

高原の四季

～風の香り～

第33号 2024年 初夏

看護部長あいさつ

看護部長 後藤 由香



神石高原町立病院は、町内唯一の病院として、「地域の皆様に愛され信頼される地域に開かれた病院の構築」を病院理念として初期救急から慢性疾患、在宅医療等を担っています。看護部の理念は「その人らしさを尊重し住み慣れた地域で安心して暮らせるための看護の実践」としています。この理念をもとに看護師等スタッフは、外来通院時の状況を把握し、入院された際には、退院を見据えて支援ができるよう、院内で連携を図っています。また、安心して退院できるように患者様・ご家族様の意向に沿えるようケアマネージャーとも連携し、状況に応じて、訪問看護・訪問診療・訪問リハビリ、介護施設や介護サービスの利用などをすすめています。

町立病院では看護師等職員確保が大きな課題です。患者様・ご家族様本位の看護の提供と看護の質の向上を目指しつつ、看護体制の検討やタスク・シフト・シェア等、看護業務を常に見直し業務の効率化も進め、持続可能な看護体制を目指しています。また、職員の育児や介護、体調等にも配慮しながら、働き方の要望や意向に沿った勤務体制などの対応もできるよう、働きやすくやりがいのある職場づくりに取り組み人材確保に繋げていく努力をしています。「人の痛みや心の機微をとらえ言葉にならない思いにも気づくこと」そうした看護ができる人材育成を目指し、研修受講など自己研鑽できる環境を整えています。豊かな人間性を備え医療チームの一員として自ら考え行動できる看護師に成長できるよう支援し看護部全体で取り組んでまいります。

高齢化の進む地域で、病院の機能を維持しながら、地域の皆様に安全で安心な医療・看護が提供できるよう多職種と連携し努力してまいりますので、ご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。



出前健康教室をご利用ください

自治振興会や女性会、老人会、サロン、職場や団体などで集まる時にはぜひご利用ください。役場や町立病院のスタッフが地域に出向き、地域ぐるみで健康づくりを推進できるよう支援しています。

テーマ	テーマ	テーマ	担当
① 高血圧予防について	② 糖尿病予防について	③ 歯周病予防	神石高原町役場
④ 高齢者口腔ケア	⑤ 認知症の理解と予防	⑥ 認知症サポーター養成講座	
⑦ ACPについて ～私の心づもり～	⑧ フレイル予防（低栄養を予防しよう）	⑨ スポーツ出前講座	

テーマ	こんな方におすすめ	内容	担当
⑩ 北原白秋を読みながら頭と言葉の体操	ゆるく頭とお口の体操をしたい方	北原白秋の詩と一緒に唱和したり歌ったり、ゆるく頭の体操やお口の体操を一緒にしましょう	町立病院（リハビリ）
⑪ よい睡眠をとるために	睡眠に興味がある方	よい睡眠をとるための注意点や運動と一緒に学びましょう	町立病院（リハビリ）
⑫ くすりの話	くすりについて関心のある方	くすりの種類と飲み方、ジェネリック医薬品について学びましょう	町立病院（薬剤師）
⑬ 食事について何か困っていることはありませんか？	食事全般について興味のある方	普段お食事で気になることがありましたら気軽に相談してみませんか？	町立病院（管理栄養士）
⑭ これならわかる！！明日からできる感染対策	細菌・感染に興味のある方	細菌感染のイロハについて学びましょう	町立病院（臨床検査技師）

⚠ これからの季節ご注意を!!

もし熱中症になってしまったら!

《熱中症とは》

高温多湿な環境で、体温の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節がうまく働かなくなり、体温が異常に上昇することによって引き起こされる病気で、室内外問わず発生しています。

《熱中症の症状》

めまい・立ちくらみ
生あくび・大量の発汗
筋肉痛・こむら返り



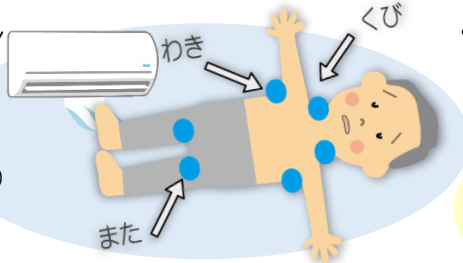
症状がすすむと

頭痛・嘔吐・倦怠感
判断力低下・集中力低下・虚脱感

《熱中症が疑われたら》

・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

・衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



・水分、塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給



※自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう!
予防として無理をせず徐々に暑さに慣らしましょう。室内でも温度を測りましょう。

記：リハビリ室 上原

もしマムシに咬まれたら!

マムシは日本全土に生息し、7月～9月に多く見られます。体調 45～60 cm、胴が太く尾が短い、灰褐色～暗褐色で背に銭型の斑紋が並んでいます。

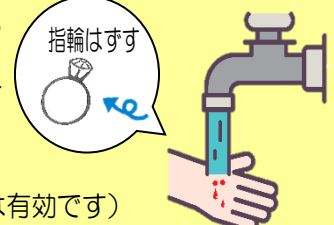
頭部は三角形のものが多くハブと同様に2本の長い毒牙があり、この牙で咬むことで毒が注入されます。

予防: 遭遇しそうな場所では、肌は見えないように足元は長靴などを履きましょう。(草刈りや犬の散歩など草むらに入る機会がある時など)

症状: 咬まれたら灼熱感・激しい痛み・出血・腫れ・次第に全身状態に出現・皮下出血・水泡・リンパ節の腫脹、重症になるとショック・急性腎不全を引き起こすことがあります。死亡例もあります。

咬まれた時の対応・応急処置

- ① まずは流水で流しながら毒を絞り出す。
咬まれた手に指輪をしていたらすぐに外す。
- ② 患者を休ませ安心させる
(数時間たっても血清は有効です)
- ③ 咬まれた傷口を動かさないようにする。
傷口の上部(5～6 cm)をタオルなどであまり強くない程度で縛る。強く縛ってははいけません。
(咬まれたところが出血するので止血の意味があります)
- ④ 呼吸困難や意識を失うような様子がなければ注意する。
- ⑤ 可能な限り安静にし、速やかに医療機関へ連絡し運ぶ。
(救急車を呼ぶ)



記：看護部 鴨田

マダニに気をつけよう!

梅雨時期に入りマダニによる被害が増えています。マダニは森や草地などに生息し、野生動物から人へ寄生することがあります。マダニに噛まれると、かゆみや発熱、体調不良など現れる場合があります。また一部のマダニには感染症を引き起こす可能性があるため注意が必要です。

マダニから身を守る

- ① 肌の露出をできるだけ少なくする
 - ・長袖・長ズボンが基本
 - ・手袋や長靴をつける
 - ・袖口を手袋の中に入れる
 - ・首元を露出させない
 - ・ズボンを靴の中に入れる
 - ・帽子をかぶる
- ② 虫よけ剤を使う
- ③ マダニを家に持ち込まない
(ペットの犬や猫が持ち込む場合があります)



マダニに刺されたら気づいたらどうすればいいか

- ① マダニを無理に引き抜こうとしない
顎だけが残りがえって治療に難渋してしまう
- ② 病院(外科)で除去・治療してもらう
- ③ マダニを取っただけで終わらせない
マダニは吸血だけが怖いわけではなく、媒介する感染症に注意を払う必要があります。「マダニを自分で除去した」場合でも必ず医療機関を受診するようにしましょう



記：看護部 後藤

～栄養コラム～ 『自律神経を整えましょう』

季節の変わりめは、なんとなく身体がだるかったり、眠くなったりと体の不調が出てきがちです。これさえ食べれば元気ややる気が出るといった食べ物はありますが、毎日の食事に取り入れたい食品を紹介します。

トリプトファン

自律神経のバランスを調整する「セロトニン」の材料でアミノ酸の一種です。

含まれる食品：

牛乳・チーズなどの乳製品や大豆製品、肉、魚、ごま、ナッツ、わかめ、卵黄、バナナなど



※この3つの栄養素を含んでいるバナナは特におすすめの食材です。

※記：栄養科 江草

炭水化物

トリプトファンからセロトニンをつくるときのエネルギー源です。

含まれる食品：

白米、パン、麺類（玄米や雑穀ご飯、ライ麦パンがおすすめ）さつまいも、かぼちゃ、バナナなど

ビタミンB6

トリプトファンからセロトニンの分泌を促進させる働きがあります。

含まれる食品：

青身魚、豚もも肉、牛レバー、大豆、小麦胚芽、玄米、ニンニク

心をつなぐあいさつ運動

町立病院では平日の8時～11時の時間帯で正面玄関にて挨拶運動・高齢者の移乗等介助を職員で行っています。来院されたときの車椅子や手押し車利用時の介助や手伝いが必要な時には、お気軽に声をお掛けください。



異動職員・新規採用職員紹介



野村（薬剤科長）

4月よりお世話になっております。今までの経験を生かし、頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



中村（臨床検査室長）

3月より異動になりました。「仕事を enjoy」をモットーに毎日楽しく働いております。仕事帰りにロードショウを観ることが好きです。よろしくお願い致します。



雨木（診療放射線技師）

高校卒業後、高蓋の実家を出て気付けば33年の年月がたちました。今回の求人を知り、社会人としての残り時間は故郷へ貢献することに使いたいと思いつき、一大決心して戻って参りました！どうぞよろしくお願い致します。気軽にお声掛けください。



猪股（看護師）

5月から新緑の中を麓の方から駆け上がっています。木々や鳥の囀り、そして地域の優しい皆様に心癒されています。病院復帰は24年ぶりであることもたくさんありますが1日も早く皆様のお役に立てよう頑張ります。



高橋（看護師）

初めまして、4月に入职した高橋です。休日は趣味の登山に比婆山系、大山などへ出かけ山頂でのんびり過ごし景色を見て楽しんでいきます。まだ就職して日が浅く指導して頂く事が多いと思いますが宜しくお願いします。



奥江（看護師）

はじめまして、2階病棟に配属になりました奥江です。今年に国家試験に合格し、看護師として働くのは初めてになります。ご面倒をおかけしますが一生懸命頑張りますのでご指導のほどよろしくお願い致します。



藤山（看護師）

はじめまして!!約2年前当院を退職して家事等していました。人員不足で協力してほしいとの事で今年の1月から短時間ではありますが勤めています。趣味は踊娘隊でよさこいをエンジョイ中。今後ともよろしくお願い致します。



森（クラーク）

身体を動かすことが好きでソフトバレーとバドミントンをしています。他にも民謡と三味線を習っています。患者様と趣味の話題で打ち解けたと思いますので、気軽に声をかけて頂ければ幸いです。よろしくお願い致します。



町立病院からのご案内

総合待合室のキッズルーム出入口付近に町立病院から患者様・ご家族様にお役立て情報（理学療法士や管理栄養士の監修）をパンフレットスタンドに配架しています。

どうぞ、ご自由にお取りいただきお役立てください。

- 『病院広報誌』
- 『介護者の会』のご案内
- 『出前健康講座』のご案内

- ・ウォーキングの効能
- ・ストレッチ（セルフケア）
- ・笑いと健康
- ・季節野菜の簡単レシピ
- ・貧血予防のための献立
- ・栄養失調の方の献立



==== 介護者の会 ====

今年度より介護者の会を再開しました。お互いの悩みや体験を共有し、知識や経験を分かち合うことで、新たな気づきが生まれ、介護者の皆様のご負担が少しでも軽くなることを願って活動中です。介護の悩みをひとりで抱え込まずに、同じ経験をもつ仲間と想いを共有してみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

日時：毎月第3火曜日 13:30～14:30
 場所：神石高原町立病院 3階会議室
 参加者：介護している方、かつて介護していた方など
 内容：交流、情報交換、相談など
 問い合わせ先：☎0847-85-2721（相談室 松村）



令和6年度 担当医 配置表

令和6年4月1日より

診療科	開始時間	月	火	水	木	金
内科 (予約制)	8:30	原田	阿嶋	原田	原田	阿嶋
		平田	服部	平田	服部	服部
外科	8:30	広島大学病院 (毎週)		石倉	石倉	広島大学病院 (毎週)
	9:30		内藤 (毎週) 内臓クリニック			
総合外来*	8:30	今村 内科 (毎週)	福山市民病院 外科 (第1・3週)	服部 内科 (第1・3・5週)	阿嶋 内科 (第1・3週)	福山市民病院 内科 (第1・3週)
			石倉 外科 (第2・4・5週)	松本 内科 (第2・4週) 広島大学	平田 内科 (第2・4・5週)	漆谷 内科 (第2・4週) 倉敷中央病院
眼科	9:30	皆本 (毎週) 広島大学病院				
整形外科	8:30					大木 (第1・3・5週) 南海診療所
	13:30					来嶋 (第2・4週) 世羅中央病院
脳神経外科 (予約制)	10:00			寺岡 (第1週) 寺岡記念病院		
リウマチ膠原病科 (予約制 紹介のみ)	9:30		渡邊 (第2・4週) 広島大学病院			
もの忘れ外来 (予約制)	13:00	服部 (毎週)				

※ 初めて受診される方、しばらく受診の期間が空いてしまった方は総合外来で対応いたします。

【受付時間】 8:00~11:30 (整形外科 第2・4金曜日は13:00~16:00) (予約の場合は予約時間までに)
健康保険証、公費負担医療保険証等は1ヶ月に1回確認させていただきます。月初めのご来院の際は、保険証を必ずお持ちください。(※保険証等の提示がない場合は、保険診療ができない場合がありますので、ご注意ください。)

【休診日】 土日祝日 年末年始12月31日~1月3日まで

【救急患者】 平日の時間外ならびに休診日でも救急患者の方は診療を行っています。

【発熱外来】 受診に来られる前に病院代表電話 0847-85-2711 へご連絡ください。担当スタッフが対応いたします。

【休日・夜間の受診について】

- ・病院正面から向かって左手の「休日夜間入口」から入っていただき、『休日夜間受付』で受付を行ってください。
- ・22:00~7:00の間は施錠しておりますのでインターフォンでお知らせ下さい。

※休日夜間入口

平日：20:00~22:00 / 休日：7:00~22:00



入館者へご協力をお願い

入館について

- ・必ずマスクの着用をお願いします。
- ・手指消毒にご協力ください。(入口に設置しています)
- ・検温にご協力ください。正面入口でカメラによる検温を行っています。測定結果の紙が出ますので、お取りになり受付までお持ちください。



面会について

- ・患者様への感染予防のため、面会制限を実施しています。現在病棟での面会は、13歳以上のご親族限定となっております。
- ご用の方は一度電話連絡の上、1階 受付窓口へお声をかけてください。
- 面会時間：14:00~16:00
- ディルーム 1回 2名 15分程度
- 病室(大部屋) 1回 1名 5分程度

病院理念 地域の皆様に愛される地域に開かれた病院の構築 基本方針

1. 良質で安全な医療を提供します
2. 保健・医療・福祉の連携を図り、地域の特性に合った切れ目のない医療を提供します
3. 患者さまの人格を尊重し、患者さま主体の医療を提供します

発行：神石高原町立病院 院長 原田 亘

〒720-1522

広島県神石郡神石高原町小島 1709-3

TEL：0847-85-2711 (代表)

FAX：0847-85-2754 (代表)

