

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

2020/1

発行／
邑智郡公立病院組合

新年のご挨拶

院長 莊田 恭仁

新年あけましておめでとうございます。令和最初の正月です。昨年を振り返るとラグビーワールドカップでの日本代表チームの頑張りが感動的でした。ベスト8進出という快挙に日本中が歓喜につつまれたのは記憶に新しいところです。

日本代表チームのスローガンは「ワンチーム」でした。全員一丸となって同じ目的にむかい努力する。その結果優勝候補だったアイルランドや難敵のスコットランドを破ることができたと思います。邑智病院も「ワンチーム」の精神でこれからの人口減少社会に持続可能な地域医療の提供を目指していきたいと思っています。

若者の減少と都会への流出が人手不足を深刻にしています。邑智病院も看護師、薬剤師、調理員、事務職員が足りません。当院は今後予想される慢性的な人手不足を、仕事の効率化と工夫で何としても乗り切る必要があります。といっても職員の頑張りや工夫にも限度があります。私は今年も引き続き職員確保に努力する所存ですが、地域住民の皆様には当院での勤務に関心のある方がおられましたら、何卒ご連絡いただけますようお願いいたします。

みなさん本年もよろしくお願
いたします。



災害対策本部立ち上げ訓練を実施！

～常に訓練することに意味がある～

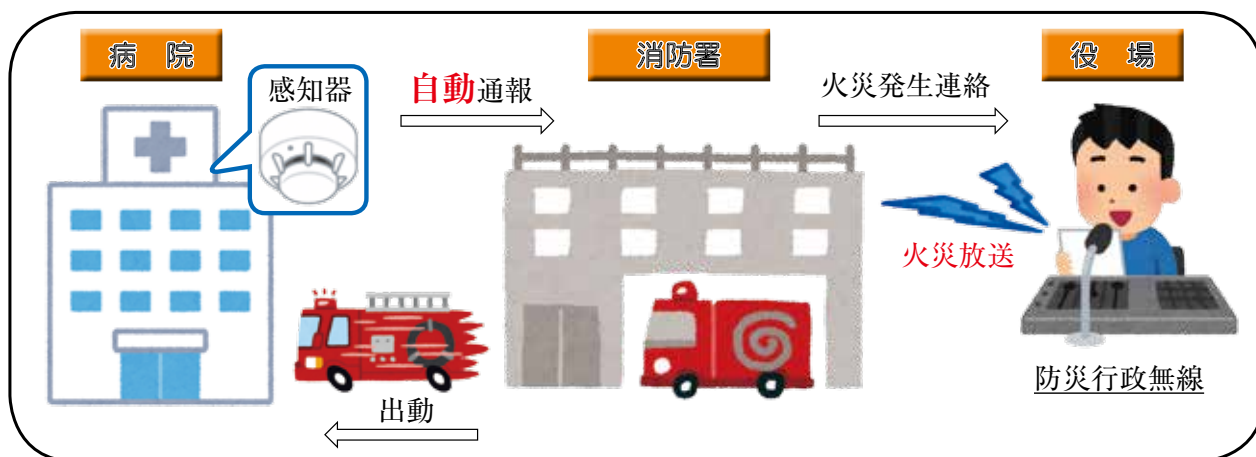


昨年12月、院内災害対策本部の機能を理解することを目的に、中堅職員を中心に本部立ち上げ訓練を実施しました。今までに経験のない統括職を担当した職員もあり、指揮命令系統の把握や組織作りの重要性を身をもって感じてもらえる機会となりました。

今後も緊急時に対応できるよう訓練を重ねていきたいと思っています。

自動火災報知設備**誤報**による**自動通報・建物火災放送**について、
参集された消防や地域の皆様方に御迷惑をお掛けしております。

○消防法の改正により平成31年4月1日から自動火災報知設備による**火災通報装置**が消防署へ**連動通報**となっており、**感知器の誤作動による誤報**が続いていることをお詫び申し上げます。



○公立邑智病院としては、休日や夜間など職員が少ない時間帯の**管理体制を見直し**、消防訓練を繰り返すことで、火災発生時の被害軽減はもとより**感知器誤作動時の誤報に適切に対処**できる体制の構築に努めております。

事務部長 日高武英（防火管理者）

教えてDr!!

自分でできる救急・応急処置

・もしもご家族が急変したらどうしますか？

・あなたも頑張ってやってみよう！



参加（外科）
野宗 義博

これから寒くなると、家庭内事故が増えてきます。そこで、もしも家庭内で大切な家族が急変した時に自分のできる救急・応急処置を説明いたします。

家庭内事故ですが、実は一般の事故よりも多く、その数は年々増加しております。まず初めに、様々な家庭内事故の状況を説明します。

家庭内事故で最も多いのが転倒、転落事故です。その次に多いのが切創、ざっくりと割れた挫創（やけど）で、次いで窒息、熱傷（やけど）です。

負傷者は、圧倒的に高齢者に多く、その負傷程度ですが、軽症はまれで、ほとんどが病院での処置が必要な中等症です。重症度も年齢が重

なるにつれて増加します。

家庭内事故発生時刻は、皆があわただしく動き出す朝の8時から10時までが最多で、次いで夜の7時台です。

① 転倒事故

その原因は、身体が不自由で転倒する人が最も多く、次いで何かにつまずいてや滑って転ぶ場合が多いです。家庭内の浴室や居間のマットで転倒する人が多く見られます。



② 転落事故

階段で起ることが最も多く、次いでベッドからで、身体の不自由な高齢者に多く見られます

③ 切創（きりきず）

発生場所は、居間が最も多く、次いで台所です。切創の原因は、居間で転倒して、その時にガラスが割れて手や足や頭を切ります。台所では包丁やナイフです。

身体の表面がざっくり割れる挫創（やけど）も居間が最も多く、次い

で庭で起きています。居間で家具にぶつかり、また、棚の上から物が落ちて発生しています。

④ 窒息

発生場所は、ほとんどは居間で起きています。次に食事中にお肉、次いでお餅が原因となり、窒息が起きます。

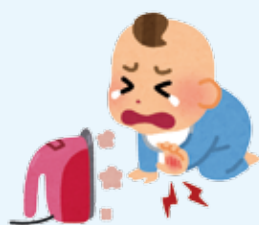
⑤ 熱傷（やけど）

居間で起ることが最も多く、浴室、次いで台所の順で発生します。ポット、やかんのお湯、浴室の熱湯が原因です。

⑥ 1歳以上のお子さんの死亡事故

死因の第1位は不慮の事故です。単なる親の不注意や親の責任というより、少し目を離しても大丈夫な環境づくりが大切です。小児は何でも口に入れてしまいがちです。口径が4センチ以下の物は全て誤飲の原因となります。床面からメートル以内の場所に置かないでください。またタバコの誤飲は8カ月児が最も多く、乳幼児の環境からタバコを無くす必要があります。気管支異物はピーナツが多く、節分後が多く発生します。3歳になるまでピーナツは控えましょう。

毎年、こどもの3人に1人は熱傷（やけど）が起きます。そのうち1割は医療機関にかかり、受診した人の1割は入院しています。入院の1割は重症熱傷です。熱傷の80%は家庭内で起き、50%が台所で起きています。加湿器や炊飯器の蒸気によるやけどが多いです。



さて、皆さん、事故の応急処置を身に着けましょう。と言うのも、救急車の到着は、119番に通報後5分から10分かかります。大切な家族をその間に素早い適切な手当てで被害を最小限にしてあげましょう。あなたも頑張ってください。

④ 事故者の見方

救急車を呼ぶ前に

- ① **大出血**があるかを確認しましょう。
- ② 次に**意識**はありますか？ 名前を呼んでみます。身体を揺り動かすの

は危険です。意識が無いのは脳に異常が起きている証拠です。

③ 次に、**呼吸**しているか確認してください。胸や腹に手を当てて、上下に動いているか、口や鼻に自分のほを近づけ、呼吸を確認してください。

この3つの症状が無ければ、手当するのに、時間的余裕があります。

⑧ 事故者の扱い

安静と保温が最も重要です。

① **体位**…意識があれば、事故者の一番楽な姿勢に。意識が無い時は、窒息しやすいので、気道確保に注意。



横向き体位

下向き体位

② **保温**…事故者はたいいていの場合、寒気を感じます。体温がうばわれると容態が悪くなるので、毛布やシート、衣類で保温をしてください。

③ **安静**…出来るだけ安静にしてあげてください。飲み物は与えないでください。

◎ 止血法

大量出血が無ければ、あわてないで、清潔なガーゼやハンカチを傷口に当てて押さえてください。包帯を少し強く巻いて圧迫してください。手足であれば、出血部位を心臓より高く挙げてください。

鼻血は鼻をしっかりとつまんでください。あごを引き、口で息をしながら安静にしてあげてください。鼻から顔をぬれたタオルで冷やすのも有効ですが、うなじを叩かないでください。脳の真下を叩くのは危険です。止血効果もありません。頭を打って鼻血が出た時はいち早く医師の診察を受けてください。



まだまだありますが、今回はここまで。次の機会に！

地域医療に関する意見交換を行いました

地域医療を守り育てる住民活動inおおち

島根の医療現状を知り、

明日から自分にできることを考える

「地域医療を守り育てる住民活動」は、平成28年度から行政、医療福祉関係機関及び住民団体等が連携して開催し、今年度は邑智郡（主催 公立邑智病院を支援する会）で開催されました。

講演会では島根大学医学部地域医療支援学講座 教授 佐野千晶氏、元いわみ西保育所 所長 金山峰子氏にご講演いただき、活動発表では隠岐病院絵画ボランティアあり、がんばれ雲南病院市民の会、益田の医療を守る市民の会、公立邑智病院を支援する会の4つの住民団体による日頃の支援やボランティアの活動を発表していただきました。

グループワークでは「明日から自分にできる事をみつめる」をテーマに日頃の活動する中で困っていることや解決策などをグループごとに討論されました。



公立邑智病院を支援する会
会長 南原博文

島根県内の地域医療を担う関係者90余名が一堂に会し、11月23日（土）に邑南町のいこいの村しまねでシンポジウムを開催しました。

今回で第4回目となる「地域医療を守り育てる住民活動」を公立邑智病院を支援する会が引き受けし実施しました。

特に注目したいことは、島根の医療の現状を知り明日から自分にできることを考えるを目的に講演や活動発表の事例で聞いたことや、各目の活動状況を踏まえグループに分かれて討論したこと。討論により、自身が所属する団体活動の情報共有や色んな方々の意見を聞くことで新たな気づきもありました。

その中で、知見として得られたことは、

- （１）病院医師等との意見交換
 - （２）小学校・中学校への出前講座
 - （３）行政・議会・医師会等の連携
 - （４）赴任医師との歓迎会
- などありました。

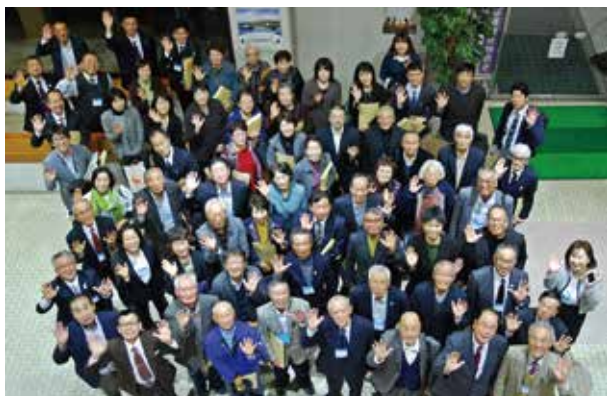
人口減少社会が加速する中で医療行政の変革等が予想されます。そうした中で「公立邑智病院」が将来存続するよう、今後も公立邑智病院を支援する会として住民の側面から支援できることや、住民活動から何ができるかを追求し、病院、行政と連携しながら支援を進めていきたいと思います。



活動発表する公立邑智病院を支援する会 鹿野好明さん



「地域医療を守り育てる住民活動inおおち」の開会



参加者皆さんで記念撮影



楽しくグループ討論

リハビリテーション 機器の紹介です！

リハビリテーション科
理学療法士 鈴木 雅仁

本格的な寒さが身に凍みるよう
になりました。このような時期は
ジツとしていることが多くなり、
筋肉量が減りやすくなるため、意
識して動くことを心がけなければ
なりません。

さて、当院では運動に関する最
新の機器を3台導入しましたので
紹介します。

①ローイングマシンは肩から腕周
りの主に上半身の筋肉の筋力を測
定でき、物を引っ張る力が弱い方
や、猫背になってきた方に使用し
ます。



①ローイングマシン

②レッグエクステンションマシン
は主に足の付け根から足首までの
全体の筋力を測定でき、椅子や床
からの立ち上がりが苦手な方に使
用します。



②レッグエクステンションマシン

③リカベン・クロストレー
ナーは有酸素運動として全身の運
動量を測定することができ、関節
の負担を減らして手足の運動を行
います。ベッド周りは自分で動け
るけど、歩くのは転倒しやすくて
できない方でも安心して運動を
行っていたくことができます。



③リカベン・クロストレーナー

これらの機器は、心臓関連、呼
吸関連、骨折後、糖尿病、虚弱な
方であれば入院・外来患者さん問
わず、全ての方に使用することが
できます。症状のある方は担当医
へご相談ください。担当医の指示
の元、理学療法士、作業療法士が
最も適した負荷を計算し、患者さ
んの状態に合わせた運動プログラ
ムを作成いたします。療法士が患
者さんの希望を伺いながら運動を
提供しますので、安心してリハビ
リテーション科にお越しください。

令和元年度研修・見学等 受け入れ状況

当院では、小学生の病院見学から
研修医の臨床研修まで幅広く受け入
れ、今年度は初めて海外医師の受け
入れも行いました。

令和2年3月
31日までの1年
間で、123名
の受入を予定し
ています。

研修や体験、
見学を通して、
地域医療やこの
地域で果たす当
院の役割なども
伝えていきたい
と思います。



外科外来の診察を見学する
海外医師2人（後方）
（カラガンダ国立大学病院）



配膳体験
（中高生一日看護体験）

臨床研修（医師）

島根大学医学部附属病院	1人
東京医科歯科大学医学部附属病院	5人
安佐市民病院	2人
カラガンダ国立大学病院（カザフスタン共和国）	3人

地域医療実習（医学生）

島根大学	5人
自治医科大学	3人

救急救命士就業前実習

江津邑智消防組合	3人
----------	----

看護実習

出雲医療看護専門学校	5人
松江総合医療専門学校	3人

島根の地域医療フィールド学習

島根県立大学	9人
--------	----

リハビリテーション科実習

出雲医療看護専門学校	1人
リハビリテーションカレッジ島根	1人
島根リハビリテーション学院	1人

管理栄養士実習

安田女子大学	1人
--------	----

各種体験・見学

高校生、中学生、小学生	80人
-------------	-----

看護部からのお知らせ

褥瘡研修会のお知らせ

主任看護師 岸川さおり

昨年12月2日に浜田医療センターの皮膚・排泄ケア認定看護師 今若育穂講師をお招きし、「褥瘡の基本的知識と予防援助」ポジショニングを開催しました。

褥瘡とは、寝たきりなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり、滞ることで傷ができてしまうことです。

研修は褥瘡の発生因子を予測し、適切な対応を行うことで褥瘡を予防することを目的に開催され、当院から31名、他施設から7名の参加がありました。講義の前半は褥瘡とは？なぜできるの？褥瘡の分類は？などの基礎知識を学び、後半はポジショニングクッションを用いて褥瘡予防の体位について実技演習を行いました。ポジショニングとは褥瘡防止や、関節拘縮の予防を含め、患者さんの安全安楽のために安定した体位をとることです。

講義を聴いて、褥瘡には予防が大切であることや、それでもできてしまったら、状態に応じた適切な治療

の選択を行なうことが大事であることとを再認識しました。実技からは、患者体験を通して、ベッドの背上げでおこなう「ずれ」が、褥瘡の原因になりうることを実感しました。看護師だけではなくリハビリテーション科からも参加があり、患者さんへいかに安全で安楽な体位を提供できるか意見を出し合うことができました。体位の再現性の難しさには看護師同士の連携を図ることや、関節が固くなっている患者さんのポジショニングにはクッションを隙間に埋めていく感覚で行うことなど、たくさんのお話をいただきました。ワンチームとなって、患者さんのために褥瘡予防・悪化防止に取り組んでいきたいと思っています。



講義中の様子



ポジショニング指導を受ける様子

地域連携室

認知症ケア研修会を終えて

地域連携室長 日野山 秀子

当院の認知症看護認定看護師が今までに学んだことを地域へ還元すること、日頃の看護、介護を振り返る機会とすることを目的に、認知症ケア研修会（主催 邑智郡地域連携推進協議会）を11月2日（土）に邑智病院の研修棟で行いました。

研修会には邑智郡内の開業医の先生方や医療介護に携わる職員、行政など53名の方の参加があり、認定看護師による講義後、グループワークでの事例検討を行いました。島根県立大学出雲キャンパス認定看護師養成部の講師2名からの助言によって、認知症患者さんの行動の裏にある理由を考え、どんなケアができるかをいろいろな職種で考えるよい機会になりました。

認知症は段階的な症状があり、ゆっくり前から声をかけるなどコミュニケーションのポイントがあります。医療・介護者がポイントを共有し患者さんと関わっていくことが大切であると思いました。研修後のアンケートには「認知症の特性が分かりやすく、背景や家族歴など本人

さんの情報を知る事が大切だと思った」「認知症の理解が深まり、様々な視点の意見が聴けた」など沢山の意見をいただきました。

ご自身や家族内で「認知症では？」と悩んでおられること、困ったことがあれば一人で悩まず地域連携室へお気軽にご相談ください。当院の認定看護師と協力して対応し、必要に応じて受診等に繋いでいきます。



認知症ケアについて討論する様子



研修医レポート！



島根大学医学部附属病院

上田 真大 医師

10月の1か月間のみでしたが、総合診療科初診外来・救急外来を主に経験させていただきました。僕は1年次に島根県立中央病院にて研修しましたが、1年次という事もあり出来る事は限られていました。2年次には大学にて出来る事は増えましたが診療の主体はやはり指導医にあり、外来研修も含めなかなか実践経験を積むのが難しい状態でした。今回邑智病院での実習では指導医の先生がバックには居てくれましたが、基本的に自分ベースでの診療をさせていただきました。検査予定、点滴メニューやIC、退院調整に至るまで自分主体での診療ができ、3年次以降を具体的に意識できる充実した研修でした。短い間でしたが得るものが多く勉強になりました。

広島市立安佐市民病院

栗栖 理沙 医師

10月に研修させていただきました。栗栖理沙です。初診外来や救急外来、病棟での診療を中心に、様々な経験をさせていただきました。入院中に担当していた患者さんの外来でのフォローなど、はじめての経験も多く戸惑いもありましたが、退院後の患者さんが元気に受診されるのを見るととても嬉しく、やりがいを感じたのを覚えています。また、邑智病院ではより長期的な視線を持ちつつ、患者さんやご家族の意向を含めた今後の方針を考える場面が多かったように思います。指導医の先生方だけでなく、様々な職種の方々と相談し、学ばせていただきました。1か月間、このような恵まれた環境で研修できたことに大変感謝しています。ありがとうございます。ごさいまし。



当院医師（後列）と修了証を受け取った
上田先生と栗栖先生（前列）

栄養給食だより

減塩方法について

寒い日には体の温まる食べものを食べたくりますが、それと同時に血圧が高くなりやすい時期でもあります。

高血圧の食事療法には、
・減塩や肥満解消
・野菜や果物に多く含まれるカリウムの積極的な摂取
・コレステロールや飽和脂肪酸を控える
などが効果的です。

今回は減塩方法の1つとして「具たくさん味噌汁」の作り方を紹介します。

管理栄養士 永井 和希



具たくさん味噌汁

＜作り方＞

- ①野菜の皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②かつお節8gにお湯400mlをそいで3分程度待ち、ザルでこしてかつお節をしっかりとしぼる。
- ③鍋に①で切った野菜と②で作った天然ダシを入れて煮立てる。
- ④ひと煮立ちしたら味噌をとき入れ、すぐに火を止める。
- ⑤器に盛りつけて青ネギを入れたら完成です。

＜材料・分量＞ 材料2人前

- ・大根 40g
- ・白菜 40g
- ・ごぼう 20g
- ・にんじん 20g
- ・青ネギ少々
- ・お湯 400ml
- ・かつお節 8g
- ・味噌 20g



＜ポイント＞

- ①野菜を多く使用することで具たくさんとなり、汁気を減らして減塩につながります。また野菜を多く取ることで食物繊維の摂取が増え、腸内でナトリウムを吸着し便と一緒に排泄する働きがあります。
- ②天然ダシのうま味を活用して塩分の使用量を減らすことができます。
- ③生姜や青ネギなどの香味野菜を加えると香りがあり塩気が少なくてもおいしく食べられます。

外来診療担当一覧表

※整形外科外来の初診受付を11:00までと変更しますので、ご注意ください。

		月	火	水	木	金	診療時間	備 考
内 科	総合診療科 * 1 診	中村和史	福島俊太郎	上田智広	板持卓弥	山崎啓一	8 : 45 ~ 11 : 30	初診
	総合診療科 * 2 診	板持卓弥	中村和史	山崎啓一	上田智広	福島俊太郎	8 : 45 ~ 11 : 30	再診 予約制
		—	上田智広	—	中村和史	—		
	内分泌代謝 *	野津雅和 (島根大学医学部附属病院)	—	三宅隆明 (島根大学医学部附属病院)	—	—	9 : 30 ~ 11 : 30	予約制 (隔週)
	循環器 *	—	—	—	—	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 3 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	—	—	9 : 00 ~ 12 : 00 14 : 00 ~ 15 : 00	初診の受付時間は 11 : 00 まで
小 児 科		高橋知男	高橋知男	福島俊太郎	高橋知男	高橋知男	8 : 45 ~ 11 : 30	〔予防接種〕 月曜日 14:00 ~ 16:30 (予約制) 水曜日 14:30 ~ 16:30 (予約制) 〔乳児健診〕 14:00 ~ 14:30 (予約制)
		(予防接種)		(乳児健診) (予防接種)	—		14 : 00 ~ 16 : 30	
産婦人科		荘田恭仁 (島大医師)	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	※第 1 ・ 3 ・ 5 金曜日は休診
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 14 : 00 ~ 17 : 00	予約制 ※第 1 火曜日は休診
精 神 科		—	—	—	—	篠崎克也 平田正名	13 : 00 ~ 17 : 00	予約制 初診時は要紹介状

特記事項

- 受付時間は整形外科・精神科・歯科・小児科(火・金)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

就職相談会実施！

日時：2月8日(土) 受付10:00 ~ 14:00

募 集 職 種

○正規職員

医師・薬剤師・看護師

○会計年度任用職員(フルタイム)

介護福祉士、看護アシスタント、調理師、調理員

詳細は総務経営課までお問い合わせください！



ご寄附ありがとうございました

井上 至 様(邑南町)
中山 光夫 様(邑南町)

ありがとうございました！

公立邑智病院を支援する会の方々にミニコンサートの支援ボランティアを行っていただきました。



入院患者さんの送迎の様子

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 0855-95-2727

〒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 <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、暖かい職場をつくれます。
- 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