



邑智病院だより

45号
2022/1

皆様に愛され、信頼される病院を目指します。

発行／邑智郡公立病院組合

NEWS!

R4年4月 整形外科常勤医 着任

47歳の男性医師で、現在は首都圏の大学の医局人事で大規模な公立病院に勤務され、外来から手術まで急性期医療の最前線で診療をされている先生です。4月からは、外来診療を月～金曜日毎日行う予定です。

新年のご挨拶



院長
やまぐち せいじ
山口 清次

新年明けましておめでとうございます。今年一年が皆様にとって幸せな年となることを祈念します。

昨年（2021年）は前年と同様に新型コロナウイルスの重苦しい空気が世界中を覆った一年でした。夏に東京オリンピック・パラリンピックが開催されましたが、期間中（7月～9月）あたかも「いじわる」でもするように新型コロナウイルスが猛威を振るい、新規感染者数が一日2万5千人まで増加する日もありました。10月に入るとウソのように新規感染者数は激減し、全国で100人を切るまでになりました。しかし日本以外の国では、お隣の韓国をはじめ多くのアジア諸国、ヨーロッパ諸国などで依然として猛威を振るっています。しばらくは油断できませんが、今年はコロナから解放される年になると信じています。

一年を振り返ると、菅政権から岸田政権に代わったこと、米大統領の交代、ドイツのメルケル首相が交代したニュースが思い浮かびます。残念に思うことは、ミャンマーの軍事政権、ア

フガニスタンのタリバン政権による人権抑圧、香港民主化運動の弾圧、シリア難民、熱海の土石流、人格障害と思われる人間による殺人、放火や、列車内襲撃事件などが思い浮かびます。

勇気づけられたニュースとして、ノーベル物理学賞（愛媛県出身の真鍋教授）、「二刀流」大谷翔平の米国MLB、大橋悠衣の水泳2つの金メダル、柔道の阿部兄妹の金メダル、松山英樹の米国マスターズ優勝などが思い浮かびます。

邑智病院に目を転じると、4月から院長が交代したこと（莊田→山口）、邑智病院が総務大臣表彰を受けたことなどがあげられます。総務大臣表彰は全国の800余りの自治体立病院の中から、健全な病院経営、地域貢献などが評価されて年間3、4件が選考されます（昨年コロナのためになかったため、今年は7件でした）。

そして今年（2022年）は、待望の整形外科常勤医が今春（4月）から着任予定です。また4月からいよいよ邑智病院本館棟の建て替えが始まります。現在の約2倍の床面積を持つ新しい本館棟は1年半後に完成し移転します。そして旧建物の取り壊しや改築を経て、約2年後に（令和6年春）グラウンドオープン予定です。しばらくご不便をおかけしますが、住民の皆様のご協力をよろしくお願いします。

院内災害訓練の報告

企画調整課危機管理スタッフ

係長 朝枝 照見



災害訓練の様子（R3. 11. 22）

当院では毎年、災害や多数傷病者が生じるような交通事故などを想定し、災害訓練を行っています。昨年度は新型コロナウイルス感染症対策のため中止しましたが、今年度は、「郡内で約100人の食中毒者が発生し、夜間に搬送されてくる」ことを想定して訓練を行いました。

これまでも、災害時の対策本部立ち上げ、指揮命令系統の確立、安全確保、情報共有等に重点をおいた訓練を行ってきました。今回は、休日夜間に勤務する限られた職員8人での対応であり、3人の看護師が中心となって災害対策本部を立ち上げていく初動の場面に特化した訓練を実施しました。

平日日中であれば事務職員が中心と



災害対策本部体制を立ち上げる看護師

なっており、本部を立ち上げますが、休日や夜間では勤務している看護師の力に頼らざるを得ません。訓練では、看護師の迅速な判断力に驚かされる一方、災害時対応物品の保管場所の周知不足などの課題も見える結果となりました。

この訓練で得られた課題をもとに、職員のうち、もしもの時の対応力を発揮できる病院を目指したいと思いま



院内外からの情報を調整する本部長代理(看護師)

健診項目のご紹介

「第1回」

診療技術部

肺がん検査

低線量CTによる検査です。

検査台に仰向けになり約5秒程度の息止め（深呼吸）で検査は終わります。

被ばく線量は精密検査の約1/10程度と低い線量での検査となります。

対象者は男女50歳以上の※喫煙指数600以上の方におすすめです。

（※喫煙指標：1日のタバコ本数×喫煙年数
例：1日20本×30年＝600）

※40歳未満の男女には、勧められないとされています。（肺がん検診の手引きより）



CEA検査

がんの診断に至るまでの1つの手段として行う血液検査です。5ml程度の血液で検査できます。主に大腸がん、すい臓がん、胃がん、肺がんなどの発見に有効です。



PSA検査

男性の前立腺肥大や前立腺がんを見つけるための血液検査です。5ml程度の血液で検査できます。前立腺肥大の症状として、尿が出にくい、残尿感がある、尿が出し切れないなどがよく見られます。この検査で、前立腺がんの早期発見のきっかけになることがあります。



胃カメラ検査

「胃カメラ検査は苦しい」を軽減するために！

胃カメラ検査は、カメラが舌根部（舌の一番奥）に触れるため強い吐き気をもよおし、「苦しい」と感じやすくなります。そこで少しでも楽な方法として、鼻から専用のカメラを挿入して行う検査を紹介します。このカメラは経鼻内視鏡といって、先端の太さが直径5・8mmとなっています。これは口からのカメラ（経口内視鏡）の直径9mmより一回り細くなっています。さらに鼻を通るため、舌根部を刺激せず検査ができ、比較的楽に検査を受けていただけます。患者さんの感想では、「鼻からやる検査の方が楽だった」という声が多いです。ただし、口からのカメラと比較すると少し画質が劣るので、精密検査や処置が必要な場合は、口からのカメラ（経口内視鏡）をお勧めしています。

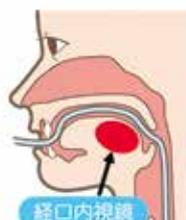


左：経鼻内視鏡 右：経口内視鏡

鼻からの胃カメラで吐き気がしない理由



カメラが触れないので吐き気が少ないです



ここにカメラが触れると吐き気を感じます



今回のテーマ

大人のワクチン




総合診療科 診療部長
酒井 和久
さかい かずひさ

ワクチンって何？

人の体は一度入ってきた病原体（ウイルスや細菌など）には抗体を作ります。この仕組みを利用するのがワクチンです。病原体やその一部をもとにつくったワクチンを体に接種することで、抗体をつくり、その病原体に免疫を作ります。その病気を予防し、たとえ発症しても重症化を抑えます。

コロナワクチンもその効果が認められ、広く皆様に接種していただきました。インフルエンザワクチンを

接種された方もいらっしゃると思います。

そのほかにも生命にかかわる肺炎や、慢性の痛みをおこす帯状疱疹のワクチンがありますので、ご紹介します。

①肺炎球菌ワクチン

肺炎は日本の死因第5位です。また、肺炎が治っても足腰が弱って、元の生活に戻れなくなることもあります。その原因の一つの肺炎球菌の免疫をつけるのがこのワクチンです。

健康な生活を守る大切なワクチンですので、条件により国の補助を受けられる方もいます。

65歳以上の方には肺炎球菌ワクチンをおすすめします。

②帯状疱疹ワクチン

帯状疱疹とは、いわゆる、どうまきです。

なんと日本人の3人に1人は80歳になるまでに帯状疱疹にかかります。

水ぼうそうにかかったことがあるとそのウイルス（水痘・帯状疱疹ウイルス）が体の神経の中に潜伏しま



【出典：あたらしい皮膚科学】

す。免疫力が下がったときに、ウイルスが活性化して、帯状疱疹を起します。

体の一部にチクチクとした不快な痛みがあった数日後に赤く水ぶくれができるのが特徴で、多くは体の左右片側に起こります。チクチクとした不快な痛み（帯状疱疹後神経痛）は1か月から数か月、長いと何年にもわたって残ることがあります。もし発症した場合には早期治療が有効ですので、すぐに受診してください。

帯状疱疹ワクチンは発症と、帯状疱疹後神経痛をともに予防します。

50歳以上の方は帯状疱疹ワクチンを受けられますので、おすすめします。

今回紹介したワクチンは、病気にかかる可能性とその時の治療費用を考えると、費用面だけみても受けておいたほうがお得です。そのうえで皆様の健康を守る非常に優れたワクチンです。

また、役場から通知される定期接種のワクチンも非常に重要なワクチンですので、それらも接種をおすすめします。

ご希望の方は邑智病院または、かかりつけ医療機関にご相談ください。

【邑智病院で接種可能なワクチン】

- ・インフルエンザ
- ・四種混合(百日咳、ジフテリア、破傷風、ポリオ)
- ・二種混合(麻疹、風疹)
- ・二種混合(ジフテリア、破傷風)
- ・日本脳炎
- ・BCG
- ・麻疹
- ・風疹
- ・おたふくかぜ
- ・水痘(帯状疱疹)
- ・A型肝炎
- ・B型肝炎
- ・肺炎球菌
- ・ヒブワクチン
- ・小児ロタウイルス生ワクチン
- ・不活化ポリオワクチン
- ・子宮頸がんワクチン



キラリ看護部



第44号より、看護部の連載が始まりました！このタイトルは看護師ならだれもが知っている、川島みどり先生の本「キラリ看護」を参考にさせて頂いたいただきました。よろしくお願ひします。

Vol.2

地域包括ケア病棟 について

回復期病棟 看護師長

左田野 さだの
由紀 ゆき

「地域包括ケア病棟はどんな患者さんが入院するの？」と耳にすることがあります。当院の地域包括ケア病棟は2014年10月に開設し、今



年で8年目を迎えました。そこで、今回は地域包括ケア病棟についてご紹介いたします。

当病棟の病床数は41床で、看護師21名、介護福祉士3名、看護アシスタント1名で患者さんのお世話をしています。多職種と連携し在宅復帰に向けての療養やリハビリを行い、必要な方には介護サービスや訪問診療、訪問看護の調整、家屋に手すりをつけるなどの環境調整を行います。また、介護者のご都合による一時入院も行っています。

当病棟に入院される方は近年高齢の方が多くなっており、9割は80歳以上の方です。そのうち約半分の方が90歳以上で、100歳を超える方もめずらしくありません。認知機能や身体機能が低下した高齢者は、希望通りにご自宅に帰ることができず、入院をきっかけに施設に入所される方も少なくありません。しかしながら、できるだけ患者さんやご家族の希望に添えるよう、多職種で知恵を出し合って支援しています。

先日、こんな患者さんがおられました。

一人暮らしの高齢の患者さんで、自宅への退院を強く希望されていましたが、病気を心配されたご家族の不安が強く、なかなか退院先が決まりませんでした。しかし、リハビリを続けていくうちに、杖で歩行できるまで回復し、身の回りのことはほとんど自分でできるようになりました。患者さんの「うちに帰りたい！」という強い思いにスタッフも心を動かされ、外泊を試みたり、繰り返し話し合いをすることで、自宅への退院が現実となっていきましました。願いが叶った自宅退院、ご家族の理解と協力があってのことですが、患者さんとご家族の思いを大切にしました結果だと思っています。



最後に、今後も患者さんとご家族の思いをしっかりと聞いて退院支援を続けていきたいと思ひます。患者さんが回復して笑顔になっていく姿こそが、私たちスタッフのやりがいです。これからも患者さんとご家族への支援を通して、「キラリ輝く看護！」を目指します。



お役立ち情報

か かつ どう ほう こう
過活動膀胱(頻尿症)
新しい治療が始まりました

泌尿器科診療部長
あんじき はるき
安食 春輝

・ボトックス注入治療とは？

作用で薬を続けられなかったり、効果が十分得られず段々と薬が増えてしまったりと、治療に苦労される患者さんも多い疾患です。

今年は厳冬を迎えると予報されることが多く、事実日に日に寒さが厳しくなってきました。当科に通われる方のうち、特に冬季に症状が悪化しやすいのが過活動膀胱の患者さんです。

令和3年12月から過活動膀胱(頻尿症)に対する新しい治療法、「ボトックス注入治療」を開始しました。

・過活動膀胱(頻尿症)とは？

過活動膀胱は、尿を我慢し難い感覚(切迫感)を主な症状として、昼間や夜間の頻尿、時に尿漏れを伴った病気で、男女問わず多くの方に起こります。

生活指導や内服薬による治療が主体ですが、便秘や口の渇きなどの副

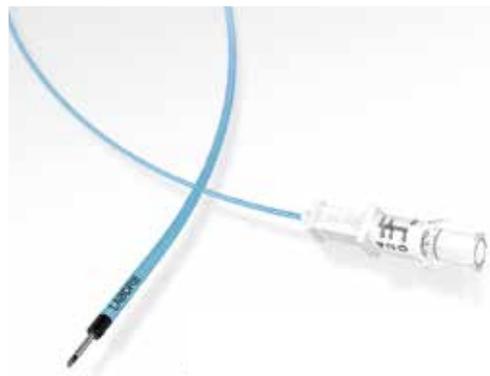


今回開始した「ボトックス注入治療」は、美容の分野でシワ取りなどに利用されている「ボトックス」というお薬を膀胱の筋肉に注射する治療です。保険診療で、費用は1割負担の場合9,680円、3割負担では29,040円(手技料のみ)となります。1回の治療で、効果は4か月から8か月持続すると言われています。

ボトックスには、神経の働きを鈍くして筋肉の緊張を抑えるという働きがあります。過活動膀胱の患者さん

んは膀胱の神経の働きが過剰になり、尿意をこことさらに強く感じるころがあり、膀胱の収縮が異常に起こりやすくなっています。それを抑制するために膀胱の筋肉に注射します。

治療方法は、膀胱に内視鏡を挿入し、内部を観察しながら専用の細い注射針で、膀胱壁の筋肉内に20箇所ボトックスの薬液を注射していきます。



注射針の1例

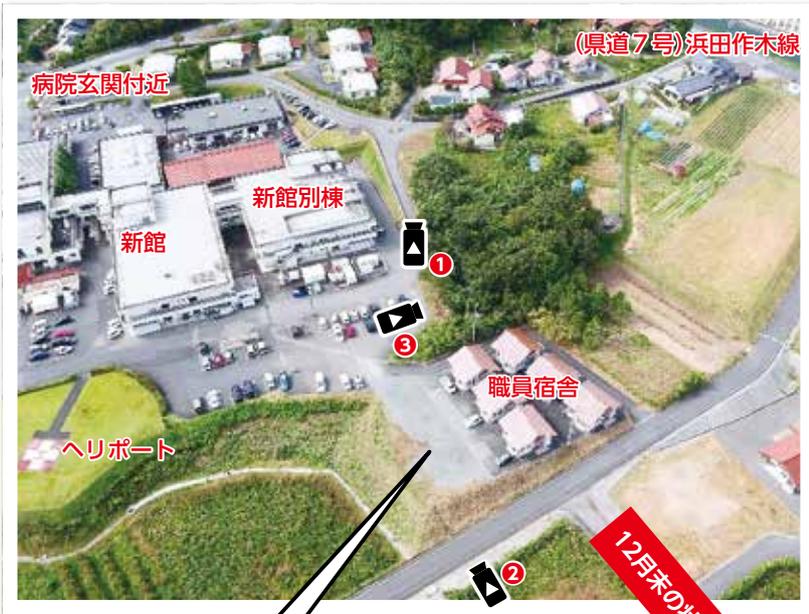
局所麻酔薬を使用するので注射の痛みはほとんどありません。当院では、機材が充実している手術室で行いますが、入院は不要でお昼過ぎに治療を開始して、終了後に2時間程度経過観察し、夕方には帰宅が可能です。

ボトックスは、長期に効果を発揮するお薬ですが、効果が薄れたら繰り返し注射することも可能です。副作用にはアレルギー性のもの(発疹、かゆみ、吐き気や腹痛、アナフィラキシー反応)の他、薬の効き目が強く出た結果としての排尿障害(尿が出しづらい、残尿が生じる)、内視鏡を挿入することに起因する尿路の感染症などが報告されていますが、適切に予防と経過観察を行うことで、安全に治療を受けていただけるよう努めています。

これまで冬場に頻尿や尿漏れの症状が悪化して苦労されていた患者さんの内服治療の負担が軽減されるのでは、と私たちも期待を持っています。さらに詳しくお知りになりたい方は、泌尿器科の外来でお問い合わせください。



太さ6mmの内視鏡に注射針を通したところ



本館棟建て替え 通信

Vol.1

医事管理課

着々と進む「本館棟建て替え事業」の進捗をお伝えする、新連載の第1回目。

これからどのように進んでいくのか、担当の医事管理課職員がレポートします！

工事用道路・駐車場

造成工事



10月から、病院北側の造成工事を行っています。

主に、病院北側の林野を切り開き、工事中不足する駐車場を整備しています。



豪雨時の雨水対策として、排水溝の改修や法面を補強しています。

工事中は、騒音・粉塵等でご迷惑をお掛けしますが、病院建設に向けたご理解をお願い申し上げます。



工事用車両の進入道路を作っています。



病院北側の林野を切り開くと、今まで見えなかった向歯無山が良く見えるようになりました。

次号に続く...

よくある質問 (外来看護編)

A
まずは電話にてご連絡ください。他の患者さんの状況によっては、お待たせする場合があります。

Q
夜間・休日の急な受診は病院に行けばすぐに診てもらえますか？

A
専門医での治療が必要な場合は紹介させていただきますが、継続的なお薬の処方等については総合診療科で対応します。

Q
眼科や耳鼻科はないですが診てもらえますか？

A
総合案内に声をおかけください。看護師が症状をおうかがいし、適切な診療科をご案内します。

Q
どの科を受診したらよいか分からないときはどうしたらよいですか？

A
職員がより多くの患者さんに対応できるように、自動血圧計での測定に協力していただいています。必要があれば看護師が対応しますので声をかけください。

Q
看護師さんが血圧を測らないのですか？



A
近くの職員に声をおかけ下さい。呼び出し用のベルを貸し出しするので、駐車場でお待ちいただけます。



Q
診察の待ち時間が長くなるときに駐車場で待つことができますか？その場合、順番になったら連絡がもらえますか？

A
ベッドにご案内しますので、近くの職員に声をおかけください。

Q
診察を待っている間に気分が悪くなったらどうしたらよいですか？横になって待つところはありますか？

外来受診の際に
持参いただきたいもの

- ① 保険証
- ② 診察券
- ③ お薬手帳



A
症状によってはそのような場合もあるかと思いますが、ご心配の場合は、遠慮なく職員にお伝えください。

Q
聴診器を当ててもらえないので心配なのですが…

A
症状によりますが、胸やお腹が簡単に出来るような服装にご協力ください。また、受診前には上着を脱いでいただき、スムーズに診察できるようにご協力ください。

Q
診察を受ける際はどのような服装がよいですか？

「女性の尿漏れ予防

「骨盤底筋トレーニング」の紹介

尿漏れは40歳以上の女性の4割以上が経験しており、特に女性は骨盤底の構造的な弱点により腹圧性尿失禁が多いとされています。腹圧性尿失禁とは、咳やくしゃみ、重いものを持ったときなどお腹に力が入ったときに尿が漏れてしまう症状です。主な原因は膀胱・子宮・直腸をハンモックのように支えている骨盤底筋が緩んでしまったため、加齢や出産を機に起こりやすいといわれています。しかし、軽い腹圧性尿失禁の場合は、筋肉を鍛えることで改善が期待でき、診療ガイドラインでも骨盤底筋トレーニングを行うことが強く勧められていますのでご紹介します。



リハビリテーション科
作業療法士
みちはた みさき
道畑 美咲

「骨盤底筋トレーニング」

- ① 尿道、肛門、膣を体の中に引き込むイメージでギュッと引き締める
- ② ギュッと引き締めたまま5〜10秒止め、その後ゆっくりと緩める
- ③ ①と②を繰り返す

〈姿勢〉 あお向け、四つ這い、椅子に座った姿勢など行いやすい姿勢で始める(図①)

〈回数〉 1日50回〜100回を目安。疲れる運動なので1日の中で数回に分ける

※効果が現れるには3ヶ月程度かかります。

図①



骨盤底筋トレーニングの姿勢 kango-roo.com

連携

Vol.16

～ケアマネジャー編～

「瑞穂西居宅介護支援事業所」

社会福祉法人おおなん福祉会
瑞穂西居宅介護支援事業所
宇津田 瑞枝

瑞穂西居宅介護支援事業所は「おおなん福祉会」の所属で、上亀谷の瑞穂西デイサービスセンターの中に事務所を置いています。

常勤1名ではありませんが、瑞穂地区を主に、ご相談があれば早々に訪問しお話を伺い、日々の暮らしの中で何が難しくなり、それに対し介護保険を利用することで補えたり改善したりすることを目標に、介護サービス事業等へ繋げていく調整役を行います。

ています。

邑智病院の地域連携室のスタッフの皆さんは、担当医の先生に体調面についての相談をお願いしたり、入退院がスムーズに出来るよう入院時は在宅でのご様子を伝え、退院前には様々な職種の方と一緒に担当医の先生からの病状説明を聞き、今後のサービス利用についての相談も出来るとても大きなパイプ役としての存在です。

これからも皆さんが住み慣れた我が家での生活が続けられるよう連携を取っていききたいと思います。



公立邑智病院 外来診療担当一覧表

令和4年1月1日現在

	月	火	水	木	金	診療時間	備考	
内科	総合診療科* (1診)	上田智広	遠田健一	上田智広	板持卓弥	酒井和久	8:45~11:30	初診
	総合診療科* (2診)	板持卓弥	上田智広	酒井和久	上田智広	遠田健一	8:45~11:30	再診 予約制
	内分泌代謝*	野津雅和 (島根大学医学部附属病院)	—	榎野裕文 (島根大学医学部附属病院)	—	—	9:30~11:30	予約制(隔週)
	血液内科*	—	—	鈴木律朗 (島根大学医学部附属病院)	—	—	9:30~11:30	予約制 (4週間毎診療)
	循環器内科*	—	—	—	—	土手慶五 (広島市立安佐市民病院)	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		酒井和久	野宗義博	野宗義博	野宗義博	—	9:00~11:30	
		—	—	—	—	野宗義博	13:00~15:00	
整形外科	島大医師	—	島大医師	—	島大医師	9:00~14:00 (月曜日は11:00まで)	初診の受付は11:00まで (月曜日の初診受付は10:00まで)	
小児科	山口清次	山口清次	山口清次	山口清次	山口清次 (第1、3、5週)	8:45~11:30	[乳児健診] 毎週月・金曜日 13:30~(予約制)	
	(乳児健診) (予防接種)	(予防接種)	(インフルエンザ 予防接種) ※2月1日以降は 通常診療	(院外業務)	榎野恭久 (第2、4週)	15:45~16:45 (水曜日15:00~) (金曜日14:00~)	[予防接種] 毎週月・火曜日 14:00~(予約制)	
	山口清次	山口清次	山口清次	山口清次	—	—	—	
産婦人科	荘田恭仁	荘田恭仁	荘田恭仁	荘田恭仁	荘田恭仁	9:00~11:30	[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 (休曜日のみ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	
	—	—	—	—	—	14:00~17:00	※第1火曜日は休診	
精神科	—	笠木真人 (石東病院)	—	—	篠崎克也 (第1、3週) 平田正名 (第2、4、5週)	13:00~17:00	金曜日のみ予約制及び 初診時は要紹介状 ※第2・4火曜日は休診	

特記事項

- 受付時間は外科・整形外科・小児科・泌尿器科(木)・歯科・精神科を除き、いずれも午前11時30分までとなっています。ただし、予約のある方はこの限りではありません。
- 土、日祝日及び年末年始(12月29日~1月3日)は外来診療は行っていません。
- 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。
- 受付機で受付が出来ない時間帯につきましては、総合窓口までお越しください。
- 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。
- 疾患別リハビリテーションの実施時間は午前8時30分から午後2時30分です。
- *は院内標榜

令和3年度 随時実施職員採用試験案内

【試験区分】
 薬剤師(職務経験者)(1名)、薬剤師(1名)、
 看護師(職務経験者)(若干名)、
 理学療法士(職務経験者)、
 作業療法士(職務経験者) } 合わせて若干名
 調理員(若干名)

【受付期間】
 令和4年2月10日(木)まで
 ※受付順に試験日程を指定し実施しますので、採用予定人員に達した場合は募集を終了します。最新の募集状況については、ホームページ又は電話にてご確認ください。

【受験申込・問い合わせ先】
 受験手続の詳細はホームページをご覧くださいか、
 総務経営課までお問い合わせください。

自費診療によるPCR検査のご案内

当院では、海外渡航や就業などにあたり陰性証明書を希望される方を対象に、自費によるPCR検査を実施しております。

○実施日：平日の9時~14時
完全予約制(※当日予約不可)

○料金：唾液採取 14,058円 鼻咽頭拭い 17,413円
 (税込) (検体採取方法の違いについては陰性証明の使用目的によって選択してください)

○その他：日英併記の陰性証明書を発行します。

【ご予約・お問合せ】
 地域連携室までご連絡ください。
 0855-95-2111 (代)

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