



はまかぜ

平成 17年 7月 20日
広報紙 第 30号
発行:市立御前崎総合病院
広報委員会

(題字 小野 錦泉)



守ります



水の手がら



6月1日
病院・総合保健福祉センター
の新人を対象とした防災
訓練が行われました。

こんなとき どうしたらいいの？



整形外科 医長 長谷川 晃 三

～スポーツに関連した外傷・障害について～

近年、スポーツ全盛の時代となり、プロスポーツはもちろんアマチュアスポーツの普及によりスポーツ人口は急増しています。それに伴い発生するスポーツ外傷・障害も増加しています。今回は日常のスポーツに関連した外傷・障害について、かんたんな処置のしかたを含めてお話したいと思います。

・つき指したら

関節を安定させている靭帯じんたいが損傷したり、小さな剥離骨折はくりこっせつや腱けんの断裂が起こったり、単につき指と言ってもいろんな損傷の可能性あります。指を引っ張ってはいけません。

・足関節（足首）を捻挫したら

大部分は足関節を『内がえし』して起こり、前距腓靭帯（ぜんきょひじんたい）という外側の靭帯が損傷を受けます。くるぶし部分に剥離骨折が起こることもあります。靭帯損傷や剥離骨折を放置すると足関節が不安定になり、軟骨が損傷して痛みが残る可能性があります。

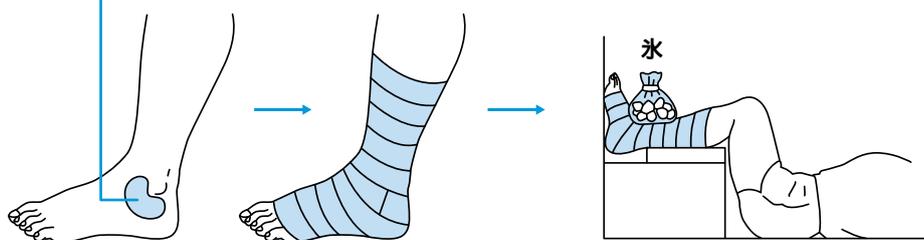
・膝を捻挫したら

クッションの役割をしている半月板や、関節を安定させている前十字ぜんじゅうじ、後十字、内側・外側側副靭帯などが損傷している可能性があります。ブチッと音がしたり、次第に膝が腫れてきた場合は、前十字靭帯ぜんじゅうじじんたいの断裂が強く疑われます。

スポンジなどにて圧迫

弾性包帯

高举、冷却および肢位の保持



足首の外側の『くるぶし』を取り囲むようにしてスポンジを当て、弾力のある包帯で圧迫・固定し、安静を保つ。

患部は心臓より高く挙げ、ビニール袋に入れた氷で冷却する。

つき指、足関節や膝関節捻挫が起ってしまった時には、RICE療法をぜひ行って下さい。RICEとは、安静（Rest）、冷却（Ice）、圧迫（Compression）、挙上（Elevation）の頭文字をとったものです。これにより、痛み、腫れ、発赤、熱感、機能障害といった炎症症状を最小限にとどめることができます。具体的には図（足関節の場合）のように患部をスポンジと弾力のある包帯で圧迫・固定し、安静を保ちます。患部は心臓より高く挙げ、ビニール袋に入れた氷で冷却します。少なくとも1時間に1回（約20分前後）は冷却を行い、24～72時間は継続して下さい。

応急処置の後、早めに整形外科を受診して下さい。レントゲンやMR検査により半月板・靭帯損傷や骨折の有無のチェックを受けて下さい。

・急に腰が痛くなったら

いわゆるぎっくり腰の他に、腰痛に足のしびれや筋力低下を伴う椎間板ヘルニア、疲労骨折の一つである脊椎分離症などが考えられます。原因によって治療方法が異なりますので、強い腰痛を自覚したら安静を保ち、できるだけ早めに整形外科を受診して下さい。



～スポーツ外来について～

整形外科では平成15年6月より月曜日の午後にスポーツ外傷・障害の専門外来を開いています。スポーツ外来とは、日常行っている趣味としてのスポーツや、中高生・大学生のスポーツ部活動における外傷・障害、小学生のスポーツ少年団における成長期特有の障害などを扱う専門外来です。

スポーツでの整形外科的なトラブルに対し、スポーツ専門医が正確な診断、最新の知見に基づいた治療を行います。スポーツが原因でケガをしたり慢性的な痛みや障害で悩んでいる方は、お気軽に受診して下さい。

予防はもちろんのこと、早期診断・早期治療がスポーツ復帰への一番の早道です。

スポーツ外来 / 毎週月曜日 診療時間 15:00～17:00

初診の方も受け付けますのでお電話ください。

TEL0537-86-8517（整形外科外来受付）



～清水エスパルス チームドクターの仕事～

平成16年より、J1清水エスパルスのチームドクター（キャンプ・試合帯同）として選手のサポートを行っています。試合前日にはチームに合流し、選手の診察や体調管理などを行います。試合中にはケガをした選手のところへすばやく駆けつけ処置をします。第一線のスポーツ現場での医療活動の中から、より実践的な技術を身につけられるようがんばっています。



がんばれ!! 新人



看護師
はっとり よう こ
服部 洋子

4月より社会人として、看護師として一步を踏み始め、2ヵ月が経ちました。

今はまだ、覚えることも多く、時間に追われがちです。早く仕事に慣れ、一看護師として患者様の気持ちに寄り添ったケアを提供していきたいと思います。日々学習し成長していきたいと思います。頑張ります。



看護師
たか はら き
高原 由貴

憧れていた看護師になれ、病棟に勤務してから二ヵ月が経とうとしています。まだ仕事に慣れなく毎日が大変ですが、患者さんの話を聞いたり笑顔を見たりすると元気が出ます。いつも患者さんに笑顔で接することのできる優しい看護師になりたいと思います。これからも一日一日を大切に仕事を早く覚え頑張っていきたいと思います。

2ヵ月がたちましたが、先輩方にアドバイスを頂き何とか1日の業務を行っているといった感じで、患者様や先輩方など周りの皆様にあらゆる場面で支えて頂き2ヵ月乗り越えられた感じです。今後、なかなか思うようにいかない事や、失敗もたくさんありますが、少しずつでも成長できたらいいと思っています。



看護師
うめ た ゆ き こ
埋田 由紀子



社会人として、看護師として働き始めて早くも2ヵ月がたちました。業務にはまだまだ慣れず、先輩に頼ってしまうこともあります。先輩は丁寧に教えてくださるので、とてもありがたいです。

落ち込むこともありますが、先輩や患者さまからの温かい言葉に支えられ頑張っています。



看護師
すず き さ き
鈴木 沙希



臨床検査技師
おお はし み き
大 橋 美 紀

私は、病院の二階にある中央検査室で、細菌検査を担当しています。私は以前、他の医療機関で働いた経験はありますが、細菌検査を担当するのは初めてで、一からのスタートになりました。今までとは違う分野の業務に、最初は不安と戸惑いがありましたが、二ヵ月経って、今は指導して頂いている方から、できるだけ多くのことを吸収しようと奮闘しています。

細菌検査は、病気の原因となっている細菌が何かを見つけるのが主な仕事ですが、それ以外にも、病院の中で重要な役割を果たせる細菌検査室を目指して、頑張りたいと思っています。

御前崎病院職員となり、2ヵ月が経過しました。理学療法士としては、今年で早3年目となりましたが、自分の手際と要領の悪さで、未だ忙しくせわしない毎日が続いています。先輩方の指導や援助に甘えてしまっているのが現状ですが、反面では、毎日が勉強であり、新しい発見や好奇心は尽きることなく、自分を成長させる貴重な機会だとも思います。マイペースながらも社会に貢献し、多くの人のお役に立てる理学療法士という職に誇りを感じつつ、情熱的でユーモアあふれるスタッフにも囲まれ、今日も楽しく働いています。



リハビリセンター
理学療法士
き むら まさ たか
木 村 昌 隆



リハビリセンター
作業療法士
い とう え り
伊 藤 絵 理

毎日、様々なことを学んだり、発見したりしながらあっという間に2ヵ月が経ってしまいました。充実した日々であると共に、自分の知識と技術の未熟さを、患者様と接する度に感じています。患者様に最良の治療を提供できるように、これから自分に足りない部分や課題を見つけ、知識、技術をさらに向上させていきたいと思っています。そして、オリエンテーション時に決意した「リハビリテーションの専門家ですと胸を張って言えるようにがんばりたい」という目標が達成できるよう、これからも努力していきたいです。

臨床工学技士として、市立御前崎総合病院で働き始めて早二ヵ月が経過しました。初めの数週間は、仕事を覚えるのはもちろん、70名ほどいるスタッフの方々や患者さんの名前と顔を覚えることが大変でした。仕事に慣れていくにつれ、自分自身の心にも余裕ができ、周りにも徐々に目が向けられるようになりました。また、先輩技士の方々の知識と技術の高さがわかり、自分も一日でも早く追いつきたいと思っています。透析は今後縮小しますが、臨床工学技士として患者さんや病院に何ができるか考え、行動していきたいです。



臨床工学技士
あか がわ まさ ひろ
赤 川 昌 宏



看護師
いのうえ みさこ
井上 美沙子

看護師としての二ヵ月、患者さんと関わってきた中で学ぶことはたくさんあり、本当に濃い毎日を送っています。まだまだこれから知識や技術を身につけていくところですので日々学ぶことを忘れずにしたいです。学んだことを生かし、患者さんの立場に立って看護を提供していけるよう頑張りたいと思います。



就職して実際に働いてみて、大変だなということを実感しました。でも4月の最初と比べると少しずつですがケアが1人で行えるようになってきました。まだまだわからないことだらけですが、勉強したり、先輩に相談などして頑張っていきたいと思います。この2ヵ月は患者様の笑顔にとっても勇気づけられました。患者様の笑顔がたくさん見れるように、自分も笑顔を絶やさずに頑張っていきたいと思います。



看護師
さの いづみ
佐野 愛美



介護員
おざわ まいこ
小澤 麻衣子

2ヵ月勤務をして感じたことは、利用者様の一つ一つの訴えに対して誠実に答えていくことの難しさ、利用者様と信頼関係を築くことの難しさを感じました。介護という仕事は信頼関係が一番大切なことだと思うので、利用者様と信頼関係を築けるようにしたいです。これからも、誠実に、謙虚な気持ちで、一つ一つのケアに責任を持って行えるよう頑張りたいです。



この2ヵ月で仕事も徐々に覚え、利用者の方々のこと知り、とても充実しています。もちろん、悩みや不安、時には嫌になることもあります。利用者さんの笑顔に励まされて何だかんだ言いながらも楽しいです。

尊敬できる先輩も沢山いるし、私はここに入れて良かったと思っています。まずはこの一年間目標を持って頑張ります。



介護員
いとう あやの
伊藤 彩乃



介護員
ます だ かな こ
増 田 佳那子

私は、2ヵ月勤務してみて、いろんな事を学びました。初めの頃は、一日立っているのがすごく大変でしたが、2ヵ月たった今は、少しは楽になりました。

学校でも少しは習っていたのですが、実際やってみると全然違いました。着脱1つにしても、その人に合ったやり方があると気づきました。やはり、実際現場に入ってやってみる事で患者さんの立場で色々な事を考える事ができたと思います。

これからは、もっといい介護員になるために、日々勉強して頑張っていきたいと思います。

思っていたよりも早く2ヵ月がたちました。最初の頃は、プリセプターさんや他の職員さんに見てもらいながら仕事をしていて、毎日緊張していました。



指示を受けて動いていたので、次にやる事を考えていませんでしたが、今は少し慣れてきて、少しずつですが、自分からできる事をやれるようになりました。これからもっと積極的になり、たくさんの事をおぼえていける様に頑張りたいです。



介護員
ひら の とも こ
平 野 智 子



介護員
そ ね な つ み
曾 根 菜都美

2ヵ月間この仕事について思った事は毎日新しい事を覚えていかなければ先へ進めないと感じました。私が仕事について行けず焦っていた時、私のプリセプターさんが「私達から見たらまだ1ヵ月の新人だけど、患者様から見れば誰が新人かなんて分からない。胸を張って歩きなさい。」と指導していただきました。他の方々も忙しい中、私の質問に詳しく指導して下さるので、早く色々な事を覚えて、患者様に喜ばれるようなケアを提供できるケアワーカーになりたいです。

約2ヵ月療養型で働いてみて、仕事に慣れてきました。

最初の頃は、私が介護の仕事ができるのかと正直不安でした。毎日の仕事の中で少しずつですが、自分の中でのばく然とした不安は消えてきました。仕事上での不安はまだありますが頑張っていこうという気持ちが出てきました。



介護員
わ だ はるか
和 田 遥

ニュース & ストーリー

新茶の香りに包まれて

総合保健福祉センター レクリエーション実行委員会：武藤宏輔
老人保健施設はまおかでは、毎年恒例となった新茶会が5月18・19・20日の三日間にわたり開催されました。今年は昨年とは少し趣を変え、新茶を御利用者様方に入れていただき、和菓子と共に味わっていただきました。茶娘に着替えた職員との写真撮影も企画し実施しました。ゆったりとした時間の中で、新茶の香りや味を楽しみ、『美味かったよ』『また来年も』という声も聞かれました。いつもはりばりに追われ、あわただしい時間を過ごされているご利用者の皆様にとって、このときばかりはのんびりでき、ほっと一息つけたのではないのでしょうか…。

当施設では毎回季節に合わせた行事を計画し、ご利用者の皆様楽しんでいただいています。



食堂について

2階食堂を休憩等に24時間ご自由にご利用いただけます。

平日11:30～14:00は、ランチ350円でお食事ができます。麺類もあります。

無料のお茶や自動販売機も設置してありますのでご利用ください。





5月14日(土) 看護の日 なぶら市場にて



5月23日(月) 個人情報保護法勉強会



6月18日(土) 自治体病院球技大会 バレー部 優勝



ソフトボール



6月24日(金) 病院ボランティアの会すずらん総会

病院ボランティア募集

病院ボランティアの会すずらんでは、ボランティア会員を募集しています。

ボランティアの時間は8時30分から11時までです。

お気持ちのある方は下記までご連絡ください

電話 0537 86-8511(管理課)

職員採用

5月1日採用



脳神経外科
医師
ちむら まなぶ
千村 学

6月1日採用



内科
専門部長
きさもり ゆみ
木佐森優美

7月1日採用



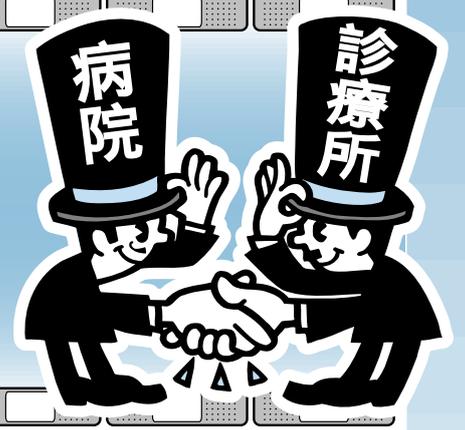
泌尿器科
医師
なか ね あき ひろ
中根明宏



耳鼻咽喉科
医長
たけした たもつ
竹下 有

病診連携

ってなに？



みなさん「病診連携」という言葉を耳にしたことがありますか。あまり聞いた事がないという方が大半ではないでしょうか。

医療機関には病院と診療所の二種類があり、医療法では20人以上の患者様を入院させるための施設があるものを「病院」、入院させるための施設がないもの、または19人以下の患者様を入院させるための施設があるものを「診療所」としています。

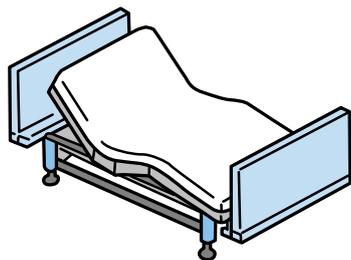
この二つの医療機関が、緊密に連絡を取り合い連携することによって、地域の方々により良い医療を提供しようとするものを「病診連携」といいます。病院と診療所が一人の患者様を症状に応じて、より適切で効率的な医療を提供する為に、役割や機能を分担し、病院は高度な検査や入院治療を必要とする患者様の診療にあたり、診療所は、かかりつけ医として日常的な診療、健康管理、比較的軽い病気や高血圧症のような慢性的な生活習慣病、そして手術後でも症状が安定された患者様の診療を病院と相談しながら行います。

発病時には地域のかかりつけ医を受診し、病院での専門の治療や検査、入院治療が必要と判断された場合は、病院への紹介をしていただき受診する。そして病状が安定したら、病院から情報のかかりつけ医に提供し、再び診療をしていただくといった、効率的な診療体制が連携の基本的な考え方です。

当院では、この病診連携の窓口として『地域医療連携室』という部署を設置しています。主な業務として、紹介状・報告書の受付発送、診療所からの予約受付・検査依頼を取次ぎ、受診された患者様の他医療機関への当日受診及び予約依頼手続き等を行っています。



・ 病院と診療所の違い



医療機関には病院と診療所の二種類があり、医療法では20人以上の患者様を入院させる為に施設があるものを「病院」、入院させるための施設がないもの、または19人以下の患者様を入院させるための施設があるものを「診療所」としています。

・ 治療費に違いはあるか

診療報酬点数が定められており、病院と診療所共通の部分もあるし、初診料のようにそれぞれ違った点数が設定された部分もあります。治療費はこの診療報酬点数の積上げ計算で決まってくるので、病院と診療所では治療費は違ってきます。

・ 特定療養費とは

「より最新の医療を受けたい」「設備の整った病室に入りたい」など、保険で認められていない高度先進技術や特別なサービスにかかる料金で、患者様の自己負担となるものです。例えば、個室代、一般病床200床以上の病院の初診などがこれに該当します。



・ 診断書(紹介状?)をもっているが、どう受診したらよいか

受診時に持参してください。

・ 病院と診療所の受診のしかた

発病時には地域の診療所を受診し、病院での専門の治療や検査、入院治療が必要と判断された場合は、病院への紹介をしていただき受診する。そして病状が安定したら、病院から情報を診療所に提供し、再び診療をしていただくといった、効率的な診療体制が連携の基本的な考え方です。



- . . . - 平成17年 7月外来診療担当表 - . . . -

		月	火	水	木	金	
内科	午前	血液外来		佐々木龍平		佐々木龍平	
		消化器外来	木佐森優美	大石俊明		大石俊明	
		内科	向井正明	向井正明 小谷仁人	向井正明(隔週) 小谷仁人	向井正明 小谷仁人	向井正明(隔週) 小谷仁人
		循環器外来					竹内泰代
		初診外来	小谷仁人	木佐森優美	向井正明(隔週) 木佐森優美(隔週)	木佐森優美	向井正明(隔週) 木佐森優美(隔週)
	内視鏡	高橋善明	澤柳智樹	金井俊和	山本真義(隔週) 林忠毅(隔週)	山本真義(隔週) 林忠毅(隔週)	
	午後	糖尿病教室 健診					第1小谷仁人
時間内救急当番		向井正明	向井正明	小谷仁人	小谷仁人	木佐森優美	
小児科	午前	外来	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人	田宮貞人	
	午後		月2回神経外来 平野浩 一月1回予約外来 大関武彦	予防接種 慢性疾患外来	健診 (4710ヵ月) (市予防接種:1-10月 インフルエンザ 11・12月:第12)	(市)予防接種 1~10月 インフルエンザ 11・12月	
外科	午前	外来	大石俊明 澤柳智樹	金井俊和 高橋善明	大石俊明 澤柳智樹	金井俊和 高橋善明	澤柳智樹
		血管外科外来				山本尚人	
整形外科	午後		乳腺外来				
	午前	外来	鈴木義司 長谷川晃三 三浦智彦	西原 淳 三浦智彦	鈴木義司 長谷川晃三 西原 淳	長谷川晃三 西原 淳 三浦智彦	鈴木義司 初診外来:3名で交代 (長谷川・三浦・西原) 毎月第1 長野 昭
脳神経外科	午後		スポーツ外来 15:00~17:00 初診受付可		乳児健診 ギプス・装具検査		
	午前	外来	安藤直人 千村 学	横山徹夫	千村 学 安藤直人	安藤直人 千村 学	横山徹夫 パーキンソン外来
婦人科	午前	外来			谷口千津子		水主川 純
眼科	午前	外来		彦谷明子			浅井竜彦(隔週) 朝岡 亮(隔週)
耳鼻咽喉科	午前	外来	竹下 有	峯田周幸 竹下 有	竹下 有	竹下 有	竹下 有
	午後						学童外来
泌尿器科	午前	外来		中根明宏		中根明宏	
	午後			腎不全外来		CAPD外来	
皮膚科	透析	中川淳一郎			三橋 孝		中川淳一郎
	午前	外来	三澤淳子	三澤淳子	三澤淳子	八木宏明	三澤淳子
リハビリテーション科	午後		予約外来				
	午前	外来		鈴木義司			第2・4・5 田中 博
外科系時間内救急当番		外科	外科	整形外科	脳外	整形外科	

* 外来の受付時間は8:15~11:00です。(スポーツ外来受付時間 15:00~16:30)
(耳鼻咽喉科の学童外来受付時間 15:00~16:00)
* 都合により、担当医師、診療時間等が変更される場合があります。詳しくは各科でご確認下さい。

編集後記

はじめてはまかせの編集に参加しました。
全く分野の違う世界で、「試行錯誤」にもなってませんが、つぎはもうちょっと「まし」に発行できるよう頑張りたいと思います。

(ぐ)

