

大洲病院ニュース

OZU CITY HOSPITAL NEWS

発行：市立大洲病院

編集：広報委員会

〒795-8501

大洲市西大洲甲570番地

TEL0893-24-2151

FAX0893-24-0036

年初のご挨拶

大洲市病院事業管理者
兼 市立大洲病院 院長

谷口 嘉康



新年明けましておめでとうございます。

本年は、平成七年に市立大洲病院が現在地に移転して二十五年目、四半世紀を迎える年でございます。その間には、地方の人口減少や高齢化、病院の医師不足、看護師不足などが起こり、今も医療崩壊ともいわれる厳しい状況が続いております。

しかしながらその間も、地域に良質な医療を提供し、地域社会に貢献する公立病院としての使命を果たすために勤務医の確保、看護体制の強化、患者サポート体制の充実を進め、また、救急医療では広域二次救急の受け入れを行うなどをして、地域の医療を支えてまいりました。

現在、当院では七対一看護体制の急性期病棟、在宅復帰支援のための地域包括ケア病棟の体制で入院患者様の受け入れを行っており、入院後に際しては総合患者支援室が医療・介護機関と連携しサポートを、退院後にも必要に応じての訪問看護を行うほか、医療安全、院内感染防止体制のため、市内外の病院と連携するなど、医療圏内での医療機関同士の連携を進めるための地域医療連携システムの構築にも貢献してまいりました。また、院外処方の開始、院内保育所の設置等限られた医療資源を有効に活用できるための体制の構築も進めてまいりました。

医療・介護をとりまく情勢は益々厳しいものになると思われますが、今後とも引き続き地域の皆様に安全で安心な医療の提供ができますよう地域の現状に合わせた新しい診療制度を取り入れながら邁進いたしますので、関係各位並びに地域住民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

市立大洲病院の理念

患者様に信頼される良質で安全・安心な医療を提供し、地域社会に貢献します。

〈第29号の主な内容〉

- 年初のごあいさつ 1 P
- 最新のMRI装置を導入しました ... 2 P
- 看護公開講座について 2 P
- リハビリ通信⑫「猫背その1」 3 P

- 診療体制のお知らせ 4 P
- 大洲病院での職場体験 4 P
- 救急病院適正利用のお願い 4 P

市立大洲病院公式ホームページ

<http://www.ozuch.jp/>

最新のMR I 装置を導入しました

放射線室では、キャノンメディカルシステムズ社製最新鋭の1.5T（テスラ）MR I 装置を導入しました。今回の装置は従来の装置と比較して、より静かに、より速く、より快適に検査を受けていただくことができます。MR I 検査は狭い場所が苦手な患者様にとっては、つらい検査でもあります。そのような不安を、少しでも減らすことができるように装置そのものの性能の向上はもちろんのこと、不安軽減にも配慮しました。まずは、装置そのものが広い空間を持つということ。従来装置に比べて装置内は広く作られています。次に、検査室の環境が落ち着いているということ。照明や内装にこだわり、検査室という緊張した空間を、より快適な空間へと変えています。さらに、検査中の不安軽減のためにシアターシステムと呼ばれる映像技術を導入しています。このシステムは、検査中に可能な限り装置が見えないように、海の映像を映し出すものです。これにより、閉所恐怖症などでの苦痛を軽減することが可能となりました。検査の必要な方が、苦痛や不安のために受けられないということが少しでもなくなり、より安心して検査を受けていただければ幸いです。

なお、このMR I 装置導入は、愛媛県原子力発電施設等立地地域基盤整備支援事業交付金による事業です。



看護公開講座について

市立大洲病院では、地域の介護施設や病院とのつながりを深め、看護サービスの提供を図るために、当院の認定看護師や専門職が講師となり、看護公開講座を行っています。今年度は「熱中症予防と対策」「移乗動作とポジショニング」「認知症看護」の3つのテーマで実施しました。それぞれの講師が分かりやすく工夫を凝らした講義内容や模擬体験を企画し、各施設に持ち帰って実践できる内容を提供しています。参加された方より、今後活かせる内容だったとの意見をいただいています。次年度も引き続き開催し、地域の看護力向上に貢献していきたいと思えます。



平成30年6月30日 熱中症予防と対策



平成30年10月13日 移乗動作とポジショニング

リハビリ通信 ～シリーズ⑫～

猫背による生活への影響とその対策ポイント その1(全3回)

猫背は骨のゆがみ、所謂骨の配列がずれることで生じ、習慣化すると肩凝りや腰痛を引き起こすと言われています。身体のゆがみは、身体のかたさや姿勢・動きの左右差の他に、生活習慣や環境の違い、心理社会的な背景が影響しています。普段の生活では主に読書や料理、デスクワーク、携帯電話の操作などで前かがみになることが影響するとされていますが、習慣化していなければさほど影響はありません。猫背の習慣が長くなると、1. 胸やお腹周りの筋肉が伸びにくくなる、2. 肩甲骨周りの筋力が低下する、3. 崩れた姿勢が習慣化する、ことが生じ猫背を戻す事が難しくなります。

今回から全3回に渡って、座ったままでも直ぐに取り組める猫背対策の運動を提案します。気になる方は、就業や家事などの隙間時間に是非実施下さい。

第1回目は、柔軟性や関節可動域改善の運動を紹介します。

特に猫背姿勢の場合は、特定の筋肉が固くなりやすく、固さが姿勢改善に影響を来たすことから柔軟性が第一に必要です。提案する運動はテレフォンポール(電柱)のポーズ、ハロー・オーシャンのポーズの2つです。この2つの運動で、胸の前やお腹の縮まった筋肉を伸ばします。

何れも8～10秒を10セット、1日3回(朝昼晩)から取り組んでみて下さい。

1. テレフォンポールのポーズ



2. ハロー・オーシャンのポーズ



!!多くの研究では、肩の内側の筋肉を伸ばすために、仰向けで手を上げた姿勢から下半身をおじる運動が提案されています。

横になる必要があるのですが、手軽さには欠けますが、より効果を高めたい方にお勧めです。睡眠前などに如何でしょうか。



手のひらは前から、外に広げます

肩の内側をストレッチ!

※尚、加齢による円背や側弯は、発生事態が老化の一現象であるため猫背とは解釈が異なり、それを躍起になって矯正・治療する必要はないと考えます。但し、進行予防に努めるにこした事はないので、可能な範囲内で試行することはお勧めできます。

診療体制のお知らせ

診療科／曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	1 診	谷 口	谷 口	谷 口	谷 口	谷 口
	2 診	中 西	中 西	休 診	中 西	休 診
	3 診	有 光	小 幡	今 峰	有 光	今 峰
	4 診	花 山	休 診	渡辺or小泉	休 診	小 幡
神経内科	1 診	休 診	休 診	山西（隔週）	多田（隔週）	休 診
外科	1 診	李	李	手術日 （予約のみ）	李	土居崇
	2 診	土居崇	土居崇		土居崇	李
整形外科 ※初診の診療開始 は午前10時30分	初 診	堀 内	堀 内	田 口	手術日 （予約のみ）	田 口
	再 診	田 口	田 口	堀 内		堀 内
泌尿器科 ※6	1 診	佐 藤	佐 藤	佐 藤	佐 藤	佐 藤
	2 診	大 野	宮内or大野	大 野	大 野	大 野
眼科	1 診	手術日	唐 松	手術日	唐 松	唐 松
耳鼻咽喉科	1 診	山 田	休 診	西 田	休 診	入船・木村・岡本
皮膚科	1 診	休 診	宇都宮	休 診	西 原	休 診

- ※1 診療受付時間は、午前8時15分から午前11時30分までです。
 ※2 緊急手術等により受付時間を繰り上げる場合があります。
 ※3 休診日は、土曜、日曜、祝日および年末年始です。
 ※4 内科の水曜日の4診は、第2・第4が渡辺医師、第1・第3・第5が小泉医師となります。
 ※5 神経内科の診療日は、週ごとに水曜と木曜が交互に代わります。
 ※6 泌尿器科の診療時間は透析・入院患者様対応のため、1診は9時45分、2診は10時45分からの診療開始となります。火曜日の2診は、第2・第4が宮内医師、第1・第3・第5が大野医師となります。
 ※7 眼科の紹介・初診・予約外の受付時間は、午前10時30分までになります。午後は手術・特殊検査です。
 ※8 耳鼻咽喉科の金曜日の午前は、第2・第4が木村医師、第1・第3・第5が入船医師となります。午後は、岡本医師による予約制の難聴・補聴器外来を月2回実施します。
 ※9 担当医師の変更、休診の場合がありますので、事前に電話でお問い合わせください。

市立大洲病院 ☎0893-24-2151

大洲病院での職場体験

市立大洲病院では、地域の中高生を対象に職場体験学習を受け入れています。当院の職場体験が、皆様の将来の進路選択の参考になれば幸いです。



平成30年11月29日 職場体験

救急病院適正利用のお願い

当地域の救急医療は、休日夜間急患センター（初期救急）と二次救急医療機関で実施していますが、救急機関を利用される軽症患者の増加は、スタッフの負担が増大し、最終的には地域の救急医療体制の崩壊につながる危険性を包含しています。

当地域の救急医療体制を皆さまで守るため、「**かかりつけ医で診療時間内に受診する**」「**軽症等の場合は休日夜間急患センターを利用する**」など救急病院の適正な利用をお願いいたします。

◆大洲喜多休日夜間急患センター

平日・土曜 午後8時～11時

日曜・祝日 午前9時～午後6時

☎23-1156