

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

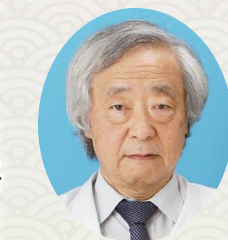
TEL0893-24-2151

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



新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様には健やかに新年をお迎えのこととお喜び申しあげます。また日頃より、市立大洲病院の運営に対しましてご支援ご協力を賜り誠にありがとうございます。特に、全世界的にパンデミックとなった新型コロナウイルス感染症は、例外なく当院にも大きな影響を及ぼし、患者さんやご家族をはじめ関係者の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしました。皆様の多大なるご協力を得て、無事に新しい年を迎えることができました。心から重ねて感謝申し上げます。

寄せては返す大きな波を繰り返し、終息の兆しすらみせない新型コロナウイルス感染症は、新たにオミクロン株が国内でも確認されました。ワクチンの接種率が上がり、またウイルスの正体が少しずつ明らかとなり治療方法も確立されつつある中で大変憂慮しております。しかし歴史を振り返ってみると、どんなに大きなパンデミックも必ず終息しています。明るい希望を持ちたいと思います。当院といたしましては、この二年間で経験したことを活かし、これまで以上に体制を整え決して油断することなく、今出来ることをしっかりと実践していきたいと思っております。

DX（デジタルトランスフォーメーション※デジタル技術による生活の変革）の推進が広く叫ばれています。医療職が不足するなど病院を取りまく環境は益々厳しさを増して来ており、当院にも乗り越えなければならぬいくつかの大きな課題があります。とりわけ医療スタッフの負担軽減が図られるようAIやデジタル技術を上手に活用して持てる医療資源を効率よく発揮できるよう努めてまいります。医師をはじめとする医療スタッフの負担軽減は、患者さんへのより安心安全な医療の提供につながると考えています。「みなさんはマイナンバーカードをお持ちですか？」利用される患者さんにもメリットがたくさんあります。是非、当院で健康保険証としてご利用ください。

地域社会に貢献する公立病院として、患者さんに安心していただける医療を提供し、その使命を確実に果たしてまいります。引き続き関係各位並びに地域住民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

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35号の主な内容〉

●新年のご挨拶 1 P

●市立大洲病院における防災活動について ... 2 P

●リハビリ通信 シリーズ⑩・頑張れ！医療従事者！ ... 3 P

●中学生職場体験・料理レシピ 4 P

市立大洲病院における防災活動について



市立大洲病院 医局長
(愛媛県災害医療コーディネータ)

李 俊尚

市立大洲病院では東日本大震災の後、今後30年以内に発生すると予測されている南海トラフ巨大地震への準備を活動の主旨として、平成25年に院内全部署の代表者21名から構成される災害医療準備チーム会を結成しました。

近年、温暖化に伴って頻発している線状降水帯による水害、巨大台風被害への準備も重要であることから、地震・豪雨等の災害時においても医療の提供を停滞させることが無いよう、日頃から災害に対する備えや訓練を行っています。

今回は、市立大洲病院の防災への取り組みについてご紹介します。

1. 勉強会・検討会の実施

災害医療準備チーム会による毎月の勉強会において課題を持ち合い、改善に向けた対策の検討・実施をしています。

取組

アクションカード（災害時初動指針）の改定

防災訓練（病院全体・各部署）の企画立案・準備

防災関連物品の整備（エアーストレッチャー・災害時携帯ライト・正面玄関用止水シートなど）



2. 防災訓練

いつ起こるか分からない災害に備えて、常に冷静かつ迅速な行動が取れるよう、また的確な判断力を持ち続けるため、定期的に病院全体または各部署で災害訓練を実施しています。

3. 水害時防災タイムラインの作成及び活用

平成30年の豪雨災害の経験からも水害による被害を最小限にするためには、災害時に発生しうる状況を予め想定し事前に行動することが大切です。全職員が共通認識のもと自ら迅速に行動することを目的に、「いつ」「誰が」「何をするか」を時系列で整理した計画表（水害時防災タイムライン）を作成し、いざという時に備えています。

※水害時防災タイムラインは当院のホームページから閲覧可能です

4. 病院建物出入口の防水対策

病院には23箇所の出入口があります。水害時に病院建物への浸水被害を食い止める手段として、各出入口を水封する方法を考案し必要な資材を整備しています。また、設置箇所の図面（必要資材、数量、施工手順を記載）を作成し院内に周知しています。

水封方法

- ① 扉の高さ60cmまでを防水テープでふさぐ。
- ② その上をさらに防水シートで覆う。（二重対策）
- ③ 防水シートの接着を強化するため水囊を入れた段ボールを置く。



防水対策施工写真

リハビリ通信 ～シリーズ⑱～ 運動と栄養は二人三脚

少子高齢化が進み、近年は高齢世帯のみの方々が市内でも多くなってきています。地域で生活される高齢者の生活支援の会議に関わっていますが、病気・怪我などによって運動が習慣化できず、また栄養がしっかり摂れていない傾向にあるようです。

以前に「サルコペニア」についてお話しましたが、ふくらはぎの細さに加え、**5回椅子の立ち上がり**が**12秒以上**、**6m歩くのに6秒以上**かかるとサルコペニアの疑いがあります。また**BMI（体重を身長2乗で割った数）が20以下**、**半年以内に体重の5%以上の体重減少**で低栄養の可能性あります。

運動のみを続けるよりも、**運動と栄養を組み合わせる**事で効果がありますので以下を参考にしてみてください。

スクワット（スロートレーニング）、速歩、栄養補給

- ①肩幅より広めに脚を開き、膝が出ないようにお尻を下ろします。不安な方は机等を使用する。
 - ②3秒かけてゆっくり降ろす、3秒かけてゆっくり立ちます。これを1日5～6回、3セット行います。
 - ③1日8000歩を目標、その内20分は速歩きをする（1日で数回に分けて行ってもOK）
 - ④運動後に蛋白質・アミノ酸を摂取する（最近は栄養補助食品、高蛋白質の食品が売ってます）
- ※足腰に痛みがある方は、無理をしない範囲で運動を続けましょう。



自宅での運動は中々続けにくいですが、簡単な目標を持ち（階段を使う、外に1回は出る等）、長期間（3ヶ月以上）継続する事で効果が出てきます。また友人と行う事でモチベーションを高める事も出来ますので、根気強く行って頂ければと思います。

頑張れ！医療従事者！

～愛媛県医療従事者応援事業～

「県内の医療従事者を応援したい」と、大洲・八幡浜・西予地域にあるそれぞれの障がい者施設で作られたお菓子などをいただきました。

10月27日(水)には、地域の事業者を代表して八幡浜市にある「浜っ子作業所」のみなさんが来られました。

お菓子には、心のこもった温かいメッセージも添えられていて、医師・看護師をはじめ職員全員が励まされ、心も体もとても元気になりました。感謝！感謝！です。

また、この「愛媛県医療従事者応援事業」とは別に、多くの個人・団体様からもたくさんの励ましや感謝の気持ちとして、色々な応援の品々を頂いております。

地域の皆様、本当にありがとうございます。



「えひめジョブチャレンジU-15事業」 中学生職場体験

令和3年度には、大洲平野、大洲南、大洲北、長浜の各中学校から職場体験に来てくれました。写真は、その時の様子です。

研修の中の一つに「院長講話」もありますが、「どの学校の生徒さんも目がキラキラと輝いていたよ。」と院長は生徒さんたちの将来をとても期待されている様子でした。

将来の進路選択の参考になればと思います。



【手術室体験】



【薬剤室体験】



【臨床工学室体験】



【感染予防体験】



大根ときの医者いらず



今が旬の大根の辛味成分であるイソチオシアネートは、優れた抗菌作用や血栓の予防効果があり、がんの抑制効果も期待されています。消化酵素も多く含まれていて消化を促進します。また抗酸化作用が期待できるビタミンCも含まれています。

ではみなさん、美味しくいただいてみましょう。



★★★★ 大根ときのこの春巻き ★★★★★

～旬の大根、きのこを使ったレシピ～



材料 4人分

えりんぎ …… 1/2パック
えのき …… 100g
(他のきのこでもOK)
大根 …… 400g
生姜 …… 1片
春巻きの皮 … 8枚
油 …… 適量

【A】

酒 …… 大さじ1
オイスターソース … 大さじ1
醤油 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ2
こしょう …… 少々

【B】

片栗粉 …… 大さじ1
水 …… 大さじ2

【C】

小麦粉 …… 大さじ1
水 …… 小さじ1
(のり状に)

作り方

- ① えりんぎは千切り、えのきは半分、大根、生姜は千切りにする。
- ② ①を油で炒め、しんなりしたら【A】を加え、【B】でとろみをつける。冷ましておく。
- ③ 春巻きの皮で②を包み、包み終わりを【C】でとめる。
- ④ 揚げ油で揚げる。

