



高校生一日ナース体験事業が、7月30日と31日の2日間にわたり実施されました。今年は、8名の高校生が参加してくれました。

手術用器具を見て触って感触を確かめたり、手術台に寝て患者さんの気持ちを感じたりしてもらいました。

若手看護師との懇談会も行われ、看護師の魅力が十分に伝わったのではと感じています。

目次

口腔ケア	2
腰痛予防体操	3
平成 30 年度決算報告	4
しろわカフェ	5
病院からのお知らせ・トピックス	6.7
令和元年 11 月外来診療担当表	8

～大切なお口のケア～

お口のケアと肺炎の関係

高齢者の肺炎が近年増えています。その大部分が誤嚥性肺炎といわれています。
その多くはお口の中が不潔であることが原因です。
お口の中を清潔にすることにより、肺炎防止に大きくつながります。



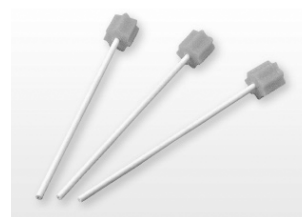
自分で歯磨きができる方

自分で歯磨きしていても、実は磨き残しがある場合があります。
特に磨き残しやすい所は、歯と歯の間・歯と歯ぐきの間・奥歯の噛み合わせの面です。
鏡を見て1本ずつ丁寧に磨きましょう。



自分では歯磨きができない方

口腔ケアを介護で行う場合、お口の中をよく観察してください。
舌や粘膜にも汚れがついていないか確認することが大切です。
スポンジブラシなどを上手に使ってきれいにしましょう。



↑ スポンジブラシ

定期検診

歯周病は予防することができます。
早期発見・即時処置により一本でも多く健康な歯を残すことが可能です。
健康な方でも定期的に歯科受診されることをお勧めします。



訪問歯科受診

通院が難しい場合は地域の訪問歯科診療を活用してください。
訪問歯科診療とは、歯科医師・歯科衛生士がご自身で通院できない方のために、
お家へ伺って歯科治療・お口のケアを行います。
まずはかかりつけの歯科医院へ相談してみてください。

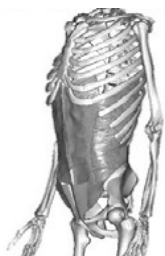


自宅でできる腰痛予防運動のご紹介



みなさん腰痛でお悩みですか？

腰痛は、日本人の自覚症状のある有訴者率として、男性は第1位、女性は第2位となっています(H28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る症状ではないかと思います。そこで腰痛予防運動を2回に渡り紹介します。今回は、腰痛予防に着目したお腹周りの筋肉を鍛える運動をリハビリスタッフよりご紹介したいと思います。



ドローイン：腹横筋（お腹の奥の筋肉）を鍛える運動

- ▶ 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、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
- ▶ 腰痛予防だけでなく、ポッコリお腹解消や姿勢が良くなる効果も期待できます

【運動方法】

座って行う、寝て行う、どちらもやり方は同じです。腹式呼吸（鼻から吸って口から吐く）を意識します。

①椅子に座って行う方法



鼻から大きく息を吸い、お腹を膨らませます。

息を吸ったら、お腹をへこませながら口からゆっくりと息を吐きます。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寝て行う方法：仰向けで膝を立てリラックスした姿勢をとる



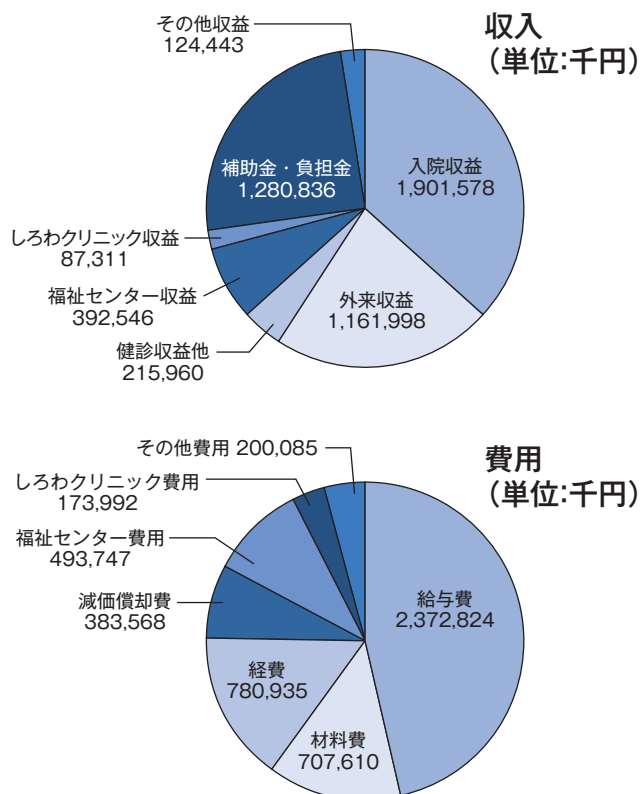
手を当てると
お腹の動きが
よくわかります

平成30年度 市立御前崎総合病院 決算報告

平成30年度は、急性期病棟61床、地域包括ケア病床11床、回復期リハビリテーション病棟60床、療養病棟54床計186床（許可病床199床）、老人保健施設50床で運営をいたしました。

また、平成29年11月6日に開業した「御前崎市家庭医療センターしろわクリニック」において、訪問診療、訪問リハビリ事業が開始されました。

収支の状況



【事業別収支】 (単位:千円)

医業収益	3,412,635
医業費用	4,265,470
医業損益	△ 852,835
介護事業収益	62,691
介護事業費用	76,513
介護事業損益	△ 13,822
医業外収益	1,002,679
医業外費用	179,551
医業外損益	823,128
附帯事業収益	459,355
附帯事業費用	417,234
附帯事業損益	42,121
家庭医療事業収益	227,311
家庭医療事業費用	173,992
家庭医療事業損益	53,319
経常損益	51,912

特別利益	1,056
特別損失	15,996
当年度純損益	36,972

器械整備・改良工事の状況

機器及び器具購入費は、総額367,604千円で、内訳の主なものは電子カルテシステム更新 (270,879千円) の導入、多人数透析用水作成装置、多人数透析用監視装置、静的自動視野計などの器械器具購入を行いました。

改良工事につきましては、総額403,081千円で、内訳の主なものは病院・センター災害対応型太陽光発電設備設置工事 (179,000千円)、センター1階空調機更新工事 (47,100千円)、病院2階厨房改修工事 (28,300千円) 等を実施しました。



静的自動視野計



災害対応型太陽光発電設備



病院2階厨房改修

しろわクリニック主催『しろわカフェ』

御前崎市家庭医療センター【通称：しろわクリニック】では、地域住民にしろわクリニック（家庭医）を身近に感じていただくことを目的に、健康について気軽に話ができる場、地域全体の健康増進を図るため、休診日（木曜日の午後）を利用して、平成29年12月より住民向け講座『しろわカフェ』を開催しています。

令和元年7月4日（木）午後3時から開催された第11回『しろわカフェ』では、牧野歯科医院大東診療所の牧野尚子先生より「認知症を予防しよう～口腔ケアの効果～」と題し、アルツハイマー病（認知症）の原因は、歯周病であるという研究結果や誤嚥性肺炎の予防、最後まで口から美味しく、楽しく、そして安全にお食事ができるための口腔ケアの大切さを、多くの市民の皆様が参加し学んでいただきました。



令和元年9月5日（木）午後3時から開催の第12回『しろわカフェ』では、「インフルエンザ～その正体と対策～」と題して、しろわクリニックの森岡晃平医師がお話ししました。

インフルエンザに対する予防策としてのワクチン接種について、ワクチン接種による予防効果はおおよそ50%で、接種することで必ずインフルエンザにかからないということはないが、重症化を防ぐ効果があるので家族全員で予防することが大事というお話でした。

お話しの終わった後には、参加者のみなさんから活発な質問、疑問をいただき、森岡先生が丁寧に回答しました。



次回第13回のしろわカフェは、令和元年11月7日（木）15：00～16：30、「男性でもできる簡単な料理を学びませんか」（仮称）と題して行う予定です。お気軽にご参加ください。

また、しろわクリニックでは、「しろわなんでも相談」と題して看護師による無料相談を開催しています。健康のこと、子育てのこと、介護のことなどなんでも結構です。

開催日は、毎月第2、第4木曜日で、予約制です。お電話（0548-23-3211）にてお申し込みください。

トピックス

デイケア収穫祭

6月27日(木)・28日(金)

デイケアを利用しているみなさんが、敷地内のひだまり庭園で栽培しているじゃがいも（インカのひとみ）を収穫して、昼食にカレーパーティーを開きました。

日頃お世話になっている職員、ケアマネージャーさん達を招いてにぎやかな会食となりました。



初夏の大運動会

6月28日(金)

老人保健施設はまおか食堂にて「初夏の大運動会」が開催されました。利用者様の選手宣誓に始まり、ボール送り、玉入れ、職員による尻相撲と白熱した戦いが繰り広げられました。結果は赤組の勝利！

笑いあり、涙ありの楽しい運動会でした。



ナースまるネットおまえざき

7月2日(火)

今年度、静岡県看護協会モデル事業の一環として、看護師のネットワーク【ナースまるネットおまえざき】を立ち上げました。地域住民の皆様のために、看護師同士で連絡や相談がしやすい体制をつくり、お互いに学び合う機会を持つことが目的です。御前崎市内にある、医療・福祉・介護等いろいろな施設で働く看護師たちがつながり、みんなで力を合わせて活動していきます。



センター夏祭り

7月26日(金)

毎年恒例となるセンター夏祭りを開催しました。

当日は台風の影響で、室内での開催となり花火は中止となりましたが、センター職員による「浦島太郎」や横須賀高校郷土芸能部による三社祭礼囃をみて楽しいひとときを過ごすことができました。



感染対策と医療安全研修会

7月29日(月)・30日(火)・31日(水)

全職員を対象とした研修会を3日間に分け行いました。

院内感染対策研修として、(株)エスアールエル学術顧問の山中喜代治氏を講師に招き「抗菌薬と耐性菌」について学びました。

医療安全研修として、市役所福祉課職員を講師に招き「アンガーマネジメント入門講座」を行いました。怒りは自然な感情なので、怒らないことを目指すのではなく、怒りによって後悔しないことを目指し、自身の怒りの傾向を知り上手に付き合うことが大事であることを学びました。



トピックス

小学生、中学生のための医療介護・現場見学会

7月30日(火)

市内の小学生26名、中学生4名の参加により、昨年に引き続き小学5～6年生及び中学生のための医療介護現場見学会を、御前崎市地域医療を育む会と協力して開催しました。

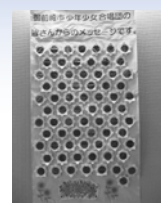
家庭医療センターや助産院の紹介、病院施設内などを見学後、看護師や薬剤師などの専門職者と個別に懇談会を行い、医療や介護に興味を持っていただけたと思います。



少年少女合唱団からメッセージをいただきました 8月14日(水)

7月27日(土)に予定していた御前崎市少年少女合唱団による、ひまわりコンサートですが、台風の影響により残念ながら中止となってしまいました。

その少年少女合唱団のみなさんより、心温まるメッセージをいただきました。1階画像診断科待合コーナーに掲示しましたのでご覧ください。



令和元年度 第23回 カリヨン祭開催について(東海アクス看護専門学校の学園祭)

日 時：令和元年11月9日(土) 10:00～15:00(雨天決行)

場 所：東海アクス看護専門学校(袋井市上田町267-30)

テーマ：「～未来に繋げる看護～」

企 画：妊婦体験、身体計測、車いす体験、子育て体験～沐浴～、模擬店、スタンプラリー

その他：入場無料、事前申込み不要

問合せ：東海アクス看護専門学校 Tel 0538-43-8111

東海アクス看護専門学校 令和2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方、又は令和2年3月に高等学校を卒業見込みの方

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方

出願期間：令和元年12月2日(月)～12月18日(水)午後5時15分必着

出願方法：直接又は郵送(簡易書留)

試験日：令和2年1月10日(金)学科試験、適性検査

令和2年1月20日(月)面接試験

試験会場：東海アクス看護専門学校

合格発表：令和2年2月12日(水)

願書請求方法：東海アクス看護専門学校窓口で配付しています。また、学校案内と募集要項の郵送受付、過去4年間分の試験問題集販売につきましては、本校ホームページをご確認ください。

問 合 せ：東海アクス看護専門学校 Tel 0538-43-8111 URL: [https:// axis-ns.jp/](https://axis-ns.jp/)

令和2年度 採用職員募集

募集職種 及び人数	・看護師 5名	・看護助手 1名	・介護福祉士 5名
	・薬剤師 若干名	・言語聴覚士 1名	・介護員 1名 ・臨床工学技士 1名

受付期間 令和2年1月6日(月)17時までに持参又は郵送必着

試験日 令和2年1月20日(月)

詳しくは、病院管理課(電話)0537-86-8511へご連絡いただくか、病院ホームページ(<https://omaezaki-hospital.jp/>)をご覧ください。

編 集 後 記

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。皆さんはどの秋を堪能されていますか。

私の胃袋は「食欲の秋」を堪能するべく、万全の態勢を整えております～！(Y)

令和元年11月 外来診療担当表

令和元年10月9日現在

			月	火	水	木	金	お知らせ
市立御前崎総合病院	内科	初診・総合外来	大橋弘幸 川岡大才	藤田昌春	内藤昭貴	榛葉孝弘	古川省悟	★11/12(火) 青野医師休診
		循環器外来	秋田敬太郎(予約制)	青野祐也(予約制)	井口恵介(予約制)	向井正明(予約制)	内藤昭貴	
		呼吸器外来		高橋 聡(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		榛葉孝弘(予約制)				
		神経内科	小野澤里衣子(予約制)	池谷秀樹(予約制)	小野澤里衣子(予約制)			
		物忘れ外来	リハビリ外来で診察	脳神経外来で診察	リハビリ外来で診察			
	リウマチ科	午前	近藤玉樹(予約制)	近藤玉樹(予約制)	大橋弘幸(予約制) 近藤玉樹(予約制) 川岡大才(予約制)	大橋弘幸(予約制) 近藤玉樹(予約制) 川岡大才(予約制)	大橋弘幸(予約制) 近藤玉樹(予約制) 川岡大才(予約制)	★11/7(木) 小野澤医師休診
		午後			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	深澤由丸 川上領太	深澤由丸	深澤由丸	伊藤祐介	★11/19(火),29(金) 深澤医師休診
		午後	特殊外来 (予約制)	再診・予防接種(予約制) 14:00～ 深澤由丸 神経外来(予約) 福田冬季子(第1・3)	予防接種(予約制) 14:00～川上領太 再診(予約制) 14:00～深澤由丸 心臓外来(予約) 石川貴充(第2)	再診・予防接種(予約制) 14:00～ 深澤由丸	予防接種(予約制) 14:00～ 勝木純一郎	
	外科	午前	外 来	小泉貴弘	小泉貴弘 中村 達(予約制)	小泉貴弘 中村 達(予約制)	奈良啓悟 (予約制)9:30～ 山中裕太 (予約制)10:30～	★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
		午後	血管外科外来					
	整形外科	午前	内視鏡検査	藤田昌春	AM小泉(1・3・5) 辻(2・4) PM小泉・尾崎	AM尾崎裕介 PM小泉・尾崎	藤田昌春	★11/5(火) 中村医師休診 ★11/1(金)、22(金) 尾崎医師休診
		午後	外 来	花田 充 (予約制)9:00～	小早川雅洋	一ノ瀬初美 (予約制)9:00～	山田智裕 (予約制)9:00～	
	脊椎センター	午前	外 来	北浜義博(第3・5) (予約制)	北浜義博(予約制)			★11/1(金)PM.5(火) 小早川医師休診 ★11/14(木)診療9:30～ ★午後受付 13:00～15:30
		午後	スポーツ外来					
	脳神経外科	午前	外 来	永尾征弥 9:30～	山本泰資 (予約制)9:00～	山本泰資(第1・3) (予約制)9:00～ 神尾佳宣(第2・4・5) (予約制)8:30～	永尾征弥(第1・3・5) 横田(第2)(予約)8:30～ 横山(第4)(予約)9:00～	★11/8(金),18(月),22(金) 北浜医師休診 ★第3金曜日休診 ★11/1(金),7(木)PM 21(木)PM 永尾医師休診
		午後	パーキンソン外来				横山徹夫:第4(予約制)	
	産婦人科	午前	外 来	永尾征弥 13:30～		永尾征弥 13:00～	横田尚樹:第2(予約制) 横山徹夫:第4(予約制)	★午後受付 13:00～15:00まで
		午後	外 来		佐倉東武	佐倉東武		
	眼科	午前	外 来		堀田喜裕(月2回:予約制) 鈴木寛子(月1回:予約制) 古森美和(月1回:予約制)	高山理和(第1) (予約制)		★午後受付 13:00～16:00まで
		午後	外 来				松岡貴大	
	耳鼻咽喉科	午前	外 来	瀧澤義徳	峯田周幸 (予約・紹介状)		三澤 清	
	泌尿器科	午前	外 来		伊藤寿樹			
		午後	外 来		伊藤寿樹(予約制)			
	透 析	午前	外 来	高橋 聡 飯田晴康	高橋 聡 飯田晴康	高橋 聡 飯田晴康(予約制)	高橋 聡 飯田晴康	
	皮膚科	午前	外 来		飯田晴康	飯田晴康(予約制)	飯田晴康	
	形成外科	午後			予約外来(学生)		平川聡史 第3(予約制)	★第3月曜日休診
	麻 酔 科	午前	外 来	青山昌平	小野澤久輔			
	リハビリテーション科	午前	外 来		乙咩公通(予約制) ★透析センターで診察			
	健 診 セ ン タ ー	午前	外 来		小野澤里衣子(予約制)		小野澤里衣子(予約制)	★11/7(木) 小野澤医師休診
	内科系時間内救急当番			鮫島庸一	鮫島庸一	佐倉東武	鮫島庸一	
				大橋弘幸	藤田昌春	内藤昭貴	榛葉孝弘	
	外科系時間内救急当番			小泉貴弘	AM永尾征弥 PM北浜義博	飯田晴康	永尾征弥	
							AM榛葉孝弘 PM内藤昭貴 AM永尾征弥 PM尾崎裕介	

- * 受付時間は8:15～11:00です。ただし、整形外科の午後は13:00～15:30、スポーツ外来は13:30～16:30
脳神経外科の午後は13:00～15:00、眼科の金曜日午後は13:00～16:00の受付となります
* 内科の専門外来、リハ科は予約制です。予約には紹介状が必要となります。
* 人間ドックや検診後の再検査は、該当の診療科へご予約後お越しください。
* 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下さい。

問い合わせ先

◎市立御前崎総合病院
TEL 0537-86-8511 FAX 0537-86-8518
◎御前崎市家庭医療センターしろわクリニック
TEL 0548-23-3211 FAX 0548-63-5622

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

検索

ホームページ：https://omaezaki-hospital.jp/

発行：市立御前崎総合病院 広報委員会