

24号
Ohchi Hosp

皆様に愛され、信頼される病院を目指します

2015/1

邑智病院だより



発行／邑智郡公立病院組合



第21回日貫大元神楽フェスティバル

明けまして
おめでとうございます

院長 石原 晋

地域医療にとつては、一段と緊張を強いられる年明けの予感です。我が国の医療介護関連支出が膨張を続けています。そこで、昨年の6月に新たな法律「医療介護総合確保推進法」が定められました。今年からは、その法律に沿って具体的な施策が進められていくことになります。この法律のキーワードは二つ、「地域医療構想」と「地域包括ケアシステム」です。

まず「地域医療構想」ですが、一言で言うと「病院数、病床数の削減」つまり「□減らし」です。まず、すべての病院・病棟を「高度急性期」「急性期」「回復期」「慢性期」に分類します。昨年秋、国は、すべての病院に対して、これらいすれの分類項目で、何床でやつっていくのかを申告させました。邑智病院はこれまでどおりの機能で98床と報告しました。本年度からはいよいよ、報告された分類や病床規模が適正かどうかの検証が進められます。各圏域の5年後10年後の、人口、高齢化

率、医療需要などを推計し、その推計にもとづいて圏域ごと、分類ごとの病床数が決められます。そして、国／県行政の権限で、「邑智病院の98床は多いでしょ。70床にしなさい」というようなことになるわけです。こうして、現在の全国の総病床数160万床を、120万床程度に削減しようというわけです。極めて深刻な我が国の財政状況に照らせば、このような大ナタ政策もやむを得ないのでしょう。しかしながら、病床数が40万床減る一方で、今後、2025年までに後期高齢者は500万人、年間死亡者数は22万人増加します。そのままだと、医療難民、介護難民、看取られない孤独死が激増し、大変なことになってしまっています。

そこでもう一つのキーワード「地域包括ケアシステム」の登場となります。このシステムは、医療、介護、福祉、生活支援などの全分野について、連携を強化し、ネットワークシステムとすることことで、切れ目のないケア体制にしようというわけです。いわば「地域医療構想」の縫合（ひまつ）です。「地域包括ケアシステム」は、中学校区単位または町単位くらいの規模で作られることになります。邑

智病院としては、郡内3町の「地域包括ケアシステム」がしっかりとものになるよう、全面的に協力していきます。

ただ、国は一方で、人口減少に歯止めをかけるため、首都圏から地方へ若者の流れを変えるという大方針を掲げました。地方暮らしには仕事、医療、教育が必須条件です。将来的な需要推計だけを根拠に医療をスリム化するのは、人口対策の大方針の足を引っ張ることになりかねません。大変心配です。



意外と知らない

薬の飲み方について



診療技術部長 薬剤科
大山和史

はないでしょうか。正しい薬の飲み方、つまり用法の正しい意味を知つていただければと思います。

1. 最も一般的な 薬の飲み方「食後」

「食後」の薬は食事終了後30分以内に飲んでください。日安としては、ごちそうさま、と言つた後に飲むのが良いと思います。一服してから、と思っていると大体忘れてします。

普段、皆様はどんな薬を飲んでおられますか？薬局や病院では薬袋の中に入つてくることがほとんどですが、その袋の表には、中に入つてゐる薬の情報が書いてあります。薬の飲み方（これを用法といいます）であつたり、薬の保存方法であつたりします。また、書ききれない場合は、情報を書いた紙を入れてあります。皆様、正しく用法を守つていただいていますか？食後はいいとしても、食前と食直前の違いは？食間つていつ？という方は多いのではないでしょうか。正しく用法を守つて飲まないと、薬の効きめが無くなったり、逆に効き過ぎたり、重大な副作用が出たりする薬が少なからずあります。やはり薬袋に書かれた用法を守つて飲んでいただくことが難で

2. 重要だけど忘れがちな 「食直前」

「食間」の薬は食後2時間くらい空けてから飲んでください。たまに食事の間（あいだ）といつことで、ご飯を食べている途中に飲むと思つている方もいますが、誤解です。正確には食事と食事の間で、空腹時に飲む薬です。空腹時に飲むことで効果を発揮する薬がほとんどです。

4. 以外と多い「寝る前」

「寝る前」の薬は就寝の30分前に飲みます。多くは便秘薬、睡眠薬ですが酒類で飲むのは避けてください。最近の研究では夜間の高血圧が身体に悪いことが分かつてきました。身体に悪いことが分かつてきました。一日一回の血圧の薬を「夕食後」もしくは「寝る前」で出すことも多いです。逆に言いますと「食前」以外で飲むと効果が無かつたり、副作用が出たりする可能性が高まります。しつかり「食前」に飲んでください。そしてさらに時間的に厳しくなったのが「食直前」の薬です。

ます。しつかり「食前」に飲んでください。そしてさらに時間的に厳しくなったのが「食直前」の薬です。

状態で飲むのが良いと思います。

5. 珍しい「起床時」

「起床時」の薬は骨粗鬆症の薬がほとんどです。朝起きて直ぐに飲んでください。他にも「コップ一杯の水と一緒に飲む」、「30分間は横にならず、水以外は口にしない」と説明を受けていると思いますが、そうしないと効果が落ちます。

3. 誤解されやすい「食間」

「食間」の薬は食後2時間くらい空けてから飲んでください。たまに食事の間（あいだ）といつことで、ご飯を食べている途中に飲むと思つている方もいますが、誤解です。正確には食事と食事の間で、空腹時に飲む薬です。空腹時に飲むことで効果を発揮する薬がほとんどです。

疑問を感じた薬の飲み方はいつでも気軽に薬剤師に聞いてください。飲み忘れの薬も、日々飲む薬も種類や一人ひとりの健康状態で指示が変ってきます。薬は車やパソコンと同じように便利なものです。使い方を間違えると重大な事故を引き起こします。あまり怖がらせて、薬を飲まなくなられても困るのですが、自分で飲んでいる薬の正しい知識を身につけて、安全に薬と付き合っていく。最近の研究では夜間の高血圧が

6. その他



おしゃりの話

外科医長 桐原 義昌

毎日お世話になつてゐるけどあまり人様の前で話題にしたくないのがおしり（肛門）の話です。男女問わずおしりのことで悩んでおられる方は結構多いようです。肛門のおもな疾患を紹介します。

* 内痔核

肛門疾患の中で一番多く、いしば痔とも言われています。排便時にティッシュに少し血が付着する程度のものから排便後に痔核が脱出して元に戻らないものまであります。軽いものは坐薬、内服薬で治療します。症状が進むにつれて「コム輪結紮、ジオング（硬化剤）の注射、切除等が必要になります。最近、内痔核の治療は手術よりもジオング注のほうが多くなつてきています。当院でも四月からジオング注を導入しております。

痔を悪化させる要因は便秘・下痢・ずっと座つたままの仕事（長時間の車の運転等）・激しい運動・妊娠出産・アルコール・香辛料等が挙げられます。

* 外痔核

内痔核よりも肛門の出口に近いところにふくらみができる、血の固まりができると痛みを生じます。坐薬で治療かひどい場合は手術が必要です。

* 裂肛

肛門の出口が切れて潰瘍ができる痛みを生じます。坐薬の投与か、肛門が狭いのが原因のことが多いのでその場合は手術が必要です。

* 痔ろう

肛門の周囲にできもの（膿瘍）ができ破れて肛門の内側と肛門周囲の皮膚とつながる状態です。肛門周囲膿瘍を繰り返す場合は手術が必要です。

* 直腸粘膜脱

肛門から直腸の粘膜が少し脱出する状態です。おしりがいつもジメジメしたり出血を認めたりします。ひどい場合は手術が必要です。

歳をとつて肛門周囲の支持組織が弱つてくると直腸が裏返つて肛門から脱出する状態です。痛みと違和感、出血を認めます。これも手術が必要です。

必要です。

* 尖圭コンジローマ

ウイルスによる感染で肛門周囲にぶつぶつができる痒みを生じます。軟膏の塗布や外科的治療が必要です。

受付時のお願い

医事係長 金山淳生

《被保険者証の確認について》

健康保険を利用して治療（療養の給付）を受けられる際は、被保険者証（保険証）によって資格の確認をしなければなりません。被保険者証の資格が喪失していたり、住所が変更になつていたりする場合があります。資格が不明で付ける患者さんがスムーズに受け付できるよう自動再来受付機を設置しています。

この度、皆様からのご意見を参考にして、受付処理できる期間を延長しました。なお、自動再来受付機は5か月以上被保険者証が確認できていない場合は受付ができませんので総合窓口へお申し出ください。

適正な健康保険運用ができますように、原則受診するたびに被保険者証の提出をお願いしておりますが、少なくとも毎月一回の提出にご協力ください。



《自動再来受付機について》

以上おもな肛門の病気についてお話ししましたが、たかが出血と侮ってはいけません。なかには直腸がんによる出血もあります。とうより毎日の煩わしさを我慢するのは本当にばかりしい」とです。当院外科の肛門外来にご相談ください。

NP(診療看護師)について

外来主任看護師　曰高　美晴

皆さん、「診療看護師」という言葉をお聞きになられたことはありますか？

診療看護師とは通常の看護業務に加え、少し診療の分野に踏み込んだ行為をする看護師の事です。患者さんが病院に来られると、医師の診察を受けてお薬をもらったり、傷の手当をされていますが、その診療の一部を担うことが仕事です。

チーム医療が重視され、医師と協力して医療を支えていくよう数年前から検討・試行されている資格です。まだ全国的には少ない職種ですが、邑智病院では、外科の合田医師の指導のもと、平成25年度からこの診療看護師の育成に取り組んでおり、一年間の研修を終えた大田看護師が第一期生です。そして私が第二期生として現在修行中です。派手な濃いピンク色の制服を着て院内に



NPの勉強会 (通称 合田塾)

助産師出向事業について

看護部長　二浦　瞳

いるのが私たちですが、年齢制限もなく着ているので、本当は少し恥ずかしいなと思っています…。それはさておき、邑智病院では現在、院内で認められた特定行為（外科的創処置）を医師の具体的な指示のもとに行っていますので、主に外科系の外

来や病棟でお会いすることがあると思います。よろしくお願ひします。

今後の見通しですが、今年の6月に保健師助産師看護師法が改正され、指定する教育機関で2年間の教育を受け、厚生労働省が認める資格を得ることで、医師の包括的指示（手順書で定めてある診療行為）のもとに特定行為を行うことが法制化されました。

診療看護師の存在は、都市部から離れた医師不足の問題を抱えた地域にこそ必要だと言われています。まさにこの地域（邑智郡）です。そういうわけで、当院もそれに向けて既に動き始めており、私も来春から大分県の大学院で専門分野を履修させていたたく予定です。2年後は邑智病院でこの地域の医療に貢献できるよう気合いを入れて修行してきたいと思っています。今後とも皆様のご理解とご協力を願っています。

平成20年庄田医師の着任でお産が再開されたから、6年が経過しました。その間、常に助産師不足が問題で、庄田医師と看護師の協力で乗り越えてきました。そんな中平成25年、当院の看護師を島根県立大学助産専攻科に送り出すことができ、今年4月、新人助産師が誕生しました。卒業後は、教育体制が整い、お産の多い病院で研修を受け経験を積んでほしいと考えておりました。

平成25年から、日本看護協会では厚生労働省の委託を受け、「助産師出向支援モデル事業」を進め、それを受けて島根県看護協会もモデル事業を実施しています。当院も出向施設として手上げをしました。施設間のマッチングの結果、松江市立病院へ出向が決定し、4月から一年間の出向期間で勤務しています。



松江市立病院へ出向中の当院の助産師

は、「他施設の看護や助産を知ることで、世界が広がった。しっかりと学んで邑智病院の看護や助産の質を上げていきたい」と当院に復帰後の目標も具体的にもつて頑張っているようです。

また、9月・10月の2か月間は、松江市立病院から当院への助産師出向を受け入れました。(1)島根県内の周産期医療の偏在を理解するため。

(2)当院助産師の勤務環境を理解し、今後の教育内容を検討するため。と位置づけ、当院のスタッフとして勤務していただきました。受入れた助産師さんからは、「地域医療の現状とそこで働く助産師の役割の大きさを実感した。院内の部署間の協力、病院全体のアットホームな雰囲気を感じた。」と感想をいただきました。

今回の出向事業をきっかけに病院間の交流が続くことを願っています。

院内災害訓練

総合診療科医長 田邊翔太

「災害は忘れたころにやつてくる」古くからある諺です。しかし、記憶に新しい広島県安佐地区での土砂災害、いまだに復興の進まない東日本大震災、そして全国紙を賑わす大規模交通事故などを鑑みると、その諺は現代において意味を失いつつあるのかもしれません。「災害はいつやってきてもおかしくない」その心構えのもと対策を講じることが最大の防災であると思います。

昨年12月20日、邑智病院では邑南町での大規模交通事故を想定して院内訓練を行いました。災害時には、平常時の病院の運用では対応できなほどの多数の患者が来院します。その時に重要なのは、患者をトリアージ（Triage）し、適切に処置（Treatment）し、そして治療可能な病院に搬送（Transport）することです。この3つの「T」が迅速かつ的確に行えることが災害医療の鍵になります。トリアージ。普段はあまり使わない言葉ですが、災害医療では核となる

概念です。災害時には患者数に対して医療資源が相対的に不足します。その限られた医療資源を有効に活用するために、患者を重症度別に分類して、重症の患者から優先して治療していく。これが最大多数の患者を救える方法であり、このなかで患者を重症度別に分類する作業のことをトリアージと呼んでいます。

今回の訓練では、紙で作成した模擬患者を使用しました。模擬患者を玄関でトリアージし、重症度別の治療ブースへ移送します。各治療ブースでは迅速な検査で診断をつけてから処置を行い、必要であれば入院や搬送の決定がなされます。混乱する現場を各部署の責任者がまとめ、病院全体の活動を災害対策本部が指揮することで円滑にトリアージ（T）→処置（T）→搬送（T）ができるよう工夫してシステムを構築しました。また、普段は電子カルテを使用している邑智病院ですが、災害時には多数の患者へ対応するため紙カルテを用いることとし、その運用につ

いても再確認しました。

はじめての試みではありました
が、約70名の病院職員が参加し充実したものになったと思います。また、訓練を実際に行うことで様々な問題が浮き彫りとなり、今後検討していく課題が明確になったことも大きかったです。

きな収穫です。

「じつやつてきてもおかしくない災害」そのために邑智郡唯一の救急告示病院である邑智病院は、地域の皆さんのが安心して暮らせるようさらに成長していくと思います。



右 模擬患者の対応をする診療現場
上 各責任者や受入患者の把握・指揮をとる
災害対策本部

産婦人科からの お知らせ



更年期障害がなんだと思つたら

女性の場合、閉経（月経があること）の前後の10年くらいを更年期といいます。

この時期は卵巣の働きが衰えるためにエストロゲン（女性ホルモン）が不足して、のぼせ（顔のほてり）、発汗、手足の冷え、不眠、イライラ、うつ病等多様な症状がおこります。また全身の骨からカルシウムが抜けやすくなり骨が脆く（骨粗鬆症）なりがちです。

このような更年期症状の改善や骨粗鬆症の予防に女性ホルモン補充療法をお勧めします。

最近では女性ホルモンのテープ（貼り薬）もあり副作用の心配もあまりいらなくなりました。

この治療を開始すれば更年期の症状は劇的に改善します。

もし更年期の症状でお悩みの場合は当院に気軽にご相談ください。

妊婦の皆さん、日々の生活で お困りはあるませんか？

マタニティーライフの過ごし方

その先のお産に大きく関わってきます。当院では安産への近道をマザー

クラスでご紹介しています。当院で

お産予定の方はもちろん、他院でお産予定の方であっても参加いただけます。同じように悩んだり、同じような気持ちをもたれている妊婦さんとお知り合いになれる機会ですのでも、たくさんの参加をお待ちしています。また、パートナーの方の参加も大歓迎です。

産後のお母さん 授乳は順調にいかるですか？

不安なことや困っていることはないでしょうか？当院では母乳外来をおこなっています。授乳のアドバイスや赤ちゃんの体重増加の確認、乳房トラブルを予防できるセルフケア

今回は、「公立邑智病院を支援する会」についてご紹介します。平成25年1月、住民有志のかたから地域への声かけが発端で「公立邑智病院を支援する会」（以下、「支援する会」という。）が設立されました。早いものでそれから約2年が経過し、現在186名の会員の皆さんが活動される大きな組織となっています。

主な活動は、病院周辺の草刈り等の環境整備、健康講演会の開催、支援する会会報の発刊等を中心精力的に取り組んでいただいています。

今年度の環境整備は、8月7日（木）の夕方、支援する会の役員や会員等23名の皆さんと、病院職員とで病院周辺の草刈り等の作業を行いました。皆さんお盆前のお忙しい時ではあったと思いますが、お陰様で大変きれいになりました。

「公立邑智病院を支援する会」活動報告

地域連携室 室長 笠岡千代子

感謝申し上げ
ます。

毎年10月に



ワークショップの際の集合写真

地
域
連
携
室

VOL.5

は、島根県が主催する住民活動ワークショップが開催されています。今年はその研修会において、支援する会事務局長の日野原哲夫氏が、「公立邑智病院を支援する会」の活動報告をされました。島根県内5つの住民活動グループより現状報告の発表がありました。その後のグループ会長の発表は、ワークへの課題提起となる内容もあり、とても素晴らしい活動報告であったと思います。

今後の具体的な活動については、支援する会の役員会で検討される予定です。公立邑智病院が邑智郡内の住民の皆さんにとって、もつと身近な存在であるために、健康講演会は、医師だけでなく、邑智病院の様々な職種の職員がお話をさせていただく場となればと思っています。

外来診療担当一覧表

※ は派遣医師

平成27年1月1日現在

診療科	月	火	水	木	金	受付時間	診療時間	備考
総合診療科 1診(初診)	内田優子	黒谷一志	筋浦立成	田邊翔太	①③⑤内田 ②④田邊	8:30 ~ 11:30	8:30 ~ 11:30	①③⑤は1、3、5週目 ②④は、2、4週目 2診、3診、専門外来は予約制 内分泌代謝内科は、月・水曜日 循環器内科は、毎月第3金曜日
総合診療科 2診(再診)	筋浦立成	田邊翔太	内田優子	筋浦立成	黒谷一志			
総合診療科 3診(再診)	黒谷一志	-	-	-	-			
内科 (専門外来)	(内分泌代謝) 島大第一内科	-	(内分泌代謝) 島大第一内科	-	(循環器) 土手慶五			
検査	ドックのみ	内田優子	田邊翔太	黒谷一志	-			
外科	合田義弘	桐原義昌	合田義弘	桐原義昌	合田義弘	8:30 ~ 11:30	9:00 ~ 11:30	合田医師不在時は、桐原医師が担当します。 肛門外来は毎週火曜日に外科と並行して行います。
整形外科	-	-	島大医師	-	-	8:30 ~ 11:30 ただし予約のある方は 8:30 ~ 15:30	9:00 ~ 16:00	
小児科	AM	<一般診療> 藤脇建久	休診	<一般診療> <乳児健診>	<一般診療> 藤脇建久	月 AM 8:30 ~ 11:30 PM 13:30 ~ 16:30	8:30 ~ 11:30 14:00 ~ 16:30	小児科医不在時は総合診療科医が担当 <乳児健診> ※予約制 火曜日 11:00~11:30 <予防接種> ※予約制 火曜日 9:00~11:00 14:00~15:00 木曜日 11:00~11:30
PM						火 AM - PM 14:30 ~ 16:30	15:00 ~ 16:30	
産婦人科	莊田恭仁	莊田恭仁	莊田恭仁	莊田恭仁	莊田恭仁	水 PM 13:30 ~ 16:30	14:00 ~ 16:30	
泌尿器科	-	-	-	島大医師	-	木 AM 8:30 ~ 11:00 PM -	8:30 ~ 11:00	
透析	石原晋	筋浦立成	石原晋	島大医師	筋浦立成	金 AM 8:30 ~ 11:30 PM 13:30 ~ 16:30	8:30 ~ 11:30 14:00 ~ 16:30	14:00 ~ 15:00 木曜日 11:00~11:30
麻酔科	-	石原晋	-	石原晋	-	8:30 ~ 11:30	9:00 ~ 11:30	
歯科	石岡康希	石岡康希	石岡康希	石岡康希	石岡康希	8:30 ~ 16:30	8:30 ~ 12:00 14:00 ~ 17:00	【予約制】 ※ 第1水曜日は休診
精神科	-	-	-	-	非常勤医師	12:00 ~ 15:30	13:00 ~ 17:00	※初診の場合は他精神科からの紹介状が必要です。

職種紹介① ~Dr. クラーク~

Q. ドクタークラークとはどのような仕事ですか？

- A. 外来診療で医師の指示に従って、電子カルテの入力や診断書などの書類作成のお手伝いなど医師のサポートをしています。



Q. 業務で心がけていることは何ですか？

- A. 患者さんを笑顔で迎え、笑顔で帰っていただくことです。医師が患者さんと向き合ってよりよい診察が行えるよう心がけています。



Q. やりがいは何ですか？

- A. 私たちは看護師と違い、診療の補助は出来ませんが、外来診療を通じて患者さんや医師から頼りにされ、喜んでいただくことがやりがいです。邑智病院の医療スタッフとして頑張っています。

随時募集中

医師・助産師・夜勤専従看護師

当院勤務の医療従事者を募集しています。
お気軽に問い合わせ下さい。



休診のお知らせ

泌尿器科 1月29日(木)

精神科 1月30日(金)

マンモグラフィ検診を受けましょう！

「受けなくちゃいけないのは分かってはいるけど…」

「心配だけど恥ずかしいし、なんだか怖い…」

「どんな検査をするのか不安…」

**大丈夫です！安心して検査が受けられるように
私たちがサポートします。**



マンモグラフィ検診は女性にとって非常にデリケートな検診で不安を感じておられる方も多いと思います。当院ではより安心して気軽に受診していただけるよう、マンモグラフィ検診は女性職員で担当しております。

<撮影風景>

乳房を上下・左右から圧迫して撮影します。

圧迫することで被ばく量を少なくできることや乳腺や脂肪と重なっていた病変が見えやすくなります。



※実際は、上半身は裸で、上にタオルを掛けていただきます。

「日本人女性の14人に1人が 乳がんになるとと言われています」

これは10年前の約2倍以上に増えており残念ながら死亡率も増加しています。

しかし、乳がんは他のがんに比べて進行が遅く早期発見、治療により9割以上が完治すると言われています。

「早期発見のために マンモグラフィ検診を！」

早期発見のために有効なのがマンモグラフィ検診です。

ご自身のためはもちろん、大切な人のためにもマンモグラフィ検診を受けましょう。

まずは
予約を！



電話で予約できます。

ご希望に合わせて産婦人科外来で予約をお受けします。

※午後からの予約も可能です。

電話番号 0855-95-2111（代表）



ホームページへ

お問い合わせ先

邑智郡公立病院組合 公立邑智病院総務課

TEL 0855-95-2111

FAX 0855-95-2727

〒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 [邑智病院](http://www.ohchihospital.jp/) 検索

<http://www.ohchihospital.jp/>

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。