

せのお病院だより

病棟紹介

入院病床60床、看護師長1名、副看護師長2名、看護師22名、看護補助者7名、医療ソーシャルワーカー1名で、患者さんに安全で安心な医療サービスの提供に努めています。

一般病棟では、入院患者さんの急性期治療を行っています。また、地域包括ケア病床では、症状が安定した患者さんが自宅復帰できるように、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、薬剤師等と連携して退院支援を行っています。

また、退院アンケートでは、食事についてお褒めの言葉をいただく【スタッフ：日々、患者さんの笑顔に癒されています】
ております。入院中の食事は、常食・軟菜食・嚥下食・治療食（糖尿病・高血圧・腎臓病・肝臓病・脾臓病など）が



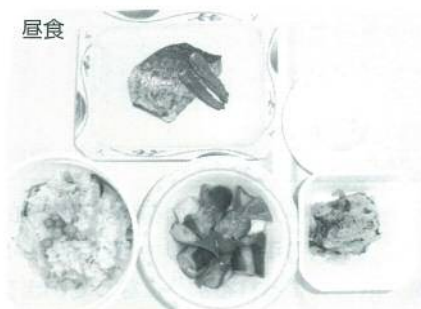
【ダイニング：食事や院内デイ、患者さん同士の話し合いの場として利用されています】

り、医師の指示栄養量に基づき患者さん一人一人の病状に合わせて提供しています。入院中も家庭と同じようなお料理を味わっていただくために、当院では手作りを基本としており、出来立てで食べやすい献立となるよう心がけています。さらに、季節を感じていただけるよう旬の食材を取り入れたり、各行事にちなんだ献立にメッセージカードを添えたりしています。

和気あいあいとした雰囲気の中で、患者さんに快適な入院生活を送っていただけるようスタッフ一丸となつてのチーム医療を目指しています。これからも地域の皆さんに愛され、信頼される病院となるよう、職員一同頑張っております。



朝食



昼食



七草粥

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

特定健診・岡山市がん検診を実施しています。

生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査・岡山市国保特定健診および各種がん検診が本年も6月から始まっています。今年度の受診期間は12月28日(水)までとなっています。期間の終わり頃は混み合う可能性がありますので、早めの受診をお勧めします。

- 岡山市国保特定健診など
(社会保険等に加入している40～75歳未満の方は加入されている医療保険者にご確認ください。)
持参するもの：受診券、国民健康保険被保険者証
- 後期高齢者健診、生保健診など
持参するもの：健康手帳、健康診査カード、保険証
- がん検診(子宮頸がん健診は今年度から実施しておりません。)
胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん(視触診のみ)、肝炎ウイルス
持参するもの：健康手帳、健康診査カード

※特定健診助成券・無料券、がん検診無料券・無料クーポン券をお持ちの方はご持参ください。

確認事項

- ・ 特定健診は、毎週月曜日から金曜日の午前8時30分から午前11時30分までに、食事を摂取せずにお越しください。(予約不要)
- ・ 胃がん検診(胃部エックス線検査、胃内視鏡検査)は、**事前予約**が必要です。
- ・ 大腸がん検診は事前にキットを取りにお越し下さい。
- ・ 各検診とも年齢要件等があるため、詳しくは「けんしんガイド」等でご確認ください。

はっ らっ

健康一口メモ



脳が疲れてませんか？

下記の①～⑥で1つでもあてはまると脳が疲れている可能性があります。該当する項目が多ければ多いほど脳が疲れていると思われます。

- ① パソコンやスマホ等でSNSやニュースサイトを見続けてしまう。
- ② 寝るまでお酒を飲んでしまう。
- ③ 30分以上座ったままのことがよくある。
- ④ 喉が乾くまで水分をとらない。
- ⑤ 朝起きる時間が決まってない。
- ⑥ 寝る前にスマートフォンをみる。



マインドフルネスで脳疲労を回復

マインドフルネスとは、脳の疲れをリセットして集中力や記憶力を高める世界的に注目を浴びている新世代の脳トレーニング方法です。平成19年にアメリカのGoogle本社で導入されその効果が科学的に実証され様々な企業で取り入れられるようになっています。開眼状態でも閉眼状態でもどちらでもよいです。

やり方

- ① 椅子に浅く座りへその下に力を入れ(へその下を意識する)両肩をあげストンと力を抜きます。開眼状態でも閉眼状態でもどちらでもよいです。
 - ② 3秒間かけて鼻から息を吸い、2秒とめ5秒かけて鼻から吐きます。
※はく時間を長くすることで心身をリラックスさせる効果が期待できるそうです。
 - ③ 呼吸に意識を集中させ、他の事を考えていることに気づいて②の呼吸に意識をもどすようにします。
- ①～③を1日3～5分間やってみましょう。電車の中でも歩きながらでも実践できます。





▶▶▶ 看護週間

21世紀の超高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが



育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日を由来として5月12日が「看護の日」として制定されました。

看護の日を含む5月11日～5月17日までの期間をせのお病院看護週間としてイベントを開催しました。看護師による健康相談、1日看護部長による入院患者慰問、妹尾幼稚園の園児による「ナイチンゲールお楽しみ会」などを行いました。

看護を通じて地域の方々と交流を深めることができ、病院のことを知っていただく機会のひとつとなりました。



正面玄関前の改修を行いました

正面玄関前までお車でお越しの場合、車寄せの出口方向が手狭で通過しづらい場合があったため、改修工事を行いました。既存の手すりを撤去して道幅を広げ、新しい手すりを設置しました。

また、正面玄関前では地盤沈下による傾斜が生じ、お車の乗降時や車椅子・ストレッチャーでの移動時にご不便をおかけしておりましたので、傾斜した部分にアスファルト



を追加舗装し、高さが均一になるよう改修しました。

ご来院の際にご不便のないよう、これからも各所の点検・改修等に努めます。

せのお病院糖尿病友の会「糖友会」主催 秋のウォーキングのお知らせ

「糖友会」では毎年春・秋の2回、糖尿病患者の皆さんと糖尿病治療に係わるせのお病院職員とともにウォーキング会を開催しています。

昨年の秋は、病院職員を含む10名で玉野市立深山公園の湖畔の周遊路を1時間半ほどかけて歩きました。途中、手の平にヒマワリの種をのせると小鳥が啄みに飛んでくる公園があり、自然を満喫することができました。

今年は、以前悪天候により2年連続して春の会が中止となった後楽園でのウォーキングを10月29日(土)に企画しています。日程および参加方法についての詳細は、10月初旬に病院内に掲示しますので、関心をお持ちの方はご参加ください。

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37回市民健康講座	平成28年10月7日(金)	せのお病院 臨床検査技師 奥村仙一郎	動脈硬化について
第38回市民健康講座	平成28年11月4日(金)	市民病院・栄養科 副主任栄養技師 宮本 秀美	未 定
第39回市民健康講座	平成28年12月2日(金)	せのお病院 副院長 森末 真八	高血圧について
第40回市民健康講座	平成29年2月3日(金)	せのお病院 薬剤科長 富田美智雄	未 定

※内容等が変更となる場合がありますので、申し込み時にご確認下さい。 ※お申込・お問合せ先：岡山市立妹尾公民館 TEL 086-282-4747

外来診療科一覧表

平成28年9月

		月	火	水	木	金
内 科	午前	1診	岡 野	森 末	森 末	岡 野
		2診		岡 野	寺 見	前 川
		3診	安 藤 (糖尿)			
	午後	1診	岡 野	森 末	前 川	岡 野
		2診	能 祖	片 山	前 川	前 川 (心不全)
外 科	午前	津 下	津 下	津 下	津 下	津 下
	午後	津 下		(手術)	津 下	
整 形 外 科	午前		檜 崎			木 浪
眼 科	午後	坂 口			(岡大)	
耳鼻咽喉科	午後				(岡大)	
皮 膚 科	午後					川 上 第1・3週
泌 尿 器 科	午後					(市民病院) 第2・4週
検査・ドック		森 末		岡 野	岡 野	森 末

	診 察 開 始 時 間	受 付 時 間
午 前	9時～	8時30分～11時30分 (整形外科10時まで)
午 後	内科・外科	1時30分～
	眼科・耳鼻咽喉科 皮膚科・泌尿器科	2時～
		1時～3時30分

■ 整形外科を受診する際は紹介状が必要です。 ■ 平成28年9月時点の診療科一覧です。

【健康相談のお知らせ】

毎月第3火曜日の14時～15時に妹尾公民館にて、せのお病院の看護師などによる健康相談・測定(血圧・血管年齢・体脂肪)、介護相談を実施しております。ぜひお立ち寄りください。



平成28年
9月20日(火)  **相談員** も担当

平成28年
10月18日(火)  **薬剤師** も担当

平成28年
11月15日(火)  **栄養士** も担当

平成28年
12月20日(火)  **相談員** も担当

平成29年
1月17日(火)  **薬剤師** も担当

外来診療科からのお知らせ

【内 科】

・7月より市民病院の能祖先生の診察は、毎週月曜日の午後のみとなりました。

放射線科からのお知らせ

「MRI検査とは」

MRIはMagnetic Resonance Imaging (磁気共鳴画像) の略です。

MRI検査とは、強力な磁場と電波を使って体の内部の状態を診る検査です。

- ・当院では、長さ2m程の筒の中で検査を行うトンネルタイプを使用しています。磁場と電波を当てて、出てくる信号を読み取り、色々な方向からの断面画像を作ることができます。
- ・検査中、「ドンドン」「コンコン」という大きな音がしますが、傾斜磁場の高速切替えによって発生する音です。心配はいりませんので、動かないで静かに横になってください。検査時間は30～40分程度です。気分が悪くなった時などのために通報装置も付いています。
- ・体を詳しく診るために、腕の静脈から造影剤(ガドニウム製剤・鉄製剤)を注射したり、内服薬を使用したりすることがあります。
- ・検査室は強い磁場がある管理区域です。安全のために、診療放射線技師の指示に従ってください。



◆ 注意事項

下記に該当する方は、検査ができない場合があります。事前に、職員へご相談ください。

- ・手術により、体内に金属等がある
- ・閉所恐怖症
- ・妊娠または妊娠の可能性がある
- ・刺青がある

下記のものは、検査前に取り外していただきます。

- ・ヘアピン、ピアス、イヤリング、ネックレス、眼鏡、指輪、入れ歯、補聴器、カイロ、財布、時計、磁気カード類、携帯電話、金属を含むもの
- ・マスカラ、アイシャドウ、アイライン、コンタクトレンズ、湿布など(成分に金属を含んでいる場合があります)