

高原の四季

～風の香り～

2011年 2月 冬 第7号

発行：神石高原町立病院
 病院長 原田 亘
 〒720-1522
 神石郡神石高原町小島 1768-2
 TEL 0847-85-2711
 FAX 0847-85-2754
 http://www.youseikai-grp.jp/jth

2011年、新春ごあいさつ

社会医療法人陽正会

理事長 寺岡 暉

春節おめでとうございます。

神石高原町立病院は、職員・町・管理者の三位一体的取組によって、その病院機能の維持向上に努め、今年4月で3年目を迎えます。

昨年、新たに広島大学地域医療システム学講座の実習病院となり、医学部学生の実習が始まりました。また、財務面での病院経営の基盤については、町との連携において、一定の成果をあげております。一方人材の確保については、地域性に相応しい医療提供体制の確立とのセットで、シンポジウムなどにより衆知を集めながら持続可能な形を目指しているところです。

ただし、医療・保健・福祉資源は地域の「社会的共通資本」であり、限られた資源を最も効率よく町民の皆さんに提供することが大切です。これを可能にするためには、「オール神石」の医療・福祉・家族結集体制を構築しなければなりません。今年は、一層厳しい状況となり前途多難ですが、地域の皆様のご理解とご協力を得ながら、目標を見失うことなく総力を結集してまいります。



年頭のあいさつ

神石高原町立病院開設者（町長） 牧野 雄光

新年おめでとうございます。

町民の皆様をはじめ関係各位のお力添えにより、町立病院の運営が軌道に乗りつつあることに對しまして感謝を申し上げます。

現在、政治の混迷が続く中で、経済活動をはじめとするグローバル化、円高等々これまでに経験したことのない変化が進んでおります。少子高齢化や人口減少などは、我が町においても大きな問題であり、高齢化率も43%と県内でもトップの水準であります。人口減少も自然減、社会減とも進んでおり年間240人余りの減少が続いています。このため神石高原町においては定住対策として「星の里いせき」定住団地の開発分譲や就労支援事業、結婚・子育て支援事業など色々な対策に取り組んでいます。

本町においても医療を取り巻く環境は厳しいものがありその中で、町民の安心、安全の拠りどころとして町立病院を如何に維持していくか、この病院のあり方こそがこれからの神石高原町を左右すると言っても過言ではないと思います。

「人と自然が輝く高原のまち」として地域が発展、成長するため、今後ともご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



病院理念 基本方針

地域の皆様に愛され信頼される、地域に開かれた病院の構築

- 1.良質で安全な医療を提供します
- 2.保健・医療・福祉の連携を図り、地域の特徴にあった切れ目のない医療を提供します
- 3.患者さまの人格を尊重し、患者さま主体の医療を提供します

新人紹介



医療福祉相談室 神田 美由紀

11月より医療福祉相談室に勤務しています。地域の皆さまが安心して医療を受けることができるよう頑張りたいと思います。聞きたいことやご相談などあれば、お気軽に声をかけてください。



3階病棟看護師 赤木 美枝子

去年の11月から3階病棟に勤務しております赤木美枝子です。私もこの地域に住んでいますし、少しでも地域のために頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします



外来看護補助 赤木 五月

12月1日から助手として新規採用となりました。分からないことがたくさんあり、毎日勉強です。助手としての仕事を一生懸命がんばりますのでよろしくお願ひいたします。



外来看護師 妹尾 優子

11月15日から看護師として新規採用になりました『妹尾優子』と申します。看護師として復職することを決めたものの、17年のブランクは、とても不安でいっぱいでした。しかし、みなさんの暖かい励ましと、ご指導のおかげで、少しずつ慣れることができましたと思います。まだ始めたばかりですが、少しずつ成長していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひ致します。

低体温症に注意！！

リハビリ室長 滝宮 大地

低体温になると、血行も悪くなり、免疫力も低下し、疲労やアレルギー、生活習慣病などの多くの病気にかかりやすい状態になります。健康な人の基礎体温は約36.5℃で、細胞の新陳代謝が活発で、免疫力も高く、病気をしにくい状態を保つことができます。低体温の人の体温は35℃台以下ぐらいで、この場合、新陳代謝が活発ではありません。体温が下がり、低体温になると、基礎代謝が低下するため、脂肪を燃焼しにくくなり、太りやすくなります。

【スロートレーニングで改善】

- ・スロートレーニングとは近年TVでも注目されている、運動です
- ・スロトレは、運動の間、筋肉に力を入れ続けるのがポイント！

【効果】

- ・^{けんじんたいこつ} 腱靭帯骨を丈夫にする（骨粗鬆症）
- ・成長ホルモンが出る
- ・新陳代謝による若返り（肌がきれいに）
- ・低体温の改善

○足踏み（準備運動） 運動前・50回

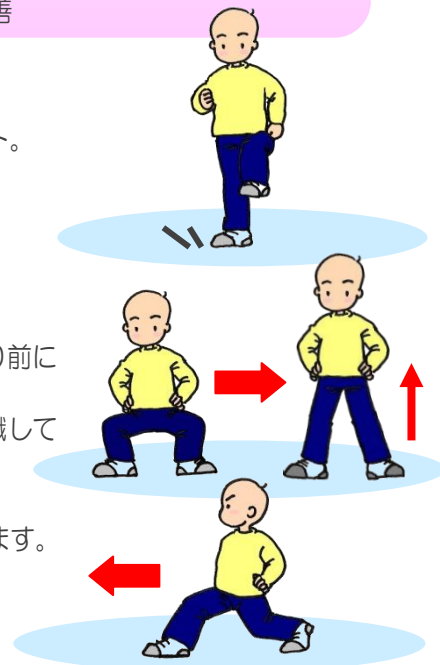
- ・毎回の準備運動として、その場で50回、足踏みをします。
- ・太ももが床と並行になるくらいを目安に、ひざをなるべく高く上げるのがポイント。

○スクワット（足腰強化） 週1回・5～10回×3セット

- ・中腰の姿勢からスタート。
- ・5秒かけて体を上げ、5秒かけて元の姿勢に戻します。
- ・ポイントとしては、体を上げたとき、ひざを伸ばしきらないようにします。
- ・ひざを伸ばすときに息を吐き、ひざを曲げたときに息を吸います。
- ・ひざを痛めてしまうおそれがあるので、ひざを曲げる際、ひざがつま先の位置より前に出ないように注意すること。
- ・腕が下がり、前かがみにならないように、前を向いて「背筋を伸ばす」ことを意識してこの運動を行うようにしましょう。

○突き（足腰・背中） 週1回・5～10回×3セット

- ・腰に手をあて、フェンシングの選手が剣を突き出すときのように、足を踏み出します。
- ・足は「まっすぐ前、まっすぐ後ろ」に動かしましょう。
- ・体を支えている方の足を、常に伸ばしきらないように意識してください。
- ・右足を5～10回、足を変えて左足を5～10回で1セットです。



ノロウイルス対策キャンペーン

外来ICT 前原 正江・鎌田 智江子

病院感染予防対策委員会では、12月をノロウイルス感染予防対策月間とし、ノロウイルス対策キャンペーンを行いました。スタッフ一同で「全国的にノロウイルス警告発令中」「手を洗おう」のポスターを背中にかけ、さらに声掛けやパンフレットも手渡しPRを行いました。

ノロウイルスは年間を通じて発生していますが、特に気温の低下する冬季（11月～3月）に発生頻度が高くなります。

感染してから通常1～2日後、吐気・おう吐・下痢・腹痛・発熱などの症状があります。当院でも検査可能ですので、症状があれば受診して下さい。

ウイルスは少量（1gの排泄物で100万～1億個のウイルスが含まれています）でも感染するので、食べ物だけでなく、「人→人」「人→器具（ドアノブ・手すり・調理器具など）→人」などの感染もあります。二枚貝を調理する時、調理した後に感染すると考えられていますので、調理後はザル・まな板・布巾などはしっかり加熱消毒しましょう。

ノロウイルスは接触だけでなく、空気感染もしますので、感染予防対策として手洗い・うがい・マスクも重要です。皆様でしっかり予防対策しましょう。



病棟にて



外来にて

健康づくり学習会「まめくらぶ」のご案内

神石高原町立病院健康学習会「まめくらぶ」を2ヵ月（奇数月）に1回開催しております。毎回テーマを変えて専門の医師・スタッフにより地域の皆様に健康情報を提供しております。どうぞお気軽にご参加ください！

開催日：3月29日（火曜日）10時～11時

会場：病院 2階会議室

内容：『CTについて』

講師：寺岡記念病院放射線室長 鉾崎 昌輝

お問い合わせ：0847-85-2711 担当（池田・渡辺）



不眠には大きく4つのタイプに分けられます。

- ① 寝つきが悪い（入眠障害タイプ） ③ 早く目が覚める（早朝覚醒タイプ）
 ② 途中で何度も目が覚める（中途覚醒タイプ） ④ ぐっすり眠れない（熟眠障害タイプ）

睡眠薬も超短時間作用型・短時間作用型・中間型・長時間作用型に分けられ、不眠のタイプによって使い分けられます。

◇睡眠薬のQ&A◇

Q.1 睡眠薬代わりのお酒を服用してもいいの？

アルコールを服用すると一時的に眠くなりますが、数時間たつと眠りが浅くなる作用があり、利尿作用もあることから夜中に目が覚める原因となります。適量での晩酌は良いですが、“眠れないからお酒を飲む”のは、やめましょう。

Q.2 睡眠薬を飲んでいたらぼけるの？

睡眠薬を服用し続けてもぼけることはないといわれています。



◇睡眠薬の副作用◇

睡眠薬の副作用には集中力・運動機能の低下、眠気・ふらつき、倦怠感・脱力感などがあります。何か異常を感じたらすぐに医師・薬剤師に相談するようにしましょう。

高齢者になるとヒトの体内時計に関わっているメラトニンといわれるホルモンが減ってくると言われており、それによる睡眠障害も考えられています。最近、このメラトニンの動きを利用し、睡眠・覚醒のリズムを調節し眠りへ導く薬も出てきています。

睡眠薬を服用する上で睡眠薬を正しく理解しておくことが必要です。医師に自分の睡眠はどのような状態なのかをしっかりと説明し、あなたに合った薬を処方してもらいましょう。

ノロウイルスを正しく知って、感染を予防しましょう！

管理栄養士 渡辺 久子

冬季を中心に、感染力の強いノロウイルスを原因とする「嘔吐」や「下痢」などの症状が発生しています。感染予防の基本は「手洗い」です。ノロウイルスは、ほとんどの場合、口から体内に入って感染します。食事の前やトイレの後などに、石鹸でしっかり手を洗うことは、ノロウイルスの感染予防に大変有効です。また感染した人の糞便や嘔吐物などを処理するときは、手袋を着用するなど直接触れないように注意して下さい。処理した後は、石鹸でしっかり手を洗い、うがいをしましょう。

★ノロウイルス感染症の特徴

- ・乳幼児から成人まで幅広い年齢層に罹患する
- ・感染力が非常に強いウイルスである
- ・学校・病院・施設など集団発生しやすい

★感染経路

- ・ウイルスに汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合
- ・調理台や調理器具がウイルスに汚染されていたり、調理するが感染している場合
- ・感染者を看病したり、嘔吐物、便などから直接感染する場合

※感染すると、ふん便や嘔吐物には大量のノロウイルスが含まれています。下痢などの症状が改善されても、通常では1週間程度、長いときには1ヶ月程度ノロウイルスの排泄が続くことがあります。

★症状

- ・潜伏期間（感染してから発症するまでの時間）は、24～48時間で、主な症状は、吐気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱（38℃以下）です。通常3日以内で回復します。幼児や高齢者など体の抵抗力が弱い人が感染すると、脱水症状を起こすなど重症になることがあります。下痢や嘔吐の症状がある時には、水分を多めに摂るように心がけ早めに医療機関に受診しましょう。

★予防方法

- ・二枚貝は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。
- ・食品の中心温度が85℃1分以上になるようにしっかり加熱しましょう。
- ・生鮮食品（野菜、果物など）は十分に洗浄しましょう。
- ・トイレの後、調理する際、食事の前にはよく手を洗い、使用するタオル等は清潔なものを使用しましょう。
- ・下痢や嘔吐などの症状がある人は、調理しないようにしましょう。



ノロウイルスとは？

人の小腸で増殖し、嘔吐や下痢など起こすウイルスです。



クリスマス会を楽しみました

3階病棟 檀田 徳光

夕食前になると病室もデイルームもテレビのチャンネルは、みなさま申し合わせたかのように水戸黄門へ、というのが3階病棟の暗黙のルールなのでしょう。クリスマスの主役と言えばサンタクロースなのですが、水戸の黄門さまにもお越しいただいて、3階病棟では、少し違ったクリスマスを楽しみました。



越後屋～
そちも悪よの～



「ああ人生に涙あり」を歌い、患者さまにも役を演じていただいて、職員も一緒になって水戸黄門の劇を演じ、最後はサンタクロースも現れてプレゼントをいただきました。笑った顔、驚いた顔、普段は見られないみなさまの顔が見られたのが、職員へは何よりのプレゼントとなったみたいです。



この紋所が
目にはいらぬか～!



白髭を蓄えたりし好々爺二人現るクリスマス会

出前講座を実施して

総務課 信岡 利彦



2ヶ月に1回院内で開催しています『まめくらぶ』を外でやってはどうだろうかという意見、そして町立病院をもっと知ってもらいたい、地域の中へ出て町立病院でないと聞けない話をしてみたいという思いから、出前講座を企画し、昨年9月より実施しました。

案内を配布してからすぐに地域の方より問い合わせが相次ぎ、「10月にこの講座をお願いしたいのですが大丈夫でしょうか？」といううれしい申込が。10月は、永野南農事集会所、あけぼの集会所、坂瀬川区民会館、古川コミュニティで開催。

11月は、日ノ郷集会所、木津和振興会館で開催
1月は、安田老人集会所で開催しました。

どこの地区に行かせてもらっても、皆様方から「楽しくて良かったよ」、「また他の話も聞きたいな」などお声をいただいています。出前講座が地域の皆様方に受け入れてもらえているのが一番うれしいことです。今後も、遠慮なく出前講座をご利用いただければと思います。



平成 22 年度担当医配置表

(平成 22 年 4 月 1 日～)

診察開始時間：8：30開始 (※9：30開始・※10：00開始)

		月	火	水	木	金
内科	1診	原田	服部	原田	原田	服部
	2診	漆谷	阿嶋	漆谷	服部	阿嶋
	3診		井原		井原	
外科	広島大学	※内藤 (第2・4週)	広島大学			
総合外来	阿嶋	原田 漆谷	広島大学 服部	広島大学 漆谷	井原	
脳神経外科						※寺岡理事長 (第2・4週)
眼科	※広島大学 (毎週)					
整形外科						※広島病院 (第2・4週)
呼吸器内科	※広島病院 (月2回予約が必要です)					

受付時間：8：00～11：30 (ただし、救急は24時間対応)
面会時間：2階病棟 11：00～13：00 15：00～20：00
3階病棟 08：00～20：00