

かけはし

Vol.97

2013年度

No.5

【ホームページアドレス】 <http://www.akunehp.com/>

当院は、地域医療の中核施設として人を大切に、信頼される医療を目指します。



「謹賀新年」～冬の風物詩～

◆基本方針

1. 満足度の高い急性期高度医療の提供を目指します。
2. 十分な説明と納得による医療を心掛けます。
3. 「かかりつけ医」との密接な連携による医療を行います。
4. たゆまぬ向上心と学習により、より良い医療を目指します。
5. 公正で健全な運営を行います。

CONTENTS

*新年のご挨拶……………1	*外来診察表……………6
*脳神経外科のご案内……………2	*2月の出水郡医師会
*医療機能情報提供について……………2	日曜祭日当番医……………7
*インフルエンザを予防しましょう……………3	*患者さんの権利と責務……………7
*病院ボランティア募集……………3	*お知らせ……………7
*大規模災害訓練を終えて……………4	*編集後記……………7
*リハビリの窓……………5	

広報誌「かけはし」は、当院のホームページでもご覧になれます。

2月の 出水郡医師会 日曜祭日当番医

変更になる場合がございますので、受診される前に医療機関にお問い合わせ下さい。



月日	出水市	阿久根市	長島町
2月 2日(日)	吉田耳鼻咽喉科医院 TEL 62-0170 高尾野診療所 TEL 82-0017	北国医院 TEL 72-0016	飯尾医院 TEL 88-5040
9日(日)	市川医院 TEL 63-3151 吉井中央病院 TEL 62-3111	植村整形外科 TEL 72-1041 脇本病院 TEL 75-2121	鷹巣診療所 TEL 86-0054
11日(火)	楠元内科医院 TEL 62-8600 来仙医院 TEL 84-2005	有村産婦人科・内科 TEL 73-4180	長島クリニック TEL 88-6405
16日(日)	福元医院 TEL 67-3200 荘記念病院 TEL 82-3113	上園医院 TEL 73-1055	平尾診療所 TEL 88-2595
23日(日)	整形外科ばぐちクリニック TEL 64-8260 しもぞのクリニック TEL 63-8300	内山病院 TEL 73-1551	飯尾医院 TEL 88-5040

患者さんの権利と責務

～出水郡医師会広域医療センターは患者さんの権利を尊重します～

1. だれでもが良質で安全な医療を受ける権利があります。
2. 人としての尊厳は、全ての医療において尊重されます。
3. 医療上の全ての個人情報保護されます。
4. 検査や治療、薬の内容等については、十分な情報提供と説明を受けて、理解と同意に基づいた医療を受ける権利があります。
5. 診療録等の内容については、本院の規則に基づき、情報開示を受ける権利があります。
6. 自らの健康に関する情報は、医療提供者に早く、正確に伝える責務があります。
7. 病院の諸規則を守り、他の方の療養や職員の業務に支障を来さないように配慮する責務があります。
8. 他の医師や第三者の意見を聞き、納得した医療を受ける権利(セカンドオピニオン)があります。

お知らせ 意見箱について

当院では、総合受付、各病棟の患者食堂など院内8カ所に意見箱を設置しております。当院へのご意見・ご要望などをお寄せ下さい。なお、回答・検討・改善事項を各フロアの掲示板に掲載しておりますのでよろしくお願い致します。



編集後記

新年あけましておめでとうございます。
比較的あたたかい正月三が日となりましたが、初詣など外出の機会が増えたのではないのでしょうか？私は家でゴロゴロいや十分すぎる休養をとらせていただきました。
今年は午年、中でも甲午(きのえうま)という60年に1度の年だそうです。甲(きのえ)とは、かぶとやよろいを意味して、「殻を脱ぎ新たな芽が出始める」また「物事のはじまり」という意味もあるそうです。私も新たな芽が出せるよう精進したいと思います。
本年も昨年同様、広報誌「かけはし」をよろしくお願い申し上げます。(川畑)



新年のご挨拶

院長 立石 繁宜

平成26年の新春を迎え

明けましておめでとうございます

昨年は、異常気象による多くの自然災害が多発しましたが、一方、東京オリンピック誘致の明るい話題もありました。

当院にとりましても、4月の院長交代、10月には病院設立25周年にして、北薩の阿久根、出水、長島地区の広域医療を担うべき新たな使命感の基に、病院の名称変更を行いました。

さて、地域の医療現場では、医療職員、特に医師と看護師の社会的偏在化、少子高齢化社会、急速な情報通信社会などで、多くの問題を抱えています。

このため、良質な医療環境の整備には、外来の患者さん方には「かかりつけ医との連携」、住民の皆様方には「野田の夜間一次救急診療所への受診」などのご理解を頂くことが、益々必要になっていきます。

今年も職員一同、常に「安心と安全」と「説明と同意」に基づき「急性期高度医療の提供」を心がけながら、患者さん志向の医療の本質を哲学しうる人材育成と、日々進歩する医療技術に適應すべき病院を目指し、理念である「人を大切にして、信頼ある医療」の提供に努めたいと思います。

本年も、旧年同様にどうか宜しくお願い申し上げます。



脳神経外科のご案内

当科は、脳卒中を中心とした脳神経に関する疾患を扱っております。

外来は火・水・木の午前中に行なっており、主に開業医からの紹介を頂いた患者さんの診察ならびに、てんかんや脳腫瘍等、特に当院での定期通院が必要な患者さんの診療を行っております。

眼瞼痙攣・顔面痙攣(顔面のぴくつき)や三叉神経痛(顔面のいたみ)、痙縮(脳卒中後に手足が曲がって硬くなってしまう)の治療も行なっておりますので、ご相談いただければ対応致します。

入院は急性期病棟・回復期リハビリテーション病棟があり、主に脳卒中の患者さんが入院されております。30人前後の方が入院されており、入院期間は疾患によって相違に異なっております。退院後の生活につきましても、医療相談員や行政機関・かかりつけ医とも連携しながら、なるべくよい方向になるように努力をしています。

手術は脳卒中の救急患者(硬膜下血腫やクモ膜下出血)を主とし

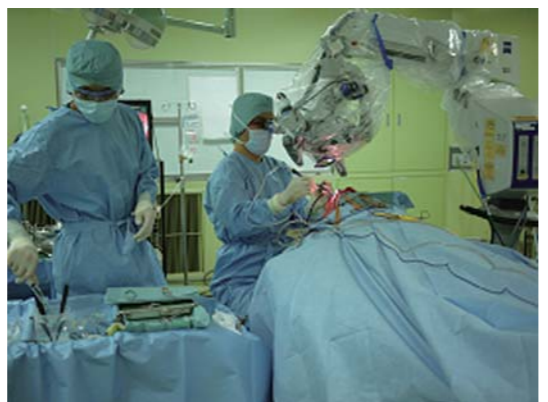
て実施しております。大半の疾患は治療可能ですが、脳腫瘍等の高度先進医療を必要とする疾患は、鹿児島大学や熊本大学へご紹介することもあります。

当院は現在1人体制で診療を行なっておりますので、24時間・365日対応が困難なこともあり、地域の皆様にご迷惑をお掛けしております。何卒事情のご理解の程よろしくおねがい申し上げます。

(文責：平原)



脳神経外科外来スタッフ



手術風景

医療機能情報提供について

当院の病院機能やサービスについて県に報告したデータをもとに鹿児島県ホームページにて公開されております。閲覧も可能となっております。また、同内容を1階医療情報センター内で自由に閲覧できるよう冊子を配置しております。

鹿児島県ホームページ <http://www.pref.kagoshima.jp/>

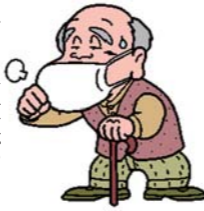
インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが流行するシーズンに入り、鹿児島県内でも一部の地域では、すでに流行しています。インフルエンザは、咳やくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むか、ティンブルやドアノブなどに付着したウイルスを手で触れ、その手を介して感染します。そのため、予防の基本は手洗い・うがい・咳エチケットです。自分のためにも周りの人のためにも日頃から意識して行い、ウイルスの感染経路を断ち切りましょう。



【手洗い・うがい】

手洗いは石鹸を使って丁寧に洗い、うがいは喉の方まで念入りに行つて、侵入するウイルスの数を減らしましょう。



【咳エチケット】

咳やくしゃみなどの症状がある時は、きちんとマスクをしましょう。

う。もし、とっさに出てしまいうな時は、ティッシュやハンカチを口元にあて、周りの人から顔をそむけるなど気をつけましょう。それが感染を拡げないことに繋がります。



【健康管理】

常日頃からバランスのよい栄養と十分な睡眠をとり、免疫力を高めておくことも大切です。過労や睡眠不足、不摂生な生活などに悪いことは免疫力を低下させてしまいます。



【適度な湿度】
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適度な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。
(文責：中尾)

《当院からのお願い》
インフルエンザの流行する時期の面会は、ご家族など最小限の対応をお願いします。また、面会される際はマスクを着用してください。よろしくお願いします。



病院ボランティア募集
出水郡医師会広域医療センターでは、患者さんの生活の質の向上、地域の人々への病院理解、病院職員への啓蒙などを目的としてボランティアを募集しています。

活動内容

- 1 身の回りのお世話
花を生ける水替える、普湯のみの洗浄、下膳、お茶くみ、食事介助、洗濯、買い物、洗髪、入浴介助、床頭台の清掃、ゴミ捨て
- 2 話し相手
筆談、手話、本を読む等
- 3 その他
院内の案内、散歩に連れて行く、ベッドの移動、荷物の搬送、清拭タオルのローリング、草刈、花壇の整備等

(応募お問い合わせ)
出水郡医師会広域医療センター 総務課まで
TEL 73-1331
(内線 371-374)

※どうぞお気軽にお問い合わせください。

大規模災害訓練を終えて

当院では毎年1回、大規模災害に対する訓練を実施しています。昨年は大地震災害でしたが、今年11月9日土曜日に、バス転落事故による災害を想定した訓練を行いました。参加人数は診療部、看護部、診療技術部、事務部に看護学校を含め140名の方々に参加頂きました。

災害内容は、金曜日の13時30分頃、脇本にて40名乗りの観光バスが転落事故を起こし多数の負傷者を出し、消防署より緊急搬送受入れの要請があり、35名の患者に対応するというものです。災害対応の役割ごとに災害対策本部、トリアージチーム、外来診療チーム、ICU・手術・血管造影チーム、死体検案チーム、放射線チーム、検査チーム、薬剤チーム、医療機器提供チーム、患者搬送チーム、入院診療チーム、模擬患者チーム、出口受付誘導係、救急隊係、家族対応係に分かれて、訓練に臨みました。



「トリアージチーム」



「患者搬送チーム」

災害訓練の流れは、13時30分に事故発生、13時40分に救急隊より当院に受け入れ要請、院長による災害対策本部の設置命令並びに副院長を災害対策委員長に任命、病院職員へ館内放送による災害の周知、会場設営が行われました。13時55分には最初のCPA患者が到着、時間差をおいて次々に患者が搬送されてきました。患者は玄関前で、麻酔医・看護師を主とするトリアージチームによる二次トリアージをしました。



「重症エリアの様子」



「中等度エリアの様子」

医事担当者による紙カルテによる受付を行い、患者はグリーンエリア(軽症)、イエローエリア(中等度症)、レッドエリア(重症)へと運ばれていきます。各エリアでは担当医師の診察・処置、カルテ記載・必要な検査の依頼、処方依頼を行いました。2時間に及ぶ訓練



「反省会の様子」

でしたが、参加者全員が真剣に取り組んでくれました。

その後参加者による反省会を行い、訓練終了となりました。反省材料として、必要な物品の洗い出し、各エリアの進捗状況(要因の把握、患者・家族の状況、治療状況等)、紙カルテ運用においての患者確認のルール作り、医師のカルテ・指示票の記載法、看護師の救外記録の有無の検討、重症患者の検査・手術時の医師の配置など約40項目の様々な意見・問題点を頂きました。課題は山積みですが、これらの意見を参考にマニュアルの作成、災害時の役割分担の明確化、全職員への周知を図っていくと考えています。

(文責：末田)

リハビリの窓 ★筋トレと有酸素運動の違い★

筋トレと有酸素運動という言葉はよく耳にする機会が多いですが、何がどう違うのかと聞かれると、返答に困ると思います。では、両者にどのような違いがあるのか、歴史を踏まえて理解していきましょう。筋トレの歴史は古く、ギリシャ・ローマの時代から行われています。例えば、古代オリンピックのレスリング競技で活躍したミロは、小牛を持ち上げて筋肉を鍛えたという伝説があります。現代では小牛を持ち上げなくても、より簡単に筋トレが行えるようになってきました。一方、有酸素運動の歴史は新しく、始まりはアメリカのケネス・クーバー博士によるエアロビクス理論の提唱によります。その後の研究で息が切れないペースで長時間動き続けると、身体機能の改善につながる様々な効果があることがわかりました。



筋トレとは、筋力トレーニングの略であり、そのまま解釈すると「筋力を高めるトレーニング」という意味になります。しかし、正

しくは「筋肉に何らかの抵抗（レジスタンス）をかけるトレーニング」と定義します。筋肉は抵抗をかけたないと衰えて弱くなりますが、適度な抵抗をかけると成長して強くなり、機能が高まるという生理的な性質があります。その性質を利用してものが筋トレです。筋トレは筋肉のみならず、筋肉が力を発揮するために不可欠な、骨や靭帯などといった組織も健全に保つ作用があります。すなわち、適度な抵抗を加えて筋肉や骨を鍛えることを指します。



脂肪型症候群Ⅱ内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちのいずれか2つ以上を合わせもった状態の予防になります。運動不足だと加齢で筋肉が落ちてサルコペニア（高齢になるに伴い筋肉の量が減少していく現象）が起こり、筋肉や骨など運動器の障害で起こるロコモティブシンドローム（運動器症候群Ⅱ骨や関節、筋肉などの働きが衰えることで、寝たきりや要介護になる危険性がある状態）を招きます。しかし、筋肥大と筋力アップを図ることで、どちらに対しても予防が図れます。

筋トレには短期的かつ直接的な二次的効果と長期的かつ間接的な二次的効果があります。筋トレでは筋肥大、筋力アップなどが一次的効果であり、通常は一次的効果のみに目が行きやすいですが、継続して続けることにより、二次的な効果が得られます。例えば、筋肥大で筋肉が増えたと代謝が上がると、体脂肪が燃焼しやすくなり、代謝すると内臓脂肪型肥満が招くメタボリックシンドローム（内臓

（文責：高江）

外来診察表

Table with columns for medical department (診療科目), day of the week (曜日), and doctor names. Includes departments like Internal Medicine, Cardiology, Orthopedics, etc.

※各診療科・担当医の診察日を確認の上、「地域医療連携室」を通して御紹介下さい。(要予約・要紹介)
※ただし急患はこの限りではありません。
※一般内科は循環器内科と併用の診療となる為、待ち時間が長くなる場合がございます。
※消化器病センターのみセカンドオピニオン外来を設置、他科については通常外来の時間帯に随時対応。