



高校生1日体験ナース

8月3、4日、御前崎総合病院で「高校生1日体験ナース」が開催されました。看護師を目指す市内外の高校生19人が参加し、看護師の指導のもと、外来・手術室の見学をはじめ足浴や食事介助などの看護ケアを体験し、看護への理解と関心を深めました。

目次

自宅でできる腰痛予防運動.....	2.3
大切な足を守る「フットケア」.....	4
平成26年度決算報告.....	5
トピックス.....	6
病院からのお知らせ、新任医師の紹介.....	7
平成27年11月外来診療担当表.....	8

「はまかせ」の点訳をご入用の方は総合受付までお申し出ください。

自宅でできる腰痛予防運動のご紹介

みなさん腰痛でお悩みではないですか？

腰痛は日本人の自覚症状の有訴率として、男性第1位、女性第2位となっています（H22年国民生活基礎調査 厚生労働省）。また、腰痛の生涯罹患率は11～84%と報告されています。これらのことから、腰痛は多くの方が悩まれている症状ではないかと思えます。そこで今回は、腰痛予防に着目した運動をご紹介します。

①ドローイン（腹横筋：お腹の奥の筋肉 を鍛える運動）



引用：Therapist circle

- ▶腹横筋はお腹の最も深い位置にあり、コルセットのようにお腹周りを安定させる筋肉です。
- ▶腹横筋が弱くなると姿勢の崩れや歪みが生じたり、周囲の筋肉に負担をかけてしまうことで腰痛の原因となります。

運動方法



椅子に浅く腰を掛けて座ります。この時、骨盤が後ろに倒れないように注意しましょう。

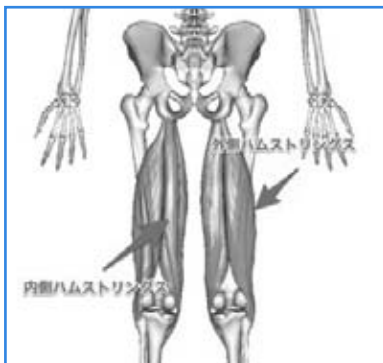
この状態から鼻から大きく息を吸い、お腹を膨らめます。



息を吸ったら、お腹をへこませながら口からゆっくり息を吐きます。

息を吐ききり、**お腹を最大限へこませた状態で3秒ほどとめます。**

②ハムストリングスのストレッチ(太もも裏のストレッチ)



引用：Therapist circle

- ▶ ハムストリングスは太ももの裏にある筋肉で、内側ハムストリングスと外側ハムストリングスに分れます。
- ▶ ハムストリングスが固くなると、骨盤が後ろに傾いたり背筋が曲るなど姿勢の崩れの原因となります。また、姿勢が崩れることで他の筋肉が過度に緊張し、結果的に腰痛の誘発に繋がってしまいます。

運動方法



太もも裏で両手を組み、椅子に浅く腰を掛けて座ります。骨盤が後ろに倒れないように注意しましょう。

その後、つま先を上に向けて挙げます。



つま先を上に向けて挙げたまま、膝をゆっくりと伸ばしていきます。

太ももの裏に突っ張り感を感じたところで10秒ほど止めます。

腰痛の原因は様々ですが近年、身体的要因(筋力の低下、姿勢の崩れ など)に加えて心理社会的要因(ストレス など)が腰痛の危険因子として注目されています。その仕組みとしてストレスによる自律神経の乱れが腰痛を誘発するのではないかと考えられています。運動にはストレスで乱れた自律神経の活動を整える働きも明らかになっているので、心理的な側面からも腰痛予防のための運動を勧めさせて頂きたいと思います。

今回は2つの運動を紹介させていただきました。
運動は継続することが大切です。ご自身のできる範囲でかまいませんので、日頃の生活の中に運動を少しでも取り入れて頂ければ幸いです。

自分の大切な足を守る「フットケア」について



自分の「足」について、考えたことはありますか？
もし自分の「足」で歩けなくなってしまったら…と想像したことはありますか？
大切な「足」を守り、前向きにやりがい・生きがいをもって生活するためにも、「フットケア」について知っておきましょう。

・皮膚と爪

タコやうおのめ、水虫などは潰瘍につながります。

・血流障害による足病変

高血圧や脂質異常症、喫煙、糖尿病などの様々な原因で血管はダメージをうけて血流障害を引き起こします。足の血流障害が続き、しびれや痛みが悪化すると潰瘍や組織の欠損、壊疽になる可能性が高くなります。

そのまま放置すると、足の切断にまで発展する恐れがあります。

・神経障害による足病変

神経障害とは、頭の前からつま先まで全身に行き渡る神経に障害が生じる状態のことをいいます。

(主な症状)

運動神経障害 — 足の変形、手や足の力が入らない、つまずきやすい

知覚神経障害 — 手や足がピリピリしびれる、感覚がなくなる

自律神経障害 — 発汗低下による皮膚の乾燥・ひび割れ、手や足の皮膚が冷たい



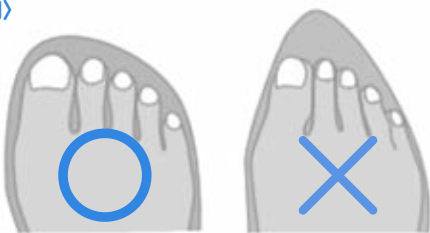
1 足の変化を毎日観察しましょう

- タコはありませんか？
- 靴ずれ、傷、ひび割れなどはありませんか？
- 足の指の間に水虫はありませんか？
- 感染防止のため、水疱は破らないようにしましょう。

2 靴は足に合ったものを履きましょう

- 履いて痛みのあるもの、大きすぎる靴は避けましょう。
- 足の指がきゅうくつだったり、足の甲が当たらないことを確かめましょう。

〈靴の図〉



3 毎日足を洗い、清潔にしましょう

- 足の裏や足指の間もきちんと洗いましょう。
- こすり過ぎないように、柔らかい素材のものでやさしく洗いましょう。
- 洗った後はよく乾かし、足指の間もよく拭きましょ。

4 皮膚の乾燥やひび割れには保湿クリームを塗りましょう

- 指の間には塗らないようにしましょう。

5 やけどに気をつけましょう

- お風呂のお湯やこたつ、電気カーペット・カイロ等による低温やけどには注意しましょう。

6 深爪には十分注意しましょう

- 入浴後に爪を切ると切りやすいです。
- 明るい場所で爪を切りましょう。
- 厚く切りにくい爪は、医師や看護師に削ったり切ってもらいましょう。

〈爪の切り方〉



7 タコやうおのめは自分で削らないようにしましょう

- 自己流で処置しないでください。
- 深く削りすぎて出血すると、感染の危険があります。

8 素足を避け靴下を履きましょう

- 通気性が良く、足を締め付けないものを選び清潔なものを毎日履き替えましょう。

★フットケアの基本は、毎日自分の大切な足を、自分自身で見てさわることです。
少しでも足の変化や異常を見つけたら、恥ずかしがらず受診をしましょう。

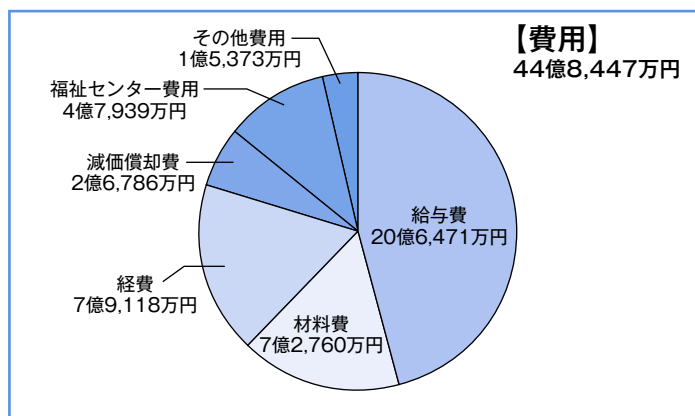
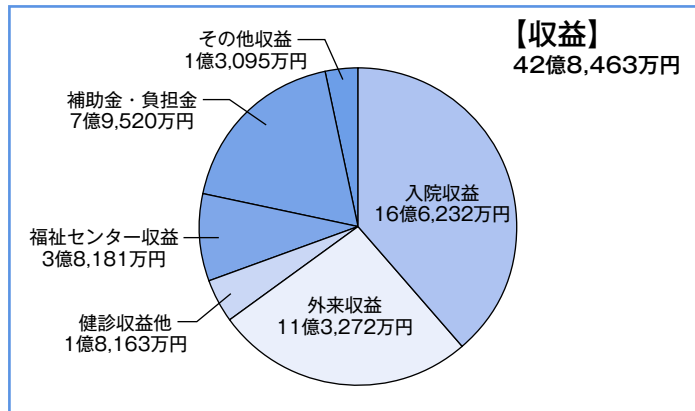


平成26年度 市立御前崎総合病院 決算報告

平成26年度は、病棟再編に取り組み、急性期病棟60床、回復期リハビリテーション病棟60床、療養病棟54床計174床（許可病床199床）、老人保健施設50床となりました。また、患者ニーズに応えるため、個室の増床や訪問診療を始めました。

「医療体制の構築」、「経営の健全化」への取り組み、また、静岡家庭医療養成協議会に参加し、家庭医療の検討を開始しました。

収支の状況



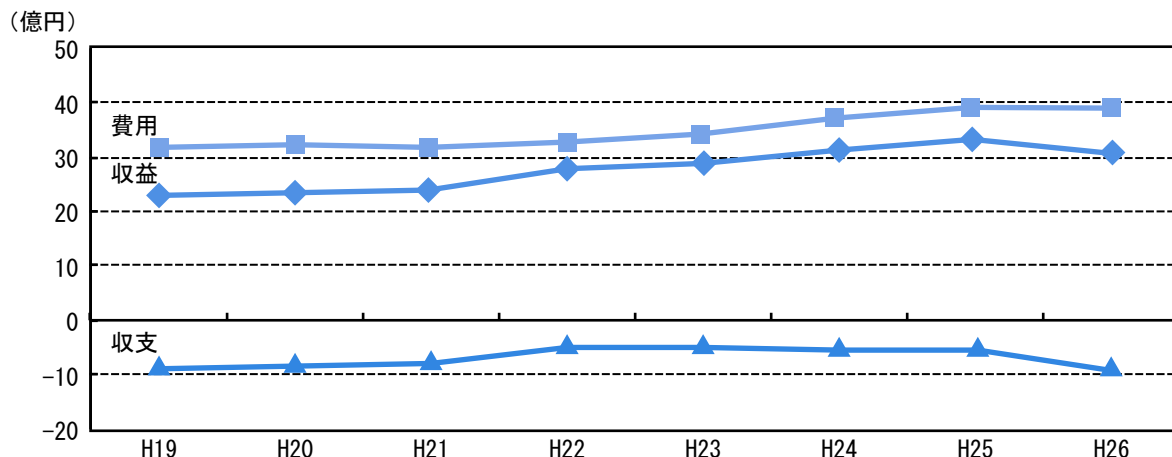
【事業別収支】 単位：万円

医業収益	310,086
医業費用	387,364
医業損益	△ 77,278
介護事業収益	4,420
介護事業費用	6,078
介護事業損益	△ 1,658
医業外収益	72,106
医業外費用	13,144
医業外損益	58,962
附帯事業収益	41,851
附帯事業費用	41,861
附帯事業損益	△ 10
経常損益	△ 19,984

特別利益	0
特別損失	16,216
当年度純損益	△ 36,200

決算の推移

【医業収支】(繰入金を含む)



トピックス

第17回御前崎市民公開講座

9月26日、御前崎市民会館において「第17回御前崎市民公開講座～お茶の効用と家庭医のはなし」が開催されました。

第1部は、「医学的に見直されてきている緑茶の効用」と題し、御前崎総合病院の鮫島庸一先生が講演しました。緑茶には、認知症の予防や血管障害による死亡リスクを抑制する効果があることが紹介され、緑茶を1日5杯以上飲むことが健康増進につながるなどの調査結果も報告されました。

お茶は、御前崎市の特産品です。子どものうちから美味しい御前崎のお茶を飲むようにしましょう。

第2部は、「地域で取り組む健康なまちづくり 家庭医とともに」と題し、浜松医科大学の井上真智子先生に講演をしていただきました。これからは、普段から家族の健康状態をよく分かってくれている「かかりつけ医（家庭医）」を持つことが大切と話されました。



中学生職業体験

7月14、15日の2日間、浜岡中学校の2年生9人が、御前崎総合病院で職業体験をしました。生徒たちは、リハビリテーション技師・薬剤師・放射線技師・看護師体験など、真剣なまなざしで取り組んでいました。看護師体験では、患者さんの車イスやベッドを移動する際のお手伝いやベッド回りの清掃などを行いました。それぞれが目指す職業について理解を深め、将来、社会に出るための心構えを学ぶ良い機会となりました。



高校生インターンシップ

8月17～19日の3日間、県立小笠高校と県立池新田高校の2年生6人が御前崎総合病院で「インターンシップ」に参加しました。インターンシップとは、自分の適性を発見し、将来の職業選択に役立てるため、学生が就職前の一定期間、実際に企業などで就業体験をすることです。今回、参加した6人は、3日間で病棟、外来透析、手術室などを見学体験し、血圧や脈拍の測定、AEDの取り扱いなどを学びました。



総合保健福祉センター敬老会

9月9日、総合保健福祉センターの敬老会が行なわれました。この日は、台風の影響で恒例の幼稚園児との交流が中止となり、毎年、園児のかわいい踊りや手作りプレゼントを楽しみにしている利用者さんにとっては、少し残念でしたが、ボランティアの皆さんによる七福神の踊りで、とても盛り上がりました。台風一過の晴れ間と相まって、まさに「災い転じて福となす」のひとときでした。



病院からのお知らせ

あなたの治療に役立つ「ふじのくにねっと」へ参加をお願いします

「ふじのくにねっと」とは、静岡県内の参加医療関連施設で、診療情報（検査データや画像など）を共有することを目的としたコンピューターネットワークシステムです。

現在、下記の15病院が開示病院となり、各病院の医療情報を開示することが可能となっています。また225施設（病院・診療所・薬局等）が参照施設になっています。

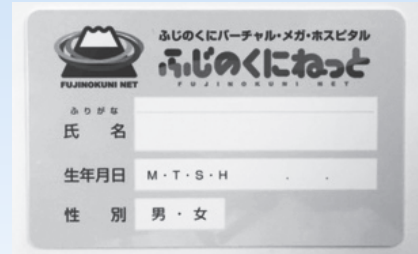
市民の皆さまが下記の他病院を受診する際や、下記病院から当院へ受診される際に、今までかかっていた病院の情報を共有することができるため診療に役立ちます。

当院へ通院中の患者さまには順次加入のご案内をさせていただき、下記の登録証をお渡ししております。まだ加入されていない方は、ぜひお申込みをお願いいたします。

他病院の情報を見させていただく際には、患者さま（またはご家族さま）の同意をいただきます。

開示医療機関一覧

1 静岡県立総合病院	9 市立島田市民病院
2 中東遠総合医療センター	10 焼津市立総合病院
3 磐田市立総合病院	11 静岡済生会総合病院
4 菊川市立総合病院	12 桜ヶ丘病院
5 市立御前崎総合病院	13 富士市立中央病院
6 公立森町病院	14 川根本町いやしの里診療所
7 榛原総合病院	15 ももはクリニック石坂
8 藤枝市立総合病院	



↑登録証見本

ふじのくにねっとホームページに「マンガでわかるふじのくにねっと」を掲載しています。ぜひご覧ください。

ふじのくにねっと

検索

<http://fujinokuni-net.jp/>

お問合わせ先 地域連携室 0537-86-8852

【患者相談窓口】をご利用ください

御前崎総合病院では、患者さまやそのご家族から、病気や治療に関する質問、療養中の不安など、さまざまな相談や意見を伺うための「患者相談窓口」を設置しています。

相談内容に応じて、看護師、医療相談員、事務職員などがお話を伺わせていただきますので、お気軽にご相談ください。

受付方法 1階「患者相談窓口」（売店の奥の医事課事務室）へお越しくださるか、電話にてご相談ください。

電話 0537-86-8511（電話交換が担当者へおつなぎします。）

受付時間 平日の8時15分～午後5時

東海アクシス看護専門学校 平成28年度入学生募集(一般入学試験)

募集人数 看護学科（修業年限3年）男女30人程度

受験資格 1 高等学校を卒業した人、又は平成28年3月に高等学校を卒業見込みの人

2 文部科学大臣が前項1と同等以上の学力を有すると認定した人

出願期間 平成27年12月1日（火）～12月18日（金）

出願方法 直接又は郵送（簡易書留）

試験日 平成28年1月14日（木）学科試験、15日（金）面接試験

お問い合わせ先 東海アクシス看護専門学校 総務課 電話 0538-43-8111 FAX 0538-43-8122

新任医師の紹介

麻酔科 医長 ^{おとめ きみみち}
乙咩公通

7月1日から麻酔科に赴任しました。これまでは、亀田総合病院や聖隷三方原病院などで麻酔ペインクリニックを担当してきました。痛みに悩む方がいるときは、お気軽にご相談ください。趣味はサーフィンです。今後ともよろしく申し上げます。



内科（リウマチ科） 医員 ^{さとう たかひろ}
佐藤隆弘

7月1日から内科（リウマチ科）に赴任しました。これまでは、中東遠総合医療センターの総合内科で勤務してきました。当院では、火曜日に上部内視鏡、水曜日の内科初診総合外来、金曜日のリウマチ科を担当させていただきます。何卒よろしくお願い致します。



編集後記

広報紙「はまかぜ」が皆さまのお手元に届くころには、病院2階のテラスにはコスモスの花が満開となっていることでしょうか。ピンク色の可憐な花が、見る人の心を癒してくれます。毎日が忙しくても、少し立ち止まって、花を眺める余裕が欲しいですね。（正）

平成27年11月 外来診療担当表

平成27年10月14日現在

			月	火	水	木	金	お知らせ
家庭医療科	午前 外 来		井上真智子(初診) 9:00~					★11/2(月)休診
内科	初診・総合外来			大橋弘幸	佐藤隆弘	榎葉孝弘	深津有佑9:00~	★初診11/20(金)代診
	循環器外来	熊澤あず美(予約制)	内山理恵(予約制)		内山理恵(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)			
	糖尿病外来		榎葉孝弘(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 (初診予約制)		大橋弘幸(予約制) 近藤玉樹(予約制) 山田智子(予約制)		大橋弘幸(予約制) 近藤玉樹(予約制) 佐藤隆弘(予約制)	★11/6(金)PM,27(金) 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)	★11/11(水),18(水) 山田医師休診
小児科	午前 外 来		佐野伸一朗	坂口公祥		内山弘基	三枝弘和(隔週) 坂倉雄二(隔週)	
	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(第1・3)	予防接種(予約制) 14:00~、16:00~ 川上領太 心臓外来(予約) 石川貴充(第2)				★検査希望者は10:30 までに来院を ★予防接種・特殊外来は 予約制
外科	午前 外 来		小泉貴弘	木内亮太(予約制) 9:00~	小泉貴弘	武田真(予約制) 10:30~	矢田達朗(予約制) 9:00~	★11/2(月) 小泉医師休診
	血管外科外来					山本尚人10:00~ 第2・4(予約制)		
	内視鏡検査	AM榎葉孝弘 PM小泉貴弘	AM小泉・佐藤 PM木内亮太	AM榎葉孝弘 PM小泉貴弘	AM磐田総合病院 PM武田 真	AM小泉貴弘 PM矢田達朗		★11/2(月) 小泉医師休診
整形外科	午前 外 来		錦野匠一 (予約制)9:00~	小早川雅洋	花田 充 (予約制)9:30~	小早川雅洋	三原唯暉 (予約制)9:00~	★11/6(月) AM 代診：小早川
	午後 外 来			小早川雅洋	小早川雅洋	小早川雅洋		★午後受付時間 13:00~15:30
	スポーツ外来						鈴木義司(第1・3)	
脊椎センター	午前 外 来			北浜義博(予約制) 10:00~ 南学(予約制) 9:30~ ★内科外来で診察		北浜義博(予約制) 9:00~	南 学(予約制) 9:00~	★11/5(木) 北浜医師休診
	午後 スポーツ腰痛			北浜義博(予約制) 15:00~17:00				
脳神経外科	午前 外 来		南 学(予約制) 9:00~ ★内科外来で診察	酒井直人(予約制) 8:30~	横山徹夫(予約制) 9:00~		杉山憲嗣(第1・3・5) (予約制)9:00~ 南学(第2・4) (予約制)9:00~	
	パーキンソン外来				横山徹夫(予約制)			
	物忘れ外来				横山徹夫(予約制)			
	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				堀田喜裕(隔週:予約制) 鈴木寛子(隔週:予約制)	浜医大 (月1回:予約制)		★11/25(木)休診
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		
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	★11/27(金)吉村医師休診 ★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)	★第3月曜日休診
	午後			予約外来(学生)			平川聡史 第3(予約制)	
形成外科	午前			水上高秀				
麻酔科	午前 外 来			乙咩公通(予約制) ★外科外来で診察		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	木内亮太	小泉貴弘	武田~11:00 11:00~南	飯田晴康	

* 外来の受付時間は 8:15~11:00です。ただし、泌尿器科は8:15~10:30、スポーツ外来は13:30~16:30の受付となります。

* 内科の専門外来、リウマチ科は予約制です。予約には紹介状が必要となります。

* 予約変更およびお問い合わせ等につきましては、13:00~16:00にご連絡ください。

* 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ください。

市立御前崎総合病院へのお問い合わせ

〒437-1696 御前崎市池新田2060番地 電話：0537-86-8511 F A X：0537-86-8518

市立御前崎総合病院 ホームページ：<http://omaezaki-hospital.jp/> 発行：市立御前崎総合病院 広報委員会