果、偽膜性大腸炎をおこします。「臨床症状」は、粘液血液を伴う下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔吐があります。重症化すると腸閉塞、消化管穿孔をおこすこともあります。「治療法」は、誘因となっている薬剤の投与中止が第一で、2～3日で症状が改善しなければ薬物療法を行います。ディフィシル菌は芽胞を形成するため、アルコールが効きにくく、集団発生しやすいため適切な感染対策が重要となります。当院では疑わしい下痢がみられる患者さんに対し早期に検査を行ない、診断が付けば速やかな治療と感染対策を実施しています。患者さんには隔離に理解を頂き、ご家族を含め感染防護具の着用、石鹸と流水による手洗いをお願いします。又、洗濯物は0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液での浸け置き消毒をお願いします。職員も、石鹸と流水での手洗いや、0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液でのベッド周囲の清拭を徹底し、院内感染防止に気を配っています。皆さんに、ディフィシル菌について知って頂き、病院での感染防止にご協力頂ければと思います。

文責 看護師 村上直美



知 っ て 得 す る 杖 の お 話

今回のお話は杖です。杖には松葉杖や多点杖、ロフトランド杖などいくつかの種類があり、痛みや体の症状に合わせて処方されます。今回は一般的に一番良く使用されているT字杖についてご紹介させていただきます。最近は種類も多くカラフルなものやコンパクトに折りたためるものがあり、ホームセンターやドラッグストアなどでも購入可能となり、身近な存在となっています。

しかし、杖を購入され杖の高さは適切でしょうか？長すぎても、短すぎても関節や筋肉に負担がかかり痛みなど二次障害を招くことがあります。T字杖は自分の体に合った適切な高さのを選び、正しい持ち方をする事で、ふらつきが少なく安全に歩けるようになります。

① 握り方

筋力が低下している足、運動麻痺のある足、痛みのある足とは**反対側**に持つようにします。この誤解は多く、利き手で持ちやすいからと、右足が悪いにも関わらず、右手に杖を持たれるケースが多くみられます。痛みの負担を軽減するため、杖に荷重をもってもらうため反対側が基本です。ですから杖を前に出し杖に体重を預けることで痛みを回避できる訳です。

② 杖の高さ

手を体の横に下垂させた時、手首の位置に杖の柄の部分がかかるようにします。歩く際には肘が少し曲がった状態になるのが理想的な高さとなります。



<杖の高さ>



杖を持っているつま先から前方へ20cm程度、外側へ20cm程度の場所へ

<杖を出す位置>

Check!! ゴム先の点検をお願いします

杖は斜めにつくため片方だけが減ります。また長年の使用による劣化によりゴム先が硬くなり亀裂が入ります。水で濡れたところでは滑りやすいためこの状況での使用は大変危険です。今使用中の杖がありましたら普段見ない杖のゴム先を点検してみてください。摩耗している場合はすぐに交換をお願いします。

杖を使用することに躊躇される方も多いですが、杖を使用し安全にそして楽に歩行することで活動範囲は広まり新たな刺激を受けることに繋がるといわれています。杖の効果を最大限に利用され、散歩や買い物といったより充実した毎日を送る助けになればと思います。

杖のことやリハビリテーションのことでご質問がありましたら、いつでも声をおかけ下さい。杖と交換用のゴム先は種類がとても少ないですが在庫がありますのでいつでもご相談下さい。

今月の料理

～ 抹茶入り白玉団子～

【材料 (6 個分)】

充填豆腐	50 g
白玉粉	30 g
抹茶	小さじ 1/4
お好みで	きなこやあんこを用意する。



【作り方】

- ① ボウルに充填豆腐と白玉粉と抹茶をいれ、豆腐をつぶしながらよく混ぜる。
- ② 豆腐と白玉粉の粒がなくなるまで、よく混ぜる。まとまってきたら 6 等分して丸める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ゆでる。
- ④ 浮いてきて 1～2 分したら、穴じゃくしですくって冷水の入ったボウルにとる。冷めてきたらざるに上げ、水気をきる。
- ⑤ きなこ や あんこ など お好きなものをかけてお召し上がりください。

今回は実習にきた学生さんのおすすめ料理です。

白玉を作るときに豆腐を入れると柔らかくなるため、食べやすくなります。

抹茶の代わりに、豆腐を 25 g 減らして、代わりに茹でたほうれん草 15 g を細かく刻んで入れてもいいそうです。

栄養科

編集後記

今年の夏は異常な暑さでしたが、9 月に入るとずっと朝晩涼しくなりました。9 月はどんよりした日が多く、雨の運動会となった人も多かったのではないのでしょうか。統計でみると 10 月中旬からよく晴れる傾向にあるそうです。行楽の秋、紅葉狩りなどしっかり楽しみたいですね。(R.N.)

平成30年度 美祢市立病院診療日程表

平成30年10月1日

	月	火	水	木	金
初期診療	古賀 靖卓				
(受付時間)	8:15~16:30				
(診察時間)	8:45~				

内科	李 博文 (循環器系)	末富 建 (循環器系)	李 博文 (新患のみ) (循環器系)	李 博文 (循環器系)	末富 建 (循環器系)
	田部勝也 (血液・内分泌系)		西村達朗 (消化器系)		佐々木 嶺 (消化器系)
外科	本間 喜一	内迫 博幸	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 14:00~17:00		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	河村 英文	河村 英文		河村 英文	松村 正文
(受付時間)	8:15 ~ 11:30			8:15 ~ 11:30	
(診察時間)	8:45 ~			8:45 ~	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	小林 由貴		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	播磨 希			白石 理江	
(受付時間)	8:15~16:00			8:15~11:30	
(診察時間)	13:00~			9:00~	

小児科	午前	前原 健二	深野 玲司	市村 卓也	長谷川 俊史	脇口 宏之
	午後			高橋 一雅	中村 圭李	
(受付時間)	8:15~11:30		8:15~11:30	8:15~11:30 13:00~16:30	8:15~11:30 13:00~16:30	8:15~11:30
(診察時間)	9:00~		9:00~	9:00~12:00 14:00~17:00	9:00~12:00 14:00~17:00	9:00~

◆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~	

精神科		中野 雅之			
(受付時間)		13:00~15:00			
(診察時間)		13:30~			

◆ただし、院内紹介患者のみの診察となります。