



皆様に愛され、信頼される病院を目指します

邑智病院だより

2021/1

発行 /

邑智郡公立病院組合

【令和6年グラントオープン予定 鳥瞰図】
公立邑智病院 本館棟建て替え事業 基本設計書から

- ・新年あいさつ
- ・感染症の検査について
- ・教えてドクター
- ・病児保育室「コスモス」の紹介
- ・よくある質問 《病棟編》
- ・超音波（江コー）検査 A評価取得！
- ・正しい薬の飲み方
- ・リハビリ通信
- ・免疫力を高める予防めし！
- ・外来担当一覧表

新年のあいさつ

院長 莊田 恭仁



みなさん明けましておめでとうございます。

令和3年になりました。新型コロナウイルスが全世界に猛威をふるっています。特にアメリカとヨーロッパが酷いことになっています。アメリカでは1日あたりの新規感染者数が十数万人と日本のおおよそ100倍です。ヨーロッパ（イギリス、フランス、スペインなど）では再度都市封鎖が行われて経済活動が制限され深刻な事態になっています。日本も東京、大阪、北海道等で新規感染者数の増加傾向が続いており第3波が到来しました。このままGotoキャンペーンを続けても良いのでしょうか？1年間延期された東京オリンピックは本当に開催できるのでしょうか？オーケストラのコンサー

トや舞台芸術は以前のように華やかに盛大に復活するのでしょうか？大変気になるところです。

新型コロナウイルスとの闘いにおいて、ここにきて希望ももてる情報も出てきました。

1つめはワクチンが実用化されたということです。現在、世界中の製薬メーカーがワクチン開発にしのぎをけずっています。どうやら海外の大手メーカーが開発に成功し、日本政府も国民に接種すべく確保に動いています。もしワクチン接種を受ければ重症化が予防でき、新型コロナウイルスは特別に怖くはないウイルスになります（インフルエンザと同程度）。

2つめは新型コロナウイルス感染症に有効な治療法がいろいろわかってきたことです。（血栓形成を予防する薬、ぜんそくの治療薬、ほかの抗ウイルス薬など）。とはいえ一番いいのはもちろん病気にかからないことです。日常生活において、3密（密閉空間、密集状態、密接な距離）を避ける。そして徹底した手洗いや手指消毒の励行、マスク着用と咳エチケット、これが基本です。本年もよろしく願います。

感染症にはまだまだ注意が必要です！

診療技術部
部長 松島 玉美

皆さんの生活を脅かしている新型コロナウイルスやインフルエンザなど、感染症が流行しやすい時期が続きます。日々の感染対策を十分に行いましょう。

最近よく耳にするPCR検査・・・。 PCR検査のことをご存じですか？

「新型コロナウイルスの検査」 = 「PCR検査」？

PCR検査は新型コロナウイルスに対する検査法のひとつで、特別な検査ではありません。

35年ほど前に発明され、現在は診断の助けとして広く使用されています。

例えば、肝炎や結核などがあります。



新型コロナウイルスの検体採取はどのように？

検査方法はインフルエンザと同様に綿棒を鼻の中へ挿入しぬぐいますが、事前にしっかりと説明し患者さんの負担が最小限となるよう工夫しています。

ちなみに、新型コロナウイルスの検査方法には抗原検査もあり、どの検査法を用いるかは患者さんの症状や状況に応じて判断しています。

新型コロナウイルス検査方法にPCR検査や抗原検査があるように、検査方法にはいろいろな種類があります。どの検査にどの方法が適しているかはとても重要ですから、最も有用な検査方法で実施し、より正確な検査結果を診療側へ提供できるよう日々努めています。

教えて Dr!!

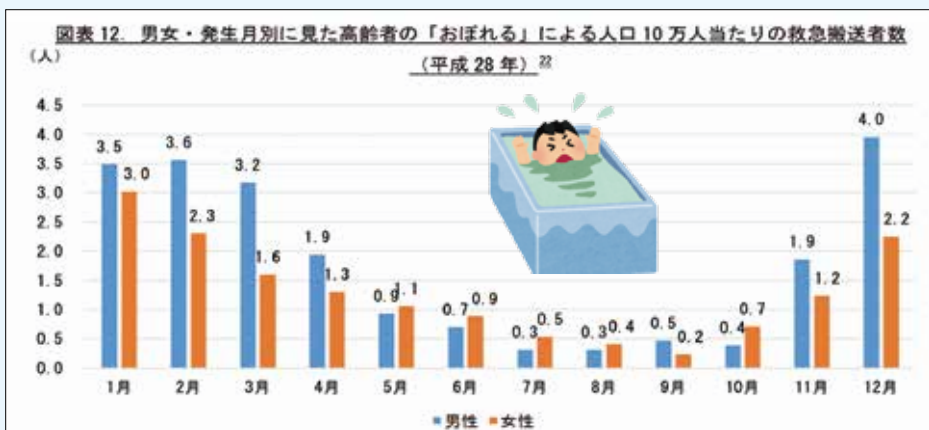
「冬のお風呂は 気持ちいい!!」



総合診療科 医長
板持 卓弥

皆さんこんにちは。気温が下がり肌寒い季節になりました。お風呂が気持ちいい季節ですね。ただ、間違った入浴は命取りになることもあるため、今回は入浴をテーマにお話をしたいと思います。

「家族がお風呂からなかなか上がって来ないため見に行ったら湯船で亡くなっていた。」こんな話を聞いたことや、遭遇したことはありませんか？ 残念ながら、脳智病院にも毎年このような方が救急搬送されています。このようなトラブルは下図（出典：消費者庁）のように、7割が11月〜3月の寒い季節に発生しています。これからの季節は特に注意が必要です。ご家庭のお風呂での死者数のうち、約9割が65歳以上の高



齢者となっているため高齢者は要注意です。入浴関連事故の主な原因は「ヒートショック」と「浴室内熱中症」と言われています。

●お風呂の効能!!

一方で、お風呂には良い事もたくさんあります。

お湯につかることで緊張状態がとけ、疲労回復やストレス発散効果があります。血行が良くなり発汗が促され、新陳代謝がよくなります。じつくり芯から温めることで冷え性の改善につながります。脳への血行促進により抑うつや認知症の予防になり、リラックス効果により良質な睡眠を促進できます。入浴にともなう一連の動作や温熱刺激は、運動としての効果があり、運動機能保持・体力保持に効果があります。また、幸福ホルモンとも言われるセロトニンが脳内から多く分泌され、幸福感が得られます。

「入浴の頻度が週7回以上の高齢



者は、週2回以下の高齢者と比べ、3割程度も介護度が悪くなります。」²³と云う研究結果もあります。

★お風呂でのトラブル予防は?

- ①入浴前に浴室・脱衣所を暖めましょう。
- ②かけ湯をしましょう。
- ③湯は41度以下、湯につかるのは10分以内を目安にしましょう。
- ④浴槽からは急に立ち上がりず、ゆっくりと立ち上がりましょう。
- ⑤入浴前後にはコップ1杯程度の水を飲みましょう。
- ⑥食後すぐの入浴、飲酒後の入浴、睡眠剤や安定剤等を内服した後の入浴は避けましょう。
- ⑦入浴前にご家族に一声かけておきましょう。



●「ヒートショック」

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋に移動した際に、温度の変化によって血圧が大きく変動する現象です。冬場の入浴では、暖房の効いた部屋から寒い脱衣所・浴室へ移動することにより、血管が縮み、血圧が上がります。湯船につかると血管が広がり、血圧が下がります。湯船から上がり寒い脱衣所に行き、また血圧が上がる。このような血圧の急激な上下が身体に負担をかけ、失神や脳卒中、心筋梗塞につながる場合があります。



●「浴室内熱中症」

浴室内熱中症とは、文字通り、お風呂で起こる熱中症のことです。入浴中、気づかない間に体温が上がってしまい、熱中症になることがあります。熱中症になると、意識がボーッととしてしまい、場合によっては意識がなくなり、そのまま溺死することがあります。

以上のように、お風呂には良い面もあれば悪い面もあります。

お風呂でのトラブルに気をつけて、安全に快適に入浴をして下さい!! ポカポカお風呂で今日も幸せになりましょう。



ご紹介します!! 病児保育室「コスモス」

地域連携室



お子さんの急な発熱や長期で学校や保育所をお休みしなければならない時などお父さん、お母さんが仕事を休めずお困りのことはありませんか？
コスモスでは育児と仕事の両立を支援するため、専任の保育士や看護師、病院スタッフがアットホームな保育環境でお手伝いいたします。



月曜日～金曜日 ※休み：土日祝・年末年始	8:45～18:00
登録料	無料
保育料(1人)	1日 2,000円 半日 1,000円 ※AM 8:45～13:30まで PM 13:00～18:00まで
昼食(おやつ付き)	524円(ご希望の方) 10:30までに要予約



※ご利用の際には、当院の小児科受診が必要です。

その他不明な点があれば地域連携室までご相談ください!!
お問い合わせ 電話番号：95-2111 (代表)

よくある質問 (病棟編)

A 転倒防止のためかかかとが覆われた物をご準備ください。売店でも購入できます。

Q 入院中の履物は決まっていますか？



A はい。
お薬手帳と外用薬（目薬、軟膏など）すべて確認しますのでお持ちください

Q 邑智病院以外の薬も必要ですか？



A ありません。
「入院のしおり」を参考に
ご準備ください。

Q 入院セットはありますか？

A 主治医の許可があれば可能です。
洗面洗髪用具をご準備ください。

Q 入浴、シャワーはできますか？

A 携帯電話は決められた場所でご使用ください。現在、公共Wi-Fi環境は整備しておりません。

Q 携帯電話は使えますか？
Wi-Fiはつながりますか？



A 書類が必要です。
必ずご相談ください。

Q 入院中に目薬をもらつなど
他院の受診ができますか？

A ベッドの横に鍵のかかるセーフ
ティボックスがありますが、貴重
品はできるだけお持ちにならない
ようお願いします。

Q 貴重品の管理はどうしたら
よいですか？

A 感染症の流行状況に応じて変わりますので不明な点は病院までご連絡下さい。

Q 誰でも面会できますか？



A 個人情報保護のため許可された方以外はお答えしかねます。

Q 入院中の患者さんについて
問い合わせはできますか？



A あります。
地域連携室にご相談ください。

Q 入院費用、支払方法の
相談窓口はありますか？

超音波(エコー)検査「画像コントロールサーベイ」にてA評価取得

画像診断科 科長 左田野 恵三



(健診領域)

(血管領域)

評価証



画像診断科は、放射線による撮影以外に超音波検査も行っております。

一昨年より健診領域、血管領域の超音波検査を本格的に実施しています。診療放射線技師が超音波検査を実施しているのは島根県内でも数少なく全国的にみても多くありません。超音波検査を実施できるまでに、数年間広島県の安佐市民病院での研修や院内でのトレーニングにより技術・知識を取得してきました。そこで、我々がどの程度の技術・知識があるのか確認するために日本超音波検査学会が主催する「画像コントロールサーベイ」を受験してみました。今回は日頃行っている健診領域と血管領域の2領域にチャレンジしたところ、評価はA・B・C・Dの4段階で一番良いA評価を頂くことができました。

今後は、今回の評価に満足せず次のステップに役立て、今以上に地域医療に貢献していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

正しい薬の飲み方

薬剤科 科長 尾畑 和子

病院の薬剤師は、入院中の患者さんに正しく薬を飲んでいただくために、飲み方の説明を行っています。内服中の薬のご相談を受けることもあります。

受診や入院の際にはお薬手帳や説明書をご持参いただくことで、薬の重複や飲み合わせの確認ができますので、なるべくご持参ください。

【薬袋を見られたとき、飲み方の参考にしてください】



- 食前：食事の約30分前程度に内服。
胃の中に何も無い状態で飲む方が良い効果が得られます。
- 食間：食事を終えてから約2時間経過してから内服。
食事と食事の間（あいだ）という意味です。
- 食後：食事を終えてから約30分以内に内服。
胃に食べ物がある状態で飲むことで胃への刺激が少なくなります。
- 頓服：症状があるとき
(頓用) 熱、痛み、吐き気、便秘など症状があるときに使用できます。一日の使用回数が決まっている場合や時間をあけて使用する場合がありますので、指示を守ってください。

冬場の転倒予防

～屋外で気をつけること～

リハビリテーション科
主任理学療法士（転倒予防指導士）

池本 祐貴

令和2年度版の高齢社会白書によると、介護が必要になる原因として「骨折・転倒」が12.5%と上位を占めています。転倒・骨折により寝たきり状態が続くと、筋力低下、心肺機能の低下などに影響してきます。積雪寒冷地の屋外では、路面の凍結、積雪により転倒しやすいと言われており、ウィンターライフ推進協議会の調べでは、転倒事故によるケガの部位で最も多いのが「頭部」次いで「脚部」となっています。ケガの種類は「骨折・打撲」が多い傾向にあり、転倒の危険性が高くなる冬場は特に気をつけなければなりません。



歩幅・重心に気をつけましょう！

通常の歩行はかかとから接地してつま先に体重を移動し、蹴りだすことで前へ進んでいきますが、冬道で通常の歩行を行うと転びやすくなります。冬道を歩いたことがある方は経験があると思いますが、滑らないように慎重に歩かれると思います。歩幅を狭くし、足の裏全体で接地することで、地面に点ではなく面で接地しますので滑りにくくなります。また膝を少し曲げて重心を落とし、つま先の方へ体重をのせるとより安定性が上がります。

外に出る前に準備をしましょう！

暖房のきいた部屋から外へ出ると、急激な温度変化により筋肉が固くなってしまい動きが鈍くなってしまう。いきなり冷気にさらすのではなく、身体を温めて防寒をすることが重要です。また準備運動を行うことで、筋肉の柔軟性が高まる、関節の可動域が広がる、血流量があるなどの効果があり、身体が温まりやすくなります。準備運動としては、手首・足首を回してほぐす、背伸びの運動、身体を捻る運動などで無理のない範囲で関節を動かすことが大事です。さらに普段から転倒に耐えられる体作りのために、運動量を保っておくことで雪道の歩行に対して自信が付き、冬場でも外出する意欲にもつながってきます。運動教室などに参加すると転倒予防に必要な筋力やバランス能力も自然に付きやすくなるのでおすすめです。

今シーズンの転倒によるケガの（ゼロ）を目指していきましょう。

第二回

免疫力を

高める予防めし

（飯）

管理栄養士 今岡 好美

風邪を引いたり体調を崩しやすい季節となりました。体の不調を引き起こす原因の一つに「免疫力の低下」があげられます。

今回は体を温める食材である発酵食品や根菜類を使った料理を紹介します。



鮭の味噌クリーム煮

材料（2人前）	
鮭（2切れ）	160g
ほうれん草	80g
玉葱	100g
しめじ	60g
オリーブオイル	5g
塩・こしょう	少々
小麦粉	8g
☆味噌	18g
☆無調整豆乳	200cc
☆水	100cc
☆小麦粉	10g

- 1 鮭は塩・こしょうを振って5分ほど置いておく。その後、クッキングペーパーで水気を取り、小麦粉をまぶしておく。
- 2 ほうれん草は軽く茹でて2cm幅に切る。しめじは石突を取って小房に分け、玉葱は薄切りにする。
- 3 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、鮭を皮目から焼き、両面に焼き色がついたら一度取り出し、玉葱としめじをしんなりするまで炒める。
- 4 玉葱としめじがしんなりしたら鮭を戻し、☆と②のほうれん草を加え加熱する。とろみがついたら出来上がり！！

外来診療担当一覧表

		月	火	水	木	金	診療時間	備考
内科	総合診療科* 1診(初診)	中村和史	山崎啓一	上田智広	板持/山崎	板持卓弥	8:45~11:30	初診
	総合診療科* 2診(再診)	板持卓弥	中村和史	山崎啓一	上田智広	中村/上田	8:45~11:30	再診 予約制
		—	上田智広	—	中村和史	—	13:00~16:00	
	内分泌代謝*	野津雅和 <small>(島根大学医学部附属病院)</small>	—	横野裕文 <small>(島根大学医学部附属病院)</small>	—	—	9:30~11:30	予約制(隔週)
	血液内科*	—	—	鈴木律朗 <small>(島根大学医学部附属病院)</small>	—	—	9:30~11:30	予約制 (4週毎1回水曜日)
	循環器*	—	—	—	—	土手慶五 <small>(広島市立安佐市民病院)</small>	9:00~11:30	予約制 (毎月1回第4金曜日)
心療内科*	—	—	—	—	平田正名	8:45~11:30	再診は予約制 ※第1・3金曜日は休診	
外科 (一般・肛門)	桐原義昌	野宗義博	桐原義昌	野宗義博	桐原義昌	9:00~11:30		
整形外科	—	—	島大医師	—	島大医師	9:00~14:00	初診の受付は11:00まで	
小児科	山口清次	山口清次	山口清次	山口清次	榎野恭久 <small>(大田市立病院)</small>	8:45~11:30 <small>(金曜日のみ9:00~)</small>	[乳児健診] 毎週月曜日13:30~ (予約制) [予防接種] 毎週月・火・水曜日14:00~ (予約制)	
	(乳児健診) (予防接種)	(予防接種)	(予防接種)	(院外業務)	—	14:00~16:00 <small>(月曜日のみ13:30~)</small>		
	山口清次	山口清次	山口清次	山口清次	—	16:00~17:00		
産婦人科	荘田恭仁 <small>(島大医師)</small>	荘田恭仁	荘田恭仁	荘田恭仁	荘田恭仁	9:00~11:30	第2・4月曜日は島大医師 [母乳外来]13:00~(予約制) [婦人科健診] 毎週金曜日	
泌尿器科	安食春輝	安食春輝	安食春輝	安食春輝	—	9:00~11:30	木曜日のみ	
						10:30~13:00		
皮膚科	—	—	—	島大医師	—	9:00~11:30	予約制 初診時は要紹介状	
歯科	藤本伸一	藤本伸一	藤本伸一	藤本伸一	藤本伸一	8:30~12:00	予約制 ※第1火曜日は休診	
						14:00~17:00		
精神科	—	笠木真人 <small>(石東病院)</small>	—	—	篠崎克也 平田正名	13:00~17:00	金曜日のみ予約制、 初診時は要紹介状 ※第2・4火曜日は休診	

特記事項

- 受付機では午前7時00分から、総合窓口では午前8時30分から受付が出来ます。
- 過去5か月以上来院のない方や保険証の期限切れの場合など、受付機での受付が出来ませんので、総合窓口までお越しください。
- *は院内標榜

シリーズ「連携」休止のお知らせ

邑智郡内の医療機関を紹介してきました「連携(医療機関シリーズ)」は前号をもちまして終了となりました。「連携」では診療所・クリニックの歴史や地域医療の力を入れていること、邑智病院との思い出などを掲載してきました。ご寄稿、取材にご協力いただきました先生方に篤く御礼申し上げます。現在、新シリーズに向けて準備中ですので今後もお楽しみにしていただければ幸いです。

お問い合わせ先

邑智郡公立病院組合 公立邑智病院
TEL 0855-95-2111 FAX 0855-95-2313
〒696-0193 島根県邑智郡邑南町中野3848-2
ホームページアドレス <http://www.ohchihospital.jp/>

邑智病院 検索

病院基本方針

- ① 患者さんを家族と思い、良質で親身な医療を提供します。
- ② 職員同士がお互いのやりがいと誇りを尊重しあう、暖かい職場をつくります。
- ③ 明るく清潔で快適な療養環境の維持向上に努めます。
- ④ 地域に信頼されるよう、健全な経営に努めます。



ホームページへ