

せのお病院だより

年 頭 の ご 挨拶



院長 松前 大

新年明けましておめでとうございます。

私は平成29年4月に新院長として岡山市立せのお病院へ赴任いたしました。

やっと9か月が経過いたしまして、ようやく地に足がつき始めたかなと感じ

始めているところです。平成29年度は電子カルテの導入、地域包括ケア病床

の増床もあり、本当に大変な一年だったと思います。苦しい一年ではありましたが、職員一丸となって頑張ることにより、何とか乗り切りつつあります。この場をお借りいたしまして、応援していただいた皆様および職員に感謝の意を表したいと思います。

せのお病院にはリハビリ力、看護力、ケア力、総合内科的診療力などのいわゆる基礎体力が十分あります。このままでも良質な医療の提供と健全な経営を続けて行けそうですが、さらに発展するためには、せのお病院にも新たな専門性が必要と考えております。

平成30年度はまず、私の専門分野である末梢血管外科分野（足の壊疽ケア、静脈瘤レーザー手術）での展開を計画しております。特に静脈瘤レーザー手術は、市内中心部に実施施設が限定されておりましたので、南区をはじめ市内南西部の市民の皆様のお役にも立てそうです。

平成30年度は、せのお病院にとって飛躍の一年となるべく、職員が一致団結して頑張っていきたいと決意いたしております。

皆様の益々のご支援をよろしくお願い申し上げます。

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

健全で自立した経営と働きやすい職場

職員紹介

リハビリテーション科

このたび、岡山市立市民病院より異動してまいりました、山内麻菜美と申します。皆様が元気に、より良い生活を送ることができるよう、笑顔で頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

〈山内麻菜美〉



職場体験学習を受け入れました

せのお病院では10月25日～27日に岡山中学校の生徒さん2名、11月8日～10日に興除中学校の生徒さん2名を受け入れ、職場体験学習を実施しました。外来処置室にて聴診器を扱ったり、医療機器を作動させたりといった診察体験や病棟での車椅子試乗に加えて薬剤科・放射線科・臨床検査科・リハビリテーション科・MSW（医療ソーシャルワーカー）など多職種から成る病院の仕事を経験してもらいました。

医療という専門分野に加えて、タイヤの空気点検・補充のような車椅子整備、花壇や植栽の整備のような患者さんを支えることにつながる環境整備にも関わってもらいました。

各自が過ごした3日間を通して病院の職員側の雰囲気を経験してもらえたのではないかと思います。

体験学習後に生徒さんからいただいたお礼状の一部をご紹介します。



岡山中学校の生徒さん

- 今回の職場体験は、僕にとってとても良い経験になったと思います。今までの僕にとっての病院に対するイメージは、ただ病気を治すだけで、医者と看護師と薬剤師ぐらいの仕事に就く人しかいない場所というものでした。だけど、せのお病院で職場体験を3日間して、それは変わりました。病院というのはいろいろな仕事をする人が集まり、病気を治すだけでなく、治った後の肉体的なサポートや心のケアもする場所ということを知れて、将来医者を目指す自分としては、とても良い事を知ることができました。
- とても丁寧にいろいろなことを教えてくださいました。今回の職場体験でせのお病院の皆様がどのような仕事をなさっているのかよくわかり、とても勉強になりました。

興除中学校の生徒さん

- 初日は、病院ということもあり、緊張していましたが、皆様の私たちに優しく接して下さる点に救われ、とても楽しく、集中して作業や見学をすることができました。事務補助体験では、患者様のカルテをファイルに綴じさせていただきました。一つ一つ丁寧に間違えないように綴じていくのは大変でしたが、職員の皆様の方に少しでもなれていたら幸いです。また、薬局体験は、私の将来の夢に向けて大きな一歩となりました。私の一番印象に残ったことは、ナースの方々の臨機応変な対応です。患者様の容態が急変した時などの緊急事態に、素早く行動できていてすごいいいと思いました。私も普段の生活の中でトラブルが起こった時、冷静に、臨機応変に物事に対応したいと思います。
- 初めての環境で初めての事をし、全てが初めてで、全てのことが新しく感じられた3日間でした。1日目に一番印象に残った体験は、院内美化と手術室に入ったことです。院内美化は、朝顔のツルと種取り、とてもつまりました。手術室に入った時、初めてだったので、とてもドキドキしました。すごく面白かったです。2日目はリハビリ体験が一番印象に残っています。初めてリハビリを体験しました。頭の体操になるようなことをして、とても楽しかったです。3日目は、患者食試食体験です。味が薄いと感じていましたが、とてもおいしいし、量も多くて、とても良い時間でした。この3日間、自分の将来と改めて向き合えた時間でした。この時間を大切にして、今後の生活に役立てていきたいです。
(※病院の業務に、花壇や植栽の整備も含まれていることに大変驚かれたそうです。)

はっ 健康一口メモ

『あいうべ体操』ご存じですか？

あいうべ体操とは、口の周りの筋肉を鍛えて舌を適正な位置にもどすことで口呼吸を鼻呼吸へ矯正する方法です。

この体操によって鼻呼吸ができるようになると、口内が潤い、唾液による洗浄・殺菌消毒作用が向上し、インフルエンザ予防などに効果をあげている学校が増えているそうです。2016年にメディアで取り上げられて話題を集めました。

◆ あいうべ体操のやり方 ◆

- ①「あ〜」と口を大きく開く 口が楕円形に開くようイメージし喉の奥が見えるまで大きく開けましょう。
- ②「い〜」と口を大きく横に開く 前歯が見えて頬の筋肉が両耳の脇に寄るくらい横にグッと開きます。きちんと開くと首に筋肉のすじが浮き出るのはです。
- ③「う〜」と口を前に強く突き出す 口をしっかりと閉じるための体操です。
口を一字に結ぶだけでは、さほど大きな動きになりませんが、唇をとがらせて前方に突き出すことで、口の周りの筋肉が収縮し、より広範囲の筋肉を鍛えることができます。
- ④「べ〜」と舌を突き出して下に伸ばす 舌を思い切り出すと、舌根（舌の付け根）が少し痛むかもしれませんが、少し刺激を感じるところまでやった方が効果的です。
- ⑤上記①～④を1日30セット、2～3回に分けて行って下さい。



「あ〜」と口を縦に大きく開く



「い〜」と口を横に大きく開く



「う〜」と口を前に突き出す



「べ〜」と舌を出して下に伸ばす

福岡県のみらいクリニックHPより参照 (<https://mirai-iryou.com>)

開設70周年

岡山市立せのお病院は昭和22年4月、妹尾町立診療所として開設し、今年で70周年を迎えました。



昭和36年10月・新築移転後



平成5年7月
現在地に新築移転後

〈沿革〉

- 昭和22年 4月 妹尾町立診療所として開設
- 昭和26年 4月 妹尾町立病院となる（病床数25床）
- 昭和35年 5月 妹尾町・藤田村国民健康保険病院組合立妹尾病院となる
- 昭和36年10月 新築移転（病床数30床）
- 昭和46年 3月 妹尾町の岡山市合併により、岡山市・藤田村国民健康保険病院立妹尾病院となる
- 昭和50年 5月 藤田村の岡山市合併により病院組合を解散し、岡山市立せのお病院となる
- 平成 5年 7月 現在地（南区妹尾850番地）に新築移転（病床数75床）
- 平成20年 2月 病床数60床へ変更
- 平成21年 5月 病院機能評価認定
- 平成26年 4月 地方独立行政法人へ移行
- 平成26年 5月 病院機能評価認定の更新
- 平成26年10月 地域包括ケア病床（22床）の開設
- 平成27年12月 地域包括ケア病床を24床に増床、一般病床36床
- 平成29年 7月 地域包括ケア病床を40床に増床、一般病床20床

落語の会

9月24日、2階デイルームを会場に、
かめ助ちゃん きすけ
雷門 喜助師匠による「第2回落語の会」を開催しました。開催日が日曜日ということもあり患者さんのご家族や地域の方々も多く来場されました。「お化粧と車の運転」、「パンを食べながら」など日常よくある動作を題材にしたお話は、頭に思い描きやすく、つい吹き出してしまうものばかりでした。終了後は岡山市立市民病院へ移動され公演を同日開催していただき、2病院から笑い声があふれる日曜日となりました。



岡山市立せのお病院音楽祭

～ ちくわの音色を楽しむ演奏会 ～

11月9日、2階デイルームと1階待合を会場にちくわ笛の演奏会を開催しました。ちくわ笛で有名な^{すみたく まさと}**住宅 正人**さんにお越しいただき、ちくわを使った演奏をしていただきました。約3,000曲のレパートリーの中から「愛燦燦」、「上を向いて歩こう」、「ゲゲゲの鬼太郎」、「こいのぼり」などの曲を披露していただきました。演奏を続けているとちくわが伸びてくるようで、その場合はかじって調整を行うなど演奏のコツも伺うことが出来ました。また、穴の開いているものならなんでも音が出るとのことで、レンコンを使った「ふるさと」の演奏もありました。音色に合わせて自然と手拍子が出るなど、楽しい演奏会となりました。



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当院医師をはじめ多職種の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47回市民健康講座	平成30年 2 月 2 日(金)	市民病院 臨床検査技師 井上 靖朗	結核菌等のお話

※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

外来診療科一覽表

平成30年1月

			月	火	水	木	金
内 科	午前	1診	市民病院医師 (血液内科)	森 末 (内科一般)	洲 脇 (呼吸器)	森 末 (内科一般)	森 末 (内科一般)
		2診	安 藤 (糖尿病)	岡 野 (消化器)	寺 見 (糖尿病)	岡 野 (消化器)	前 川 (循環器)
		3診					本 多 (糖尿病) 第2・4週
	午後	1診	岡 野 (消化器)	森 末 (内科一般)		岡 野 (消化器)	森 末 (内科一般)
		2診	片 山 (リウマチ)	片 山 (リウマチ)	前 川 (循環器)	前 川 (循環器)	前 川 (心不全外来)
	午 前		松 前	松 前	松 前	松 前	松 前
外 科	午 後		(午前のみ)	(午前のみ)	(手術)	(午前のみ)	(午前のみ)
整形外科	午 前			樫 崎 (予約のみ)			木 浪 (予約のみ)
眼 科	午 後		坂 口			岡大医師	
耳鼻咽喉科	午 後					岡大医師	
皮 膚 科	午 後						岡 崎 第1・3週
泌尿器科	午 後						津 川 第2・4週
検査・ドック			岡 野		森 末		岡 野

■ 内科は専門以外の一般内科も診察いたします。

診 察 開 始 時 間		受 付 時 間
午 前	午前9時～	午前8時30分～午前11時30分 (整形外科10時まで)
午 後	内科(月・火・木・金)	午後1時30分～
	内科(水)・眼科・ 耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科	午後2時～
		午後1時～午後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30年1月時点の診療科一覽です。

■ 都合により、午後の診察開始時間が午後2時以降となる場合があります。

外来診療科からのお知らせ

〔皮膚科〕

- ・市民病院からお越しいただいておりました川上佳夫先生の当院での診療は12月で終了いたしました。
- ・1月からの診療は市民病院より岡崎布佐子先生にお越しいただきます。

保湿剤について

〈薬剤科 坪井 浩三〉

肌の乾燥が気になる季節になりました。健康な皮膚は角層のバリア機能で、水分の蒸発や外からの刺激を防いでいます。しかし皮膚が乾燥した状態になると、角層がはがれて、外からの刺激を受けやすくなり、かゆみの原因にもなります。



保湿剤を使用することにより、皮膚に水分を保つことができ、乾燥を防げます。

塗り方を間違えると十分効果を期待できない場合があります。そこで保湿剤の塗り方の紹介をします。

保湿剤の塗り方

- ・手をよく洗って、清潔にして保湿剤を使用しましょう。
- ・入浴後5分以内に塗るのが効果的です。入浴により吸収した水分を保持するためです。
- ・手の平をつかって塗り残しがないように塗りましょう。
- ・水や化粧水で湿らせておくと効果的です。
- ・季節に関係なく続けることが大切です。



▶ 使用量の目安

軟膏・クリームは人差し指の先端から1つ目の関節までの長さ、ローションは1円玉大の大きさで手の面積2枚程度に塗ることができます。