

# はまかせ

No. 88

令和2年1月24日発行



令和元年12月1日(日)に開催された地域防災訓練において、医師会等11名、市役所23名、消防署4名、しろわクリニック12名、病院14名、総勢64名で、しろわクリニックで救護所の運営訓練を行いました。

## 目次

新年のご挨拶 .....	2
腰痛予防体操 2回目 .....	3
市民公開講座 .....	4
病院祭 .....	5
病院からのお知らせ・トピックス .....	6.7
令和2年2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。

## 新年のご挨拶

市立御前崎総合病院 病院長 大橋弘幸

新年あけましておめでとうございます。

昨年は台風や大雨による被害がありましたが、ラグビーワールドカップ2019がエコパスタジアムで行われるなど、良い事もたくさんありました。今年オリンピックイヤーであり、さらに良い年になると思います。

市立御前崎総合病院は、内科や外科の医師数も以前に比べ改善し、診療内容もずっと良くなりました。また、御前崎市家庭医療センターしろわクリニック（通称：しろわクリニック）で研修中の若い医師が、昨年、初めて当院に研修に来ました。浜松医科大学を辞めてから14年ぶりに若い医師と仕事ができ、「若い医師は本当にいいな!」と感じました。当院のような田舎の病院に若い医師はなかなか来てくれませんが、短期間でも研修に来て、病院を活性化してほしいと感じました。

しろわクリニックは、家庭医の研修施設になっています。若い医師や家庭医を目指している医師が研修に参加し、地域医療に大きく貢献してくれると思います。

今年も市立御前崎総合病院は、医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフ・技師・事務・給食・清掃・警備など多くの職員の働きや支えにより、お正月も稼働しています。

今年が、未来に羽ばたく1年でありますように祈っています。



## 本年もよろしくお願いたします

市立御前崎総合病院副病院長兼看護部長 太田優子

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。

令和の時代が始まり、言い慣れなかった「れいわ」も書き慣れなかった「R」も間違えることなく使えるようになりました。私たちの病院・センター・しろわクリニックも、新しい協働の形としてそれぞれの役割を持ちながら、地域の皆様に責任をもって医療・介護を提供できるように働いています。それぞれの施設が持つ役割を果たすために、今後日々まい進していきたいと思えます。

昨年私は、公益社団法人静岡県看護協会事業の一環で「ナースまるネットおまえぎ」というチームを立ち上げました。このチームは、御前崎市内で働く看護師が、施設を超えて相談し合い、知りたい事を学び合い、地域の皆様により一層の在宅療養支援を行うために力を合わせる活動を行う目的があります。病院や市役所、特別養護老人ホーム、グループホーム、開業医など市内の様々な施設に働く看護師たちが集まり、お互いの顔を知って情報交換や学習会を行なっています。今、医療や介護の現場では、人材不足が叫ばれています。当院も周囲の施設も、この「時々入院、ほぼ在宅」という国の方針に対応するための人材を揃えることが容易ではありません。しかしながら看護師の資格を持つ私たちは、地域の皆様に看護を提供する使命があります。限られた中で互いに協力し合いながら、本年もナースまるネットおまえぎは活動していきますので見守っていただければ幸いです。

そして、御前崎市の医療・介護・福祉がより充実されるように、職員一同、力を発揮していく所存です。本年もどうぞよろしくお願いたします。



市立御前崎  
総合病院

基本  
理念

基本  
方針

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. 地域の中核病院として医療・保健機関との連携を図り、住民の健康増進に努めます。

# 自宅でできる腰痛予防運動のご紹介



明けましておめでとうございます。本格的な寒さを迎え、こたつで丸まって運動不足になってはいませんか？  
前号では腰痛予防として腹筋を鍛える「ドローイン」という運動を紹介しました。今回は硬くなった筋肉を伸ばす、太もも裏のストレッチをご紹介します。



## ハムストリングスのストレッチ

- ▶ハムストリングスとは太ももの裏にある筋肉で、内側と外側に分かります。
- ▶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がるなど、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。

### ①椅子に座って行う方法

**Point**  
浅く腰掛けて、  
骨盤が後ろに  
倒れないように



太もも裏で両手を組み椅子に座ります。  
その後、**つま先を上に向けて**上げます。



**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。

### ②寝て行う方法



仰向けになり膝を上げます。



膝の裏で手を組んで足をゆっくりと伸ばします。  
**手が届かなければ、タオルを引っ掛けて足を支えることで代用**できます。

運動は継続することが大切です。ご自分のできる範囲でかまいませんので、日頃の生活の中に少しでも運動を取り入れて頂ければ幸いです。

## 第26回御前崎市民公開講座

# からだの健康はまずおくちから ～いつまでも口から食べられる幸せ～

令和元年9月14日（土）病院2階講堂において、第26回御前崎市民公開講座を開催しました。

今回は、「からだの健康はまずおくちから」と題して“おくち”にまつわる病気予防や、機能回復について、当院の言語聴覚士でありリハビリセンター科長の佐野信貴と、市内のさくらい歯科医院の院長である櫻井剛史先生による2講演を行いました。

講演後には、来場者との活発な質疑応答がなされ、みなさん満足げに帰宅されました。



### 【講演 1】「当院の摂食嚥下障害リハビリテーション」と「のどの鍛え方」

市立御前崎総合病院 リハビリセンター科長 言語聴覚士 佐野 信貴

高齢者の誤嚥性肺炎による死亡率は高いので注意が必要との説明がありました。誤嚥の様子が、嚥下造影検査動画のスローモーション再生により、わかりやすい解説でした。誤嚥はのどのところで、食道にはいらないといけないところを、誤って気管に入ってしまうことでおこり、のどを鍛えることで改善され、その訓練方法も紹介されました。

患者さんの中には、流動食で外出もままならなかった人が、訓練後には常食が食べられるようになり、体重も増えて外出できるようになった事例が紹介されました。

### 【講演 2】「お口と全身疾患」

さくらい歯科医院 院長 櫻井 剛史 先生

歯を失うことで、様々な病気の原因となることの説明を受けました。

歯を失うと、認知症や転倒のリスクが高まり、歯が1本なくなると、咀嚼（そしゃく）する力が全体で30から40%低下し、楽しい食事に影響する、また、顔の調和として見た目にも影響し、歯がないとそれに気を取られて話の内容が伝わらないといったことが紹介されました。

30代と80代を比較したのどの中を食べ物が通過する動画では、はっきりと飲み込む速度となめらかならさに違いがわかりました。飲み込むのは筋肉の力であり、鍛えれば改善されることが解説されました。

なんでも筋肉の働きで動くけれども、「講演中今瞼が閉じているのは筋力の低下ではなく、ただ眠いだけ」といった冗談を交えながら、わかりやすく説明してくれました。



# 第11回病院祭 10月26日(土)

第11回病院祭を開催しました。

病院祭の一環として、健康講座「地域包括システムと訪問診療について～地域の必要に答えるために～」と題して、公立森町病院の中村昌樹院長に講演いただきました。

自身の森町病院への赴任から地域医療構想に関するトピックスまで、豊富な経験に基づく興味深いお話でした。

先生は、在宅医療には早くから取り組まれて、病院で亡くなる患者さんに対し医師の敗北感を味わっていたが、在宅医療では家族とチームになれて達成感を味わったという話が印象的でした。



御前崎市少年少女合唱団による“コスモスコンサート”を開催しました。

女性13名、男性1名による混声合唱で、8曲の天使の歌声を披露していただきました。

その中の1曲である童謡の「ふるさと」では、患者さん、観客を交えて楽しく合唱してもらいました。



超音波で手の関節を見て炎症がないか検査



しろわクリニックの紹介



認知症を学ぶ



アロマハンドマッサージ体験



心臓マッサージ体験

# トピックス

## 秋季防災訓練

9月1日(日)

市役所の救護所、消防署の救急隊や市役所災害対策本部といった行政機関内での情報伝達方法の確認、住民の方に患者役となってもらい、病院屋外に設けられた救護所での1次トリアージから、病院内での2次トリアージ訓練などを行いました。

患者役として多くの方にご協力いただき、より現実的な訓練をおこなうことができました。ありがとうございました。



## 中学生職業体験

9月4日(水)・5日(木)・6日(金)

掛川市立大須賀中学校2年生の5名が、職業体験に来てくれました。

看護師や介護福祉士、看護助手の指導のもと、ベッドメイキングや入院患者さんの移動補助などを体験してもらいました。

将来の職業選択の一助になってくれればよいなと感じました。



## 病院給食「栗ごはん」の提供

9月19日(木)

秋の行事食として栗ごはんとサンマの塩焼きを提供しました。

回復期リハビリ病棟では、食堂で炊飯し炊き立てを召し上がっていただきました。



## 太田看護部長講演

9月27日(金)

静岡市で開催された「勤務環境改善研修会」(静岡県病院協会主催)において、当院太田副病院長兼看護部長が、夜勤体制の変更や柔軟な勤務体制の導入など、看護職員のワークライフバランスに取り組んだ事例を発表しました。

県内の病院から病院長、事務長、看護部長など約70人が参加し、事例発表に耳を傾けていました。



# トピックス

## 接遇研修会

10月7日(月)

菊川市立総合病院の市川幸子副院長兼看護部長を招いて、「接遇サービス向上の取り組み～サンキューカードの活用と推進～」と題して講演いただきました。

投書というと苦情というイメージが出来上がっていたが、患者さんや、職員同士で感謝の投書を行うことを始めたことで、心理的な豊かさがつくられ職員の団結力が向上したと感じているとのことでした。御前崎病院においても、菊川病院を習い「いいねカード」を導入して、よりよい職場環境を目指していきます。



## 中学生職業体験

10月23日(水)・24日(木)・25日(金)

浜岡中学校中学校2年生の15名と、御前崎中学校2年生の8名が、職業体験に来てくれました。

看護師や薬剤師から仕事の内容説明を受けたり、機器の扱い方、器具の清掃をおこなったり、DVD映像により看護師の仕事について学んでもらいました。



浜岡中学生



御前崎中学生

## 中学生職業体験

10月29日(火)・30日(水)



岳洋中学生

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。みなさんお正月は、いかがお過ごしでしたか？

私はおいしいものをたくさん頂き、体が重くなりました。ダイエットを兼ねて今年も楽しく走ろうと思います。(N)

# 令和2年2月 外来診療担当表

令和2年1月14日現在

			月	火	水	木	金	お知らせ	
市立御前崎総合病院	内科	午前	初診・総合外来	大橋弘幸 永尾征弥：脳外科外来で診察	藤田昌春	内藤昭貴	榛葉孝弘	古川省悟	
			循環器外来	秋田敬太郎(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		青野祐也(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		
			消化器外来					藤田昌春	
	午後	消化器外来		二見 肇(予約制)	鮫島庸一(予約制)			★2月鮫島医師休診	
	リウマチ科	午前	リウマチ・内分泌	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)		大橋弘幸(予約制) 近藤玉樹(予約制)	
		午後				大橋弘幸(予約制)		大橋弘幸(予約制)	
	小児科	午前	外 来	深澤宙丸 川上領太	深澤宙丸	深澤宙丸	伊藤祐介	深澤宙丸 三枝・坂倉(隔週) 内分泌外来(予約) 緒方 勤(月1回)	
		午後	特殊外来(予約制)	再診・予防接種(予約制) 14:00～ 深澤宙丸 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～深澤宙丸 心臓外来(予約) 石川貴充(第2)	再診・予防接種(予約制) 14:00～ 深澤宙丸	予防接種(予約制) 14:00～ 山本拓也	再診・予防接種(予約制) 14:00～ 深澤宙丸	★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(予約制)	尾崎裕介 中村 達(予約制)	小泉貴弘(予約制) 中村 達(予約制)	奈良啓悟 (予約制)9:30～ 山中裕太 (予約制)10:30～	尾崎裕介	★2/12(水)～26(水) 中村医師休診
			血管外科外来						
	整形外科	午前	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～	渡邊 悠 (予約制)9:00～	★2/18(火)、21(金)PM、 25(火)AM小早川医師休診 ★2/13(木)山田医師 9:30～診察 ★午後受付13:00～15:30
		午後	外 来		小早川雅洋			小早川雅洋	
	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)			北浜義博(予約制)	★2/28(金)北浜医師休診 ★第3金曜日休診：2月診療あり
	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～ 神尾佳直(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～	★2/20(木)代診：神尾医師 ★2/27(木)代診：山本医師
		午後	外 来	永尾征弥 13:30～				横山徹夫:第4(予約制) 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
産婦人科	午前	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)	久津間朋子 (第1) (予約制)			
	午後	外 来					松岡貴大	★午後受付 13:00～16:00まで	
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(第1・3・5)					
	午後	外 来		伊藤寿樹(予約制)					
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(予約制)	飯田晴康	飯田晴康		
	午後			予約外来(学生)			平川聡史 第3(予約制)	★第3月曜日休診	
形成外科	午前			青山昌平	小野澤久輔				
麻酔科	午前	外 来		乙咩公通(予約制) ★透析センターで診察					
リハビリテーション科	午前	外 来		小野澤里衣子(予約制)		小野澤里衣子(予約制)	田中 博(第2・4・5) (予約制)		
健診センター			鮫島(代診:佐倉)	鮫島(代診:大橋)	佐倉東武	鮫島(代診:永尾)	佐倉東武		
内科系時間内救急当番			大橋弘幸	藤田昌春	内藤昭貴	榛葉孝弘	AM榛葉孝弘 PM内藤昭貴		
外科系時間内救急当番			小泉貴弘	AM永尾征弥 PM尾崎裕介	飯田晴康	永尾征弥	AM永尾征弥 PM尾崎裕介		
クリニク	内科・心療内科 小児科・外科 整形外科 婦人科・皮膚科 リハビリテーション科	午前	8:15～11:30	吉野 弘 三浦弓佳	吉野 弘 綱分信二	井上真智子 綱分信二 吉野弘(訪問)	吉野 弘 三浦弓佳	吉野 弘 綱分信二 森岡晃平	★2/5(水) 吉野医師休診 ★2/19(水) 井上医師休診
		午後	13:00～16:30	吉野 弘 三浦弓佳(訪問)	吉野 弘 三浦弓佳	井上真智子 綱分信二		吉野 弘 綱分信二(訪問) 金子惇(訪問)	

\*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。  
\*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うわクリニック  
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