

はまかせ

(市立御前崎総合病院)

No.64

平成26年1月24日
発行：市立御前崎総合病院
広報委員会

ホームページ：<http://omaezaki-hospital.jp/> TEL<0537>86-8511 (代)

(題字 小野 錦泉)



総合保健福祉センターで餅つき

「はまかせ」の点訳がご入用の方は総合受付までお申し出下さい。

あけまして おめでとうございます



新年のご挨拶

病院長 大橋弘幸

皆さん、新年あけましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。今年もいい年でありますように心から祈ります。本年も静かで平和なお正月を迎え、家族で元旦をお祝いできることに深く感謝します。

今年も、本病院は元旦から活動しています。お正月から仕事を開始している本院の医師、看護師、技師、事務職、給食・清掃作業員の皆さんに感謝します。また、中東遠総合医療センターや菊川市立総合病院の皆様にも、浜岡―御前崎地域の救急を担っていただき感謝の念に耐えません。ありがとうございます。

毎年毎年、市立御前崎総合病院は、より困難な状況に追い込まれてきています。現状では更なる医師の退職や退官に伴って、病院の診療はさらに縮小せざるを得ないと思います。しかし、嘆いていても仕方ありません。出来ることを行っていくしかありません。今年も打開する方法を模索しながら、何とか病院診療を行っていく予定です。このような状況下でも職員一同がんばろうと考えるのは皆さんの励ましによる所が大きいのです。応援をよろしくお願いいたします。



新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、年初めから日本医療機能評価機構の機能評価を受けるために、職員一丸となって準備をしておりました。そして、静岡県内の病院では初めて「一般病院1」と「リハビリテーション病院（副機能）」の認定を受けました。当院が地域医療を支える病院として、また、リハビリテーション医療を行う病院として、患者の視点に立った安心・安全で良質な医療を一定の水準以上で適切に実践しているという評価をされたということになります。病院の事情により様々な体制が縮小傾向にある中で、私たちの病院が他者に評価され、お墨付きをもらったという事は自信につながりました。病院の中も各部門が見直し改善する事ができましたし、医療チームとしての力も高まりました。引き続き、今行っている医療をできる限り私たちの力で継続できるように、職員同士が協力しながらまい進していきたいと思っております。



昨年度も、病院の医療体制変更につきましては、地域住民の皆様にご理解とご協力をお願いいたしました。診療はできる限り現在の体制が継続できるように努力しております。今後とも、病院からのお知らせをご覧になっていただくとともに、お願いにつきましてはご理解をよろしくお願いいたします。

世の中は、2025年問題が大きく叫ばれております。私たち医療に関わる者として、この時代の中で先を見据えていかなければなりません。総合病院と保健福祉センターが併設されたこの地域の環境は、国が進める包括支援体制をとるためには恵まれた環境にあると思っております。私たちは、病院の基本理念にあります「思いやりのある暖かな医療」と「信頼される質の高い医療」を地域の皆様にできる限り提供できるよう努力してまいります。そして、病院やセンターの中だけにとどまらない活動もしていかなければならないと思っております。

未だ難問は山積しておりますが、まずはこうして無事に皆さんと新しい年を迎えることができたことを感謝しております。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

私たちは、地域住民に対し思いやりのある暖かな医療と、信頼される質の高い医療を提供し、保健と福祉の増進に尽くします。

1. 患者の権利を尊重し、インフォームドコンセント（説明と同意）に基づいた、安心と満足される医療を提供します。
2. 高度で良質な医療を提供するため、自己研鑽に努めます。
3. 病院内の各部門が相互に協力し、安全な医療を提供します。
4. 高齢者医療、救急医療の充実に努めます。
5. 地域の医療・保健機関との連携を図り、住民の健康増進に努めます。

体重が気になる方
食事が不規則な方
生活習慣病が気になる方

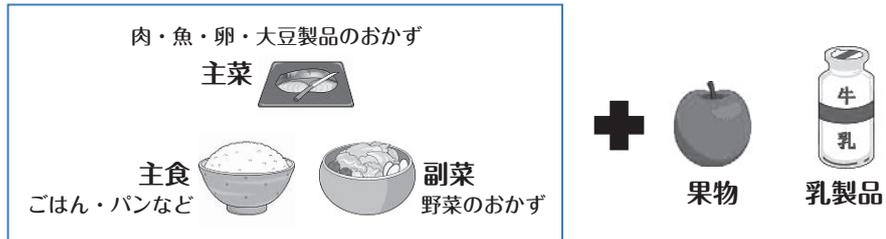
ヘルシーメニューを食べて 健康管理してみませんか？

質向上委員会・食堂改革グループでは、健康増進をテーマにおいしくて体に優しい食事“ヘルシーメニュー”の提供に取り組みました。

毎日の食事は健康維持に欠かせません。お酒の飲み過ぎ、脂っこいもの・甘いものの食べ過ぎ、野菜不足などありませんか？気づかないうちに生活習慣病が進行している可能性があります。食事の基本は、自分の体にあった適正なエネルギー量を栄養バランスよく摂ることです。「自分の適正な量はどのくらい？」「バランスの良い食事って何？」と気になる方、是非病院の食堂に足を運んでみてはいかがでしょうか。

食事の基本

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本に、バランス良く、適切な量を食べましょう。



ヘルシーメニューの栄養量基準

エネルギー

男性700kcal
女性600kcal
以下※

塩分

3g未満

塩分1gの目安
しお 小さじ1/5杯
しょうゆ 小さじ1杯
みそ 大さじ1杯

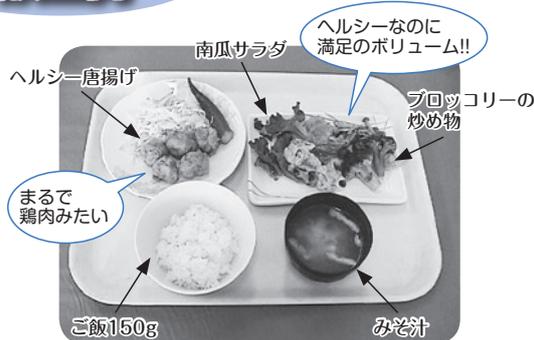
野菜量

120g以上



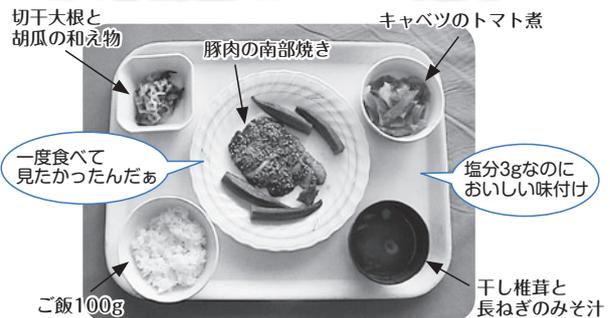
※米飯の量：男性200g、女性150g

献立例



大豆たんぱくを使用したヘルシー唐揚げのメニュー
534キロカロリー **350円**

あの有名食堂のメニューも登場!!



豚肉の南部焼き定食 ※年数回の特別メニュー
545キロカロリー **480円**

<大豆たんぱくとは>

別名“畑のお肉”とも呼ばれる大豆からできた植物性のお肉です。

肉や卵と同等にたんぱく質を含んでいる上、豚肉と比べてカロリーは約1/4、脂質は約1/40、コレステロールは0mgとダイエットや健康管理にはもってこいの食材です。

2階食堂ウォークII 営業時間 : 平日 11:00~14:00

ノロウイルス・インフルエンザが感染に注意!!

12月から流行してきたノロウイルス・インフルエンザですが、まだまだ注意が必要です。では自分を守る為・家族を守る為にまず病気を理解し、どのように感染するのか、感染を防ぐ為にはどうしたらよいか考えてみましょう。

	ノロウイルス	インフルエンザ
潜伏期間(ウイルスが体に入ってから発症するまでの期間)	1日～2日	1日～3日
主な症状	吐き気・嘔吐・下痢 腹痛・発熱は軽度	38℃以上の発熱・頭痛・関節痛 筋肉痛 等全身の症状が通常5日間程続く
ウイルスはどこに存在しているのか	糞便・嘔吐物	咳やくしゃみ
ウイルスの量 ウイルス排出期間	汚物1gに100万～10億個 1週間から長い場合は、1ヶ月程度便の中に排出される	発症前日から発症後3～7日間
どのようにしてウイルスは体の中に入るのか	①ウイルスがついた食物を食べる ②嘔吐物が乾燥し、ウイルスを吸い込む	①ウイルスを吸い込む ②ウイルスが付着した手で口や鼻に触れる
感染を防ぐ為の方法	①手洗いをしっかり行う ②嘔吐物を正しい方法で処理する	①手洗いをしっかり行う ②咳エチケットを守る ③ワクチンを接種する

2つの病気だけでなく、感染防止に一番大切なのは手洗いです。
特に外出後・食事前・トイレ後の手洗いはしっかり行いましょう!

嘔吐物の処理の方法を間違えると感染を拡大させます!

ノロウイルス感染者の嘔吐物処理手順

- ①ビニール袋を嘔吐物の近くで先に広げておく
- ②0.1% (水1Lに17ccのキッチン用ハイター)次亜塩素酸ナトリウムをボロ布に湿らせておく
- ③ディスポ(使い捨て)手袋をつける(なければビニール袋等を活用し、自分の手に嘔吐物がつかないようにする)
- ④新聞紙やペーパーで嘔吐物を拭き取りビニール袋に入れる。この時使用した手袋はここで外し、新しい手袋に交換する。(汚れた手袋で次のことを行うと環境を汚染させることになります)
- ⑤嘔吐物を拭き取った後を**広範囲に②のボロ布で拭く**
(拭かずにそのまま置くと、乾燥し空中に舞ったウイルスを吸い感染してしまいます)
- ⑥手袋を外し、石鹸をつけしっかり手を洗う



※インフルエンザワクチンを接種したのに感染してしまったという声を聞きますが、ワクチンを接種したからといって必ず感染しないというわけではありません。感染した時、重い症状になるのを防いでくれます。

□ 感染予防の第一歩! 咳エチケットを守りましょう! □

- ①咳やくしゃみが出るときは・・・
ティッシュで口と鼻を覆いましょう。
- ②咳やくしゃみがひどいときは・・・
マスクを着用しましょう。
- ③咳やくしゃみの後は・・・
石けんでよく手を洗うかアルコールで手指消毒をしましょう。



病院 トピックス

病院祭



病院祭にご来場くださりありがとうございました。台風 27 号の影響が心配されましたが、午後には雨も上がり無事に開催することができました。

今年度は第 5 回を迎え、新たなイベントとして北濱医師による腰痛体操教室を行い大変盛況でした。又ミニミニドックなど健康に関するイベントに参加される方が多かったです。

病院祭のテーマは「ふれ愛・ささえ愛」です。今後も病院祭が地域住民の方と病院職員のふれあいの場となればよいなと思っています。

第 5 回病院祭実行委員長 増田みさを

秋季防災訓練

11 月 9 日に大規模地震の発生を想定した防災訓練が行われました。病棟での火災発生を想定した消火訓練や、トリアージ訓練、設備・医療機器・非常食・飲料水などの確認、炊き出しなどより実践的な訓練が行われ防災力の向上を図りました。



クリスマスコンサート

12 月 18 日に恒例となっているクリスマスコンサートが開催されました。御前崎少年少女合唱団によるクリスマスソングを参加者は楽しそうに聞き入っていました。



平成26年2月 外来診療担当表

平成26年1月9日現在

			月	火	水	木	金	お知らせ
内科	午前	初診・総合外来	宣原 守(予約制)	大橋弘幸(予約制)	勝見 章(予約制)	唐橋太郎(隔週・予約制) 金本素子(隔週・予約制)	鮫島庸一(予約制)	
		循環器外来	渡辺知幸(予約制)	宣原 守(予約制)			坂本篤志(予約制)	
		呼吸器外来	美甘真史(予約制)			穂積宏尚(予約制)		
		腎臓内科外来		高橋 聡(予約制)		高橋 聡(予約制)		
		神経内科			池谷秀樹(予約制)			
		消化器外来				鮫島庸一(予約制)		
	午後	消化器外来					二見 肇(予約制)	
リウマチ科	午前	リウマチ・内分泌	大橋弘幸(予約制)		大橋弘幸(予約制) 近藤玉樹(予約制)		大橋弘幸(予約制)	★2/10(月) PM、24(月) PM 大橋医師休診
	午後	リウマチ・内分泌	大橋弘幸(予約制)		大橋弘幸(予約制)		大橋弘幸(予約制)	
小児科	午前	外 来	中島信一(隔週) 佐野伸一朗(隔週)	坂口公祥	坂上政則	清水大輔	三枝弘和(隔週) 坂倉雄二(隔週)	★予防接種・特殊外来は 予約制 予約電話受付時間14:00~16:00 TEL 0537-86-8514
	午後	特殊外来 (予約制)	予防接種(予約制) 14:00~、16:00~ 中西俊樹 内分泌外来(予約) 緒方勤(月1回) 神経外来(予約) 福田冬季子(月2回)	予防接種(予約制) 14:00~、16:00~ 中島信一(第2・4) 心臓外来 石川貴充(第2) (予約制)	乳児健診4,7,10ヶ月 13:30~(予約制) 予防接種(予約制) 15:00~ 坂上政則	予防接種(予約制) 14:00~、16:00~ 平出拓也		
外科	午前	外 来	小泉貴弘	原田 岳(予約制) 9:00~	小泉貴弘	武田 真(予約制) 10:30~	原 竜平(予約制) 9:00~	予約電話受付時間13:00~17:00 TEL 0537-86-8513
		血管外科外来				山本尚人 第2・4(予約制) 10:00~		
		内視鏡検査	PM小泉貴弘	AM小泉貴弘 PM原田 岳	PM小泉貴弘	AM小泉貴弘 PM武田 真	AM小泉貴弘 PM原 竜平	
整形外科	午前	外 来	花田 充(予約制) 9:30~		花田 充(予約制) 9:00~		有馬秀幸(予約制) 9:00~	
	午後	スポーツ外来					鈴木義司(第1・3)	
脳神経外科	午前	外 来	北浜義博 9:00~	酒井直人 8:30~	横山徹夫 9:00~		杉山憲嗣(第1・3・5) 9:00~ 南 学9:00~	★2/7(金)杉山医師休診
		パーキンソン外来 物忘れ外来			横山徹夫 9:00~ 横山徹夫(予約制)			
		脊椎脊椎外来	北浜義博(予約制) 9:00~	北浜義博(予約制) 9:00~ 南 学9:30~			北浜義博(予約制) 9:00~ 南 学9:00~	
	午後	外 来			横山徹夫(予約制)			
産婦人科	午前	外 来		佐倉東武	佐倉東武		佐倉東武	
眼科	午前	外 来	野口 圭	野口 圭	野口 圭	野口 圭	野口 圭	★2/17(月)野口医師休診 ★初診受付~10:30まで
耳鼻咽喉科	午前	外 来	大和谷崇	峯田周幸 (予約・紹介状)		三澤 清		★火曜日:第2・4は10:30~、 第1・3・5は9:00~
泌尿器科	午前	外 来	吉村 麦(予約制)	吉村 麦	吉村 麦	吉村 麦	吉村 麦	★初診受付~10:30まで
透 析			高橋 聡		高橋 聡		高橋 聡	
皮膚科	午前	外 来	飯田晴康	飯田晴康	飯田晴康	飯田晴康	飯田晴康(予約制)	★2/17(月)飯田医師休診
	午後			予約外来(学生)		予約外来		
形成外科	午前				深水秀一(第2)	水上高秀		
麻 酔 科	午前	外 来	松井弦一郎(予約制)					
	午後	外 来	松井弦一郎(予約制)					
リハビリテーション科	午前	外 来		向井正明(予約制)		向井正明(予約制)	田中 博(第2・4・5) (予約制)	
健 診 セ ン タ ー			大川 力	大川 力	大川 力	大川 力	大川 力	
外科系時間内救急当番			南 学	原田 岳	小泉貴弘	武田~11:00 11:00~吉村	飯田晴康	

- * 外来の受付時間は8:15~11:00です。ただし、眼科、泌尿器科は8:15~10:30、スポーツ外来は13:30~16:30、毎週木曜日の外科は10:00~12:00までの受付となります。
- * 内科・リウマチ科はすべて予約制です。予約には紹介状が必要となります。
- * 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。詳しくは各科へご確認下さい。

編 集 後 記

新年明けましておめでとうございます。

私事ですが、年末に冬の富士を愛でに田貫湖周辺を歩いてきました。やはり富士山には雪が似合いますね。ところで今月号の「はまかぜ」はいかがでしたか？

少しでも市民の皆様が、病院に関心を持ってくださるようという思いで長い間編集に携わってきました。しかし、私自身が「はまかぜ」の編集に携わるのは、今回の号で最期となりました。

今後は一市民の立場から読者として「はまかぜ」を読ませていただこうと思っております。

(鳥)