

せのお病院だより



年頭にあたって

院長 津下 宏

明けましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。
昨年暮れには山陰海岸に一泊旅行に行った。以前は「るるぶ情報誌」などをめくって宿を決めていたのだが、遅ればせながら、今回はインターネットで検索して宿や料理を決定した。宿の内部の写真が多いことや料理の内容が明瞭なことは便利であったが、予約は電話で行った。

省みて、せのお病院のホームページはしばしば“古い”との指摘を受ける。手慣れた職員がいれば、素早く書き換えられるのであろうが、常にはうまくいかない。まして、医療制度が二年毎に変わり、また、医師不足から、窮余の策としての医師の移動が多い昨今、頻繁にホームページを更新することは難しい。

幸い、手術などで他の病院を紹介する場合、インターネットで検索するよりも、交通の便利さや以前からの評判で病院を決定する患者さんが多い。また、地域の開業医さんからの当院への紹介も同様のようである。

今年度から「地域包括ケア病床」という制度が始まり、急性期病院で手術（主に整形外科手術）を受けた患者さんが、リハビリのため術後早期に当院へ紹介されて入院されることが多くなった。患者さんや急性期病院の信頼を裏切らないような医療を心掛けていきたい。

基本理念

心

心の通い合う医療の提供

技

質の高い安全な医療の提供

体

健康で自立した経営、働きやすい職場環境

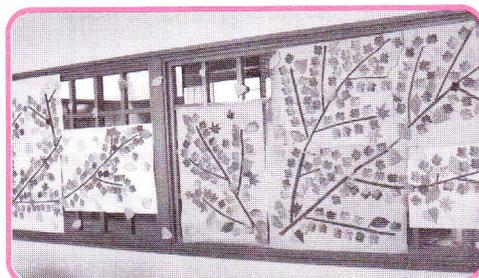
「院内デイケア」で楽しんでいます！

2階の病棟では入院患者さんを対象にデイルームで「院内デイケア」を行っています。

「院内デイケア」では、体操、ぬり絵、ちぎり絵、合唱や季節ごとの作品作りを行っています。特に体操はみんな楽しみにしておられ、迎えに行くのを待っています。季節ごとの作品作りでは、患者さんが作った1枚1枚の葉っぱをデイルームいっぱいには貼り、紅葉見物が出来ました。今はフェルトのクリスマスツリー作りが盛んに行われています。

歌うこと、手を使うことなどが脳の活性化につながり、患者さんに笑顔や活気があふれ、御家族の方にも喜ばれています。

今後も入院患者さんの機能低下や寝たきり予防のため、いろいろなことを取り入れて、患者さんに楽しんでいただこうと考えています。



はっ らっ

健康一ロメモ

超高齢化社会を迎え、長寿だけでなく健康寿命が望まれるようになってきました。そのため、健診による早期発見や予防意識が高まっています。

私たちのからだは、中身（消化器や循環器など）だけでなく、それらの容れものである骨や関節、筋肉などの運動器もあり、そのどちらも健康でありたいものです。内臓肥満が引き起こす疾患の予防啓発の「メタボ（メタボリックシンドローム）」はよく耳にしますね。同様に、介護の原因となる疾患を早期に見つけ、予防するためのわかりやすい基準として「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」があります。 （平成19年 日本整形外科学会）

ロコモについて

「ロコモ」って知っていますか？

ロコモとは、足腰が弱くなり、転倒・骨折の危険性が高くなった状態

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは?
運動器の機能不全によって

要介護リスクが高まった状態
要介護となった状態



まずは、やってみよう！ロコモチェック

バランス能力や筋力の低下によって転びやすいから
だになっていないかをセルフチェックしましょう。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物（1Lの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

ロコモチェックにあてはまったら、いまから予防を

ロコモチェックの結果、1つでも当てはまる方は「ロコモ」かもしれません。介護が必要だったり、将来、必要になったりするかもしれないということです。介護（要支援・要介護）の原因には、変形性膝関節症や骨折・転倒など中高年以上の女性になりやすい運動器の障害が多くあります。

ロコモチェックで1つでもあてはまる方は、日頃から運動器の健康に注意をはらったり、毎日少しずつでも歩いたり、体操したり予防を心がけましょう。すでに腰やひざなどに痛みを感じていたり、バランスがとれずに不安定で転倒が心配な方は、早期に整形外科専門医にみてもらいましょう。ロコモが進んでしまったら、適切な治療を始めることが介護予防の第一歩です。

岡山県国保診療施設研究発表会シンポジウム（発表報告）

平成26年11月9日（日）‘ピュアリティまきび’で開催された第51回岡山県国保診療施設研究発表会に津下院長が出席し、テーマ「国保直診と多職種連携による町づくり」とされたシンポジウムの中で、岡山市妹尾地区の地域包括ケアを支える他職種連携について発表されました。

発表では、岡山市の新興住宅地に立地し急性期病院であるせのお病院が、医療相談や講義、および訪問看護などを通して地域医療に貢献していることや、今後多くの介護施設に従事する方々と連携しながら、地域連携型の地域包括ケアシステムを構築していく必要があることなど、思いのこもったスピーチがなされました。



職場体験学習



せのお病院では、10月28日から30日に岡山中学校2年生の男子生徒2名、11月12日から14日に福田中学校2年生の女子生徒さん2名を受け入れ、職場体験学習を実施しました。

内視鏡検査の見学、病棟体験、車椅子試乗、薬局・放射線・検査・リハビリ体験などを行い医療現場の雰囲気を感じてもらえたのではないかと思います。

体験中は短時間で様々な職種の体験でしたが、4名の生徒さんからは、「仕事の厳しさや大切さに触れることで、将来の選択肢に活かせるアドバイスをもらった」

「色々なことを体験できて楽しく有意義な体験になった」「今回の職場体験を経験したことで相手を思いやることの大切さを学

び、今後活かしたい」などの話がありました。

当院では、今後も医療や看護に興味のある生徒さんを受け入れ、実際に病院での体験を通じて、将来の進路を考えていただき、一人でも多くの生徒さんに医療職の道に進んでいただければと思います。



医療安全推進週間の取組み

当院では、医療安全に対する社会的関心が高まる中、医療事故を防止し患者さまの安全を守るため、病院全体において医療安全推進週間を毎年実施しています。今年は11月17日（月）～28日（金）の期間実施し、期間中は各所属で現場に即した実践的な取り組み目標を設定して、模造紙に表現したスローガンを院内に掲示しました。いくつかピックアップしましたのでご覧ください。



せのお病院では妹尾公民館の共催により、市民の皆さんの健康を増進することを目指してせのお病院医師を始め医療スタッフが医療の知識についてお役立ていただこうと市民健康講座を開催しています。どうぞお気軽にご参加ください。

市民公開講座日程

場所：妹尾公民館2階 講座室
時間：15:30～16:30

	開催日	講師	テーマ
第24回市民健康講座	平成27年 2月6日(金)	院長 津下 宏	骨粗鬆症性脊椎体骨折について

外来診療科一覧表

平成27年1月

		月	火	水	木	金	
内科	午前	1診	岡野	森末	森末	森末	
		2診	能祖 (市民病院Dr)	岡野	浜原 (市民病院Dr)		難波 (市民病院Dr)
		3診	安藤 (一般内科・糖尿 市民病院Dr)				
	午後	1診	岡野	片山 (市民病院Dr)	能祖 (市民病院Dr)	岡野	森末
		2診	森末		浜原 (市民病院Dr)		難波 (市民病院Dr)
		3診			村上 (循環器)14時30分～ (岡山ハートクリニックDr)		
外科	午前	津下	津下	津下	津下	津下	
	午後	津下	津下	(手術)	津下	津下	
整形外科	午前	山名 (市民病院Dr)			檜崎 (市民病院Dr)	有森 (市民病院Dr)	
眼科	午前			伊丹 (市民病院Dr)			
	午後	坂口 (市民病院Dr)				(岡大Dr)	
婦人科	午後				(岡大Dr)		
耳鼻咽喉科	午後				(岡大Dr)		
皮膚科	午後			(岡大Dr)			
脳神経外科	午後				(市民病院Dr)		
泌尿器科	午後					(市民病院Dr) 第2・4週	
ドック検査		森末		岡野	岡野	森末 岡野	

	診察開時間	受付時間
午前	9時～	8時30分～11時30分
午後	内科・外科・皮膚科	1時30分～
	眼科・耳鼻科・婦人科 脳神経外科・泌尿器科	2時～
		1時～3時30分 (皮膚科のみ1時～2時30分) (眼科は毎月第2月曜日1時～3時)

- ・急患は、時間外(20時まで)でも受付しています。
- ・平成27年1月時点の診療科一覧です。

外来診療科からのお知らせ

外科

- 市民病院からの派遣により毎月第2・4週の木曜午後に乳腺外科を担当しておりました川崎伸弘先生が、12月25日をもって診療を終了いたしました。(今後同日時は、引き続き津下先生が診療いたします。)

整形外科

- 平成27年1月から水曜日(午前)の整形外科診療が木曜日(午前)へ変更となりました。

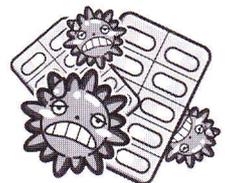


抗インフルエンザ薬について

- [A] タミフル 剤型は、カプセルとドライシロップの2種類あります。1日2回5日間。
- [B] リレンザ 吸入薬。1日2回5日間。
- [C] ラビアクタ 点滴注射。内服が困難な場合や確実な投与が求められる場合に用いられます。
- [D] イナビル 吸入薬。1回分の吸入で治療が終了するため、利便性に優れています。

〈注意点〉①症状が現れてから2日以内あるいは可能な限りすみやかに使用を開始すること。②治療開始後、症状が改善してもインフルエンザウイルスは体内に残っているおそれがあるので、最後まで使い切ること。(発症後5日間、解熱後2日間は自宅療養)③小児・未成年者では、インフルエンザ発症後に薬の種類や有無に関わらず、異常行動(※)が報告されていることから、投与後少なくとも2日間は、小児・未成年者が一人にならないよう配慮すること。

※異常行動：普段と違うとっぴな行動をとる、うわごとを言ったり興奮したりする、幻覚が見える、意識がぼんやりする、意識がなくなる、妄想、けいれんなど 薬剤科 富田 美智雄

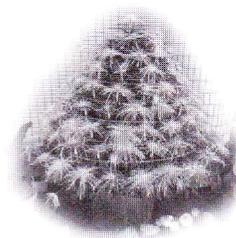


早島町「不老の道」で十月に開催しました。

せのお病院糖尿病友の会
「糖友会」主催
秋のウォーキング

中秋の10月25日に、その昔人々が歩いた道をたどりながら早島の歴史や文化にふれられるよう整備された散策道「不老の道」を、糖友会会員患者さんと糖尿病治療に係わる病院職員ら約10名でウォーキングをしてきました。早島の代表的旧家・寺山邸を改修した「いかしの舎」を出発およびゴール点として、旧金毘羅往來の道や早島町内を一望できる早島公園を含む約4キロの道のりを1時間半かけて散策してきました。天候にも恵まれ早島公園では少し色づき始めた紅葉も見ることができました。

来年4月中旬には恒例となっている後楽園内ウォーキングが、県南各病院の糖尿病友の会会員が集まり開催されます。時期が近づきましたら外来掲示板に案内をしますので、参加希望される方はお気軽に外来看護師にお尋ねください。



用務員さんが手作り育てた華麗な菊の花です。玄関前を着飾りました。(写真11月)