

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

2021年 二度目のコロナの夏

皆さんがこの記事をご覧になっている時、オリンピックは無事閉幕し落ち着いた生活に戻っているのでしょうか。どんな暑さでしょう。

新型コロナウイルスの感染状況は？？！ 穏やかな気持ちで感動の余韻に浸っていることを祈るばかりです。

およそ世界中の人々がマスクを手放せない1年半を経験しました。

昨夏、熱中症の発症状況が気になります。2020年6月から9月に熱中症で救急搬送された人の数は全国で6万5000人弱で、2019年の同時期より2000人減少しましたが、過去3番目に多い人数でした。また、高齢者の自宅での発症が増え、乳幼児・少年・成年の発症が減ったことや発症のピークが遅くなり8月後半に集中したことが特徴でした。ステイホームが影響したように思います。



マスクやフェイスシールドの効果

(スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション)

	対策方法	マスク			フェイス シールド	マウス シールド
	なし	不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し 飛沫量	100%	20%	18~34%	50%	80%	90%
吸い込み 飛沫量	100%	30%	55~65%	60~70%	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

【マスクの効果】

マスクの種類別の飛沫を抑える効果は、左の図が参考になりそうです。

数字が小さいものほど効果が高いことを意味します。市販されているものの中では、やはり不織布マスクが最も優れています。今後もTPOに合わせて着用するのがよいでしょう。ウレタンマスクも無意味ではないと思われます。

【マスクをしていると熱中症になりやすい？？？】

この問題。論文や報告が多く発出されています。不織布マスク（サージカルマスク）着用についてのおよそ正しい見解は、①普通の日常生活動作や軽い運動ならば、マスクは熱中症のリスクを上げない。②早歩き以上の激しい運動ではリスクになる可能性がある。③特に1時間以上運動（労作）を続けるときには注意が必要。・・・といったところです。直ちに危険な状態には結び付かなくても、マスクによる不快感や息苦しさ、顔面の温度上昇、それらによる心理的ストレスで体調を崩すことがあります。

毎年強調していますが、熱中症は予防が大切です。

「適切な水分補給を行う」「食事をしっかり摂り、体調を整えておく」「なるべく涼しいところを選ぶ」「首元のゆったりした風通しのよい服装を選ぶ」などです。

体調を万全に整えておくことは、新型コロナウイルス感染症、その他の病原体に対する抵抗力を落とさないことにもつながります。

「熱が出た」「頭が痛い」「体がだるい」「息が苦しい」「吐き気がする」などの症状がでたら、熱中症かもしれません。また流行状況や行動歴によっては新型コロナウイルス感染の可能性があります。これらの症状は両者に共通してみられるため、見分けることは非常に難しいことがあります。症状がひどい時には、慌てず、まずかかりつけ医に相談しましょう。

この夏も皆さんが健やかに過ごされますようお祈り申し上げます。(文責:内科 小幡善保)



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34号の主な内容〉

●二度目のコロナの夏 1 P

●新任医師・新規採用職員紹介 2 P

●新任医師・医療機器を更新整備 3 P

●10月からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになります ... 4 P

●リハビリ通信 シリーズ⑪ 5 P

●診療体制のお知らせ 6 P

市立大洲病院公式ホームページ

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

コロナ禍の中、新しい仲間と共に笑顔で頑張っていきます。地域の皆様の力になれるよう日々努力しています。今後ともよろしくお願いします。（教育担当 看護師長 平井サカエ）

(教育担当 看護師長 平井サカエ)

～ 新任医師の自己紹介 ～



大野 毅 泌尿器科医長

4月より泌尿器科医長として就任しました大野 毅（おおのつよし）です。去年は県立今治病院で勤務しておりました。この度、佐藤先生のご指導の評判を耳にして大洲への転勤を希望させていただきました。南予での生活は初めてなのですが、温かい人柄の方が多く、ストレスなく新生活をスタートできました。医師としては5年目でまだまだ至らない点も多いかと思いますが、精進しますので何卒よろしくお願いいたします。



～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を活用して～

医療機器を更新整備

令和2年度において、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を活用して医療機器を更新しました。

住民のみなさんの生命と健康を守るため救急医療に対応した医療機器や災害時においても中止することのできない人工透析設備を更新整備することにより、救急医療体制はもとより、災害時の拠点施設として医療機能の確保を図りました。

【整備概要】

事業名	令和2年度 市立大洲病院医療機器整備事業
事業費	52,008千円
交付金充当額	20,000千円
事業内容	・ 超音波画像診断装置 1 台 ・ 多用途透析用監視装置 8 台



- ・ 血液浄化装置 1 台
- ・ 移動型 X 線透視診断装置 1 台



多用途透析用監視装置



移動型 X 線透視診断装置

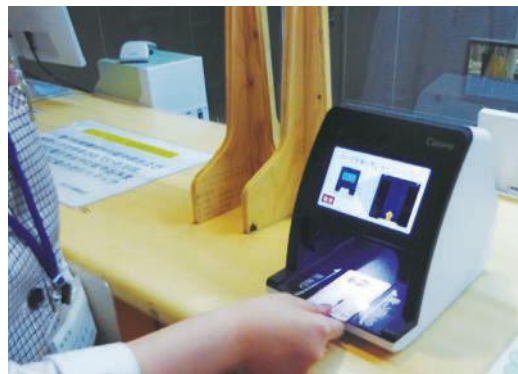


10月からマイナンバーカードが 保険証として利用できるようになります！

令和3年
10月～

- 受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにおいて本人確認！
- カードの顔写真を機器で確認します。

※マイナンバーカードは、カードリーダーを設置している診療所や病院で使用することができます。



どんないいことがあるかな？

- ・顔認証で本人確認と保険資格の確認が一度にできるようになります。
- ・自動受付なので、人の接触も最小限にできます。
- ・就職・転職・引越をしても、健康保険証としてずっと使えます。
(※医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です)
- ・「高齢受給者証」や、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除される「限度額適用認定証」などを持参しなくてもよくなります。
- ・「マイナポータル」というアプリで、自身の特定健診情報や薬剤情報を閲覧できます。



～医療費自動精算機を導入しました～

令和3年
4月

新型コロナウイルス感染症の拡大をうけ、愛媛県の補助事業を活用し院内感染対策の一つとして自動精算機を導入しました。医療費のお支払いは自動精算機でお願いします。

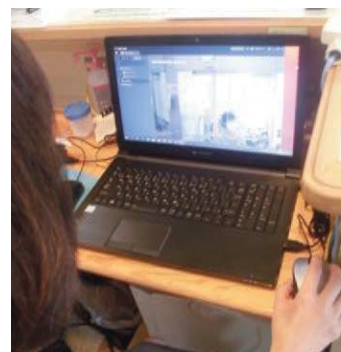
このほか、入館される患者さんの体温を自動で測定するサーモグラフィカメラ等も整備しました。



医療費自動精算機

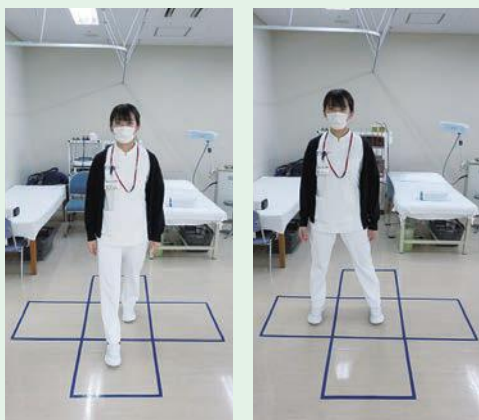


サーモグラフィカメラ



リハビリ通信 〜シリーズ⑪〜 二重課題で転倒予防

転倒は高齢者の3人に1人が1年間に1回以上経験するとされ、場合によっては骨折等が起こり生活の質の低下を招きます。転倒予防にはバランス運動やステップ運動が転倒の発生率を低下させると言われていますが、運動をやめると効果が出ないため、効果的な運動をいかに安全に楽しく継続する事が大事です。また認知機能の低下も転倒に関係すると言われており、例えば歩きながら話していると立ち止まって考える方は認知機能が低下している可能性があります。今回はステップしながら頭を使う運動を紹介します。



二重課題ステップング運動

- ①足元に50cm四方の枠が十字型に5つあることをイメージして行います。
- ②一定のリズムで前後、左右にステップを踏みます。(1、2、3、4のリズムで)
- ③ステップをしながら、語想起をします。(足し算、引き算等の計算問題でも可)
語想起：野菜の名前をたくさん言う、日本の都道府県をたくさん言う等
- ①～③を1～3分行います。CMなどの間に行うのも良いですよ。
※転倒しないよう周りの環境に注意して行ってください。

運動を継続することは難しいですが、家族や友達と遊びとして一緒にしたり、自己流で楽しくしてもらっても構いません。まずは始めること、そしてそれが続くようにしていきましょう。

夏バテ予防で暑い夏をのりきりましょう！

🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻 夏バテを予防する食材 🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻

ビタミンB1

炭水化物を分解してエネルギーに変えるために必要な栄養素
豚肉・うなぎ・かつおなど

アリシン

ビタミンB1の吸収を高める
食欲増進の効果あり
ニンニク・ニラ・ネギなど

クエン酸

疲労の原因となる乳酸を分解し、
疲労回復に役立つ
柑橘類・酢・梅干しなど

🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟 おすすめレシピ ** 豚肉のさっぱり炒め ** (2人分) 🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟

- 豚肉 200g
- 玉ネギ 1/2個
- 塩・こしょう 少々
- ネギ 適量
- ソース (梅干し1コ、酢・酒各大さじ1杯、砂糖小さじ2杯)

作り方

- ①豚肉と玉ネギを塩こしょうで炒めます。
- ②合わせたソースでからめて、ネギを散らせば出来上がり。
♪手軽にできる簡単料理。ぜひお試し下さい♪



〔栄養管理室〕

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	中 西	中 西	中 原
	3 診	有 光	小 幡	今 峰	有 光	今 峰
	4 診	藤 岡	休 診	渡辺 or 小泉	中 原	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	松 野
	2 診	松 野	松 野		松 野	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	石 川	手術日 （予約のみ）	石 川
	再 診	石 川	石 川	堀 内		堀 内
泌尿器科	1 診	佐藤武	佐藤武	佐藤武	佐藤武	佐藤武
	2 診	佐藤秀	宮内 or 佐藤秀	大 野	佐藤秀	大 野
眼 科 ※受付は午前10時 30分まで	午 前	手術日 （予約のみ）	唐 松	手術日 （地域連携予約）	唐 松	唐 松
	午 後		手術		特殊治療・検査（レーザー他）	術前検査
耳鼻咽喉科	午 前	山 田	休 診	西 田	休 診	佐 藤
	午 後	休 診		休 診		岡 本
皮膚科	1 診	休 診	白 石	休 診	原 田	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 休診日は、土曜日、日曜日、祝日及び年末年始の休暇となっております。
 ※3 内科の水曜日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。
 ※4 神経内科の診療は、予約制にて各医師が隔週で行います。事前に電話予約しご来院ください。（新患も可）
 ※5 外科の2診は再診（要予約）と検診のみとなります。
 ※6 泌尿器科の火曜日の2診の診療は、第1・3・5週は宮内医師、第2・4週が佐藤秀樹医師となります。
 ※7 耳鼻咽喉科の金曜日の午後の診療は、月2回の難聴・補聴器外来【完全予約制】です。事前にお問い合わせください。

[担当医師は、変更する場合がありますので必ず事前に電話にてお問い合わせください。]

※眼科は、令和3年9月1日から診療体制が変わります。

市立大洲病院 ☎0893-24-2151

「看護師特定行為研修 救急・集中ケアコース」 修了者の紹介

救急看護認定看護師
「特定看護師」



看護主任
向井 直基



地域医療及び高度医療の現場において、適切な臨床判断を行い、チーム医療を支援し、医療の質向上を目指す看護師を育成するため、「名古屋大学医学部附属病院 看護師特定行為研修」に職員を派遣し、この度研修を修了したので紹介します。

救急医療の初動体制が向上し、重症患者様に必要なチーム医療がより充実したものになると考えています。

この度、看護師特定行為研修の機会をいただき、無事修了することができました。

看護師特定行為とは、診療の補助であり、一定の条件下で看護師が、医行為を行うものです。特定行為を活用し、患者様の状態に応じた適切な医療を、適切なタイミングで提供できるよう努め、地域医療に貢献していきたいと考えます。