



病院からのお願い



「入院患者さんの駐車場ご利用について」

外来の患者さんに1台でも多く利用して頂くため、また数日間にわたる駐車は盗難等の危険性もあります。入院期間中(入院患者さん)の駐車場のご利用につきましては、出来る限りご遠慮くださるようお願い申し上げます。



「駐車場と玄関ロビーの工事について」

- 駐車場の車両区画線が不明瞭でしたので補修工事を行います。7月に東側駐車場、8月に西側駐車場を予定しております。(案内をご覧ください)
- 病院正面玄関の張出屋根部分が強風により損傷した為、補強工事を行いました。
- ◎工事中は来院された方々には駐車制限・通行制限大変ご迷惑をお掛けいたしますがご協力をお願い致します。また、工事後も正面玄関前は路線バスの旋回や救急車両限定区域により駐車禁止とさせていただきます。



25年度看護師募集のご案内

募集人数	3名
対象	平成25年3月 看護師養成学校卒業見込みの方 現在看護師の資格を持ち、仕事をされていない方 地元で働きたいと考えておられる看護師の方
勤務形態	3交代(夜勤)
雇用形態	本採用
採用試験	希望者と調整し試験日を設定します
募集期間	人数集まり次第締め切りとさせていただきます





今年度認定看護師合格者紹介

感染管理認定看護師 松田純一

この度、(社)日本看護協会が認定する感染管理認定看護師になることが出来ました。

感染管理とは、専門的な知識と技術を活かして、患者様やご家族、来院者、職員など、医療施設におけるすべての人を対象に、感染に対するリスク(危険性)を最小限に抑えるための活動をします。感染管理の活動を通じて、感染症を予防したり、少しでも減らすことで、医療・看護の質が向上し患者様が医療や療養生活を安心・安全に受けられる環境を整えることにより、当年の理念である「信頼される病院」を目指して貢献していきます。病棟や外来を行き来していますので、感染について気になることがございましたら、お気軽に声を掛けて下さい。

救急看護認定看護師 磯本 一夫

本年度、以前から目標にしていた認定看護師の免許を取得することができました。認定看護師には現在 21 の分野があり、本年度の合格者を含め、全分野併せて 10,875 名の認定看護師が在籍しています。私は、全国で 614 名の救急看護という分野で活動することとなります。救急看護の実践を行う場は、主に救急外来です。救急搬送され、入院するまでの時間は大体 1 時間程度。短い時間ですが、患者様やご家族にとっては今後を左右する重要な時間です。患者様の生命だけでなく、生活までを見据えた看護が行えるよう、自己研鑽していきます。また、救急に関するレベルを上げるために様々な取り組みを行い、地域に貢献したいと考えています。若輩者ですが、よろしくお願い致します。

緩和ケア認定看護師 松野多希子

この度緩和ケア認定看護師となりました松野多希子です。緩和ケアとは人生の最後に受けるケアというイメージがありますが、癌と診断されたとき、または癌かもしれないと疑われたときから患者さんの体や心の苦痛を和らげるためのケアです。患者さんと一緒に頑張っている家族の方も対象となります。私たち緩和ケア認定看護師は患者さんや家族の方の生活が、少しでも安全で心地よく豊かになるように、他のスタッフと一緒にお手伝いしていきたいと考えています。

まだ認定看護師として駆け出しで未熟なところも多いですが、患者さんや家族の方、また多くのスタッフと触れ合うなかで成長していきたいと思えます。

これからもよろしくお願い致します。

感染管理認定看護師 渡邊 恵代

山口県立大学看護研修センターで7ヵ月間、感染管理について学ばせていただきこの度、認定審査に合格することが出来ました。私は現場で働くスタッフの一人として、そして感染管理認定看護師として、現場での課題を明らかにし現場の声を大切に、共に対策を考え実践し、感染予防に繋がりたいと思えます。また当院では感染管理認定看護師が3名になりました。これを強みとし、3名で連携・協力し、感染のリスクを最小限に患者・家族・職員・地域住民を感染から守れるよう、効果的な感染予防対策を推進していきたいと思えます。

以上を目標に今後も自己研鑽に努め、自身が楽しみやりがいを持って活動していきたいと思えます。

手指衛生

～あなたは排便時に、トイレットペーパーを何枚重ねて使用されますか？～

感染管理認定看護師 藤永 聡

秋冬と乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やノロウイルス・ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎、インフルエンザが流行し始めます。特に、感染性胃腸炎では毎年、集団発生が報告されています。集団発生の原因となる感染経路の多くは、私たちの手から伝播していきます。

今日は、ある実験結果をご覧くださいと思います。タイトルにもありますように、皆さんは、1重巻き・2重巻き・3重巻き…。何枚重ねておしりを拭くと、大腸菌などの病原体が手に付着しないと思われませんか？その答えは…下の結果をご覧ください！

検証 「おしり拭きとりテスト」

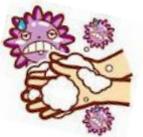
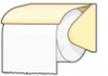
1、指にトイレットペーパーを何枚か巻きつけて大腸菌のいる培養容器表面を拭きます。

2、その指を菌の生えやすい培養容器に擦りつけます。

容器左側⇒**手洗い前**：拭った後そのまま擦りつけ

容器右側⇒**手洗い後**：拭った後石けんと流水で手洗いたあと擦りつけ

3、あとは菌が生えるのを待つのみ！



トイレットペーパー：1重巻き

6重巻き

8重巻き

左側：手洗い前 右側：手洗い後

拭きとる時に少し力を入れて拭きました。

大腸菌
たっぷり

大腸菌
少量

1重巻きの
半分くら
いに減
少

大腸菌
なし

大腸菌
たっぷり

大腸菌
なし

感染対策の基本は「手指衛生」です。

上記写真の結果のとおり、トイレットペーパーの枚数に関係なく、大腸菌などの病原体が、**あなたの手に付着します**。しかし、その菌は、「手洗い」を行なう事によって除去することができます。私たちのトイレ後の手洗いはもちろんですが、日頃から、しっかり手洗いを習慣づけ、ひとりひとりが意識して感染防止につなげましょう。





【第27回 健康講座を開催しました】

地域医療福祉連携室 看護師 岡山 徳子

7月31日(火)地域の皆様を対象に、第27回健康講座を開催し33名の参加がありました。今回は、近年話題の“マインドバランス”という機械を用いて、参加者全員のストレス度を測定しました。自分の心と身体のバランス度を知った上で、大田 明美保健師より、手軽に行えるリラックス法の実践を学びました。また、中村 啓子アロマアドバイザーからは、アロマでリンパマッサージを行いリラクゼーションについて学びました。実際にアロマオイルを手に取り、落ち着く香りを感じながらマッサージを体験する事ができました。その後リンパマッサージに相乗効果のある紅茶を飲み、リラックスした時間を過ごす事ができました。一部ご紹介致します。



ストレスと自律神経

ストレスの影響が最も出るのは自律神経です。自律神経は交感神経と副交感神経の相反する2つの神経のバランスを適度に保ちながら健康を維持しています。**交感神経が優位な状態**では心拍数・血圧の上昇、血管の収縮がおこります。**副交感神経が優位な状態**では心拍数や血圧の低下、脳血流が回復しリラックスモードになります。



【リラックス法のご紹介】

腹式呼吸法

足を肩幅に広げ、腹をひっこめる感じで、口をすぼめてゆっくり長く吐く。その後体中に酸素をいき渡らせるイメージで鼻からゆっくり息を吸う。吐く事を意識した呼吸で副交感神経を優位にし、リラックス効果を得る。

筋弛緩法

両肩に力を入れて上に挙げる、両手にも力を入れ10秒待った後で、ストンと肩を落として力を抜く事で、リラックス効果を得る。

ストレス対処は、
五感が大切！例えば
視覚→自然を見る
聴覚→音楽を聴く
触覚→マッサージ
嗅覚→アロマ
味覚→食べる

リンパマッサージとは？

リンパ節の位置を意識し、リンパ節までリンパを流し込むマッサージ。皮膚をなでる事で脳を落ち着かせる効果あり。

リンパ節のある部位は？

鎖骨の下、あごの下、耳の前、脇の下、肘、足の付け根

参加者の声

- ★ ストレス度を機械で測定できたのが良かった。
- ★ 自分のストレス度と対処法を知る事ができて良かった。
- ★ リラックスできた。
- ★ マッサージの仕方がよくわかった。
- ★ 心と身体のバランスが解ったので為になった。



おすすめのエッセンシャルオイル！

- グレープフルーツ→若く見られる
- ペパーミント→肌の引き締め
- ラベンダー→脳に作用・頭痛に効果
- ゼラニウム→むくみ・イライラに効果
- ローズマリー→血行改善・胃腸障害に効果
- スイートマジョラム→心をすっきりする

暑い夏をのりきるために～夏バテ予防～

保健師 常岡葉子

- ①暑さ対策・・・帽子や日傘を使う、すだれなどの日差し対策、涼しい時間や場所を選ぶ、扇風機やエアコンを上手にを使って室温や湿度対策
- ②服装を工夫・・・通気性の良いものや吸汗・速乾性の高い素材を選ぶ
- ③こまめな水分補給・・・汗をしっかりとかくことで体温調節ができます。体温調節に備えるためには、失った水分や塩分を補給することが大切です。軽い脱水症状では、喉の渇きを感じませんので時間を決めて、また出かける前などには水分補給を！

※アルコールは体の中の水分を尿で排泄するため、水分補給にはなりません。

今回は、夏から秋にかけて疲労感がたまる『夏バテ』についてのお話です。皆さんは、いかがですか？夏バテを吹き飛ばして楽しい夏を過ごしましょう。

夏バテになると・・・

人によって個人差がありますが、症状には「体のだるさ」や「疲れやすい」、「食欲不振」、「集中力がなくなる」、「不快感」などが挙げられます。

夏バテの原因は？

- ①睡眠不足による生活リズムの乱れ
- ②屋内と屋外の温度差による自律神経の乱れ
- ③胃腸の疲れによる消化機能の低下
- ④発汗による体内の水分やミネラルの不足・・・

☆日常生活での対策☆

①睡眠や休養で心身のリラックス

暑さで寝苦しく睡眠不足になりがちです。しっかりと、睡眠時間を確保しましょう。エアコンは、寝る前にはタイマーをかけて寝ましょう。また、外気温との差を5℃以内にしましょう。

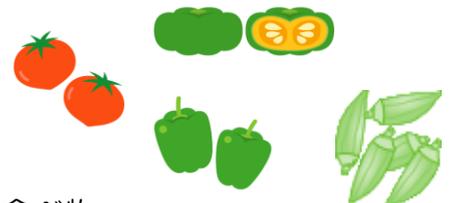


②冷たい物の摂り過ぎに注意

どうしても冷たい食べ物や飲み物が多くなってしまいがちですが、食欲不振につながり胃腸が弱ってしまいます。体温をあげる「みょうが」や「しょうが」等を料理に加えたり、スープを付けるなどの工夫をしましょう。

③夏野菜で栄養バランス

バランスの良い食生活が最も大切です。また、汗をかくと水分だけでなくミネラルも失われます。夏野菜には、そのミネラルやビタミンCが豊富にあります。



④シャワーよりも「湯船につかる」がオススメ

夏は簡単にシャワーで済ませる方も多いかもしれませんが、冷房や食べ物などで体も冷え気味、睡眠不足・・・の方には、湯船につかりましょう。心身のリラックスや入眠に効果的です。38～40度程度のぬるま湯がオススメです。



今が旬 おすすめ料理 ～パプリカ～

夏真っ盛りとなりました。節電が求められています、バランスの良い食事、水分補給、十分な休養で、熱中症には十分注意しましょう。今月は夏野菜の一つ、「パプリカ」を紹介します。

ピーマンと言えは緑色で青臭く、子供たちに嫌われる野菜の代表格です。しかし近年赤、黄、オレンジ色とカラフルで肉厚で大型、甘味が強く青臭さのない「パプリカ」が出回るようになりました。パプリカはピーマンと同じくナス科トウガラシ属の野菜で

原産地は南アメリカです。栄養的な特徴としてはβカロチン、ビタミンC、ビタミンEが豊富で抗酸化作用、疲労回復、動脈硬化予防、美容に効果があるのではと期待されます。カロチンとビタミンEは油とともにとると吸収力が高まり、またパプリカのビタミンCは他の野菜より熱に強い特徴があります。実はパプリカ、緑色のピーマンより栄養価が優れているのです。例えば赤色はカロチンとビタミンCが緑色の2倍、黄色はビタミンEが緑色の2倍、オレンジ色はビタミンCが緑色の3倍といった具合です。今回はこのパプリカを使ってピーマンが苦手な子供たちにも好まれるレシピを紹介します。いろどりがきれいなのでお弁当のおかずにもピッタリです。忙しい朝はオーブントースターで焼くと後片付けも楽です。



《パプリカの肉詰め焼き》

材料(2人分)

・パプリカ赤色	1個
・パプリカ黄色	1個
・合挽ミンチ	200g
・玉ねぎみじん切り	1/2個分
・パン粉	1/4カップ
・牛乳	大さじ2杯
・卵	1/2個
・塩	小さじ1/3杯
・こしょう	少々
・サラダ油	適宜

作り方

- ① パン粉を牛乳でふやかしておく。
- ② みじん切りの玉ねぎ、ミンチ、卵、塩、こしょうを加え粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ パプリカは1cm厚さの輪切りにし、種を取り除く。
- ④ パプリカの中に②を詰める。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を引き、④の両面を火が通るまで焼く。



全科休診日のご案内

4日(土)	18日(土)	
5日(日)	19日(日)	休日当番
11日(土)	25日(土)	
12日(日)	休日当番	26日(日)
15日(水)	盆休	

臨時休診・代診のご案内

【整形外科】

1日(水)	今城医師	休診
6日(月)	宮崎医師	休診
7日(火)	宮崎医師	休診
8日(水)	宮崎医師	休診
20日(火)	宮崎医師	休診
21日(水)	宮崎医師	休診
29日(水)	谷医師	休診
30日(木)	谷医師	休診

【耳鼻咽喉科】

3日(金)	吉田医師	午前休診
6日(月)	御厨医師	休診 手術の為
10日(金)	中本医師	休診⇒代診 金川医師
17日(金)	中本医師	休診
20日(月)	御厨医師	休診
21日(火)	吉田医師	午後休診 手術の為

【外科】

6日(月)	久我医師	10時まで診察、 以降尼崎医師の代診
9日(木)	久我医師	休診⇒代診 岡医師
13日(月)	山下医師	休診⇒代診 尼崎医師

【放射線科】

13日(月)	須田医師	不在
--------	------	----

【神経内科】

14日(火)	秋富医師	休診
--------	------	----

【内科】

21日(火)	山口医師	休診
23日(木)	山口医師	休診
28日(火)	山本医師	休診
29日(水)	山本医師	休診
30日(木)	山本医師	休診



耳鼻咽喉科特殊外来のご案内

○補聴器外来
火曜日(14:00~16:00)
第2、4週…[アリス補聴器センター]
金曜日(14:00~16:00)
第1、3、5週…[九州リオン、めがねセンター]
初めて補聴器をつけられる方はまず、通常外来診察時にご相談ください。

小児科特殊外来のご案内

○乳児検診(要予約)
受付13:00~14:30
実施13:30~
1ヶ月…月曜日
4ヶ月…火曜日
7ヶ月…第1・第2・第4木曜日

○予防接種(要予約)
曜日…水、金曜日
受付13:00~14:30
実施14:00~
BCG、おたふくかぜ、水ぼうそう、日本脳炎、三種混合、麻疹・風疹、肺炎球菌、ヒブ

○心臓外来(要予約)
外来日時については小児科までお問い合わせください。
対象…心疾患全般

○発達外来(要予約)
月曜日15:00~16:30
対象…乳幼児の運動発達、低身長に関すること。

○慢性疾患外来(要予約)
火曜日15:00~16:30
金曜日15:00~16:00
対象…喘息、低身長などの内分泌疾患、脳波異常などの神経性疾患、その他腎疾患など。

産婦人科特殊外来のご案内

○母乳外来(要予約)
火、金曜日13:30~16:00
内容:母乳育児相談を行います。
(哺乳量測定、体重測定、乳房トラブルほか)

○母親学級(当院にて出産予定の方のみ)
第3水曜日13:30~16:00
内容:お産の経過と呼吸法、赤ちゃんの扱い方、病棟・分娩室の見学など。

外来診療担当医表

平成24年8月分

診療科		月	火	水	木	金
内科	①	胡麻田 学	森田 高生	胡麻田 学	大下 理史	森田 高生
	②	高橋 規文	山本 普隆	山本 普隆	山本 普隆	高橋 規文
	③	永富 裕二	山口 裕樹	永富 裕二	永富 裕二	香月 憲作
	④	香月 憲作	三谷 伸之	中林 容子	香月 憲作	三谷 伸之
	⑤	大下 理史	原田 唯成	吉田 加奈子	山口 裕樹	吉田 加奈子 (新患のみ) 10:00~
神経内科		秋富 信人				
小児科	①	青木 宜治	青木 宜治	高橋 一雅	青木 宜治	青木 宜治
	②	高橋 一雅	岡 桃子	岡 桃子	岡 桃子	高橋 一雅
外科	①	久我 貴之	岡 一斉	藤井 康宏	久我 貴之	藤井 康宏
	②	山下 晃正	尼崎 陽太郎	岡 一斉	尼崎 陽太郎	山下 晃正
整形外科	①	宮崎 規行	谷 泰宏	今城 靖明	宮崎 規行	宮崎 規行
	②	谷 泰宏		谷 泰宏		谷 泰宏
脳神経外科		貞廣浩和(予約制) 10:30~				池山 幸英
皮膚科		中村 好貴				若松 研弥
泌尿器科		松山 豪泰	平儀野 剛	平儀野 剛	平儀野 剛	松本 洋明
産科		服部 守志	谷口 憲	服部 守志	谷口 憲	谷口 憲
婦人科		谷口 憲	矢壁 和之	谷口 憲	田邊 学	服部 守志
眼科		能美 典正				
耳鼻咽喉科	午前	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	吉田 周平	①吉田 周平 ②池田 卓生 (第2,4)
	午後	みくりや 御厨 剛史	吉田 周平	廣瀬 敬信		中本 哲也
胃内視鏡		三谷 伸之	吉田 加奈子	山口 裕樹	三谷 伸之	永富 裕二
胃透視		須田 博喜	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師	診療放射線技師
心臓超音波検査		山本 普隆	高橋 規文	高橋 規文	超音波検査士	山本 普隆
腹部超音波検査		山口 裕樹	超音波検査士	超音波検査士	吉田 加奈子	山口 裕樹

外来診療の受付時間は午前 11 時までとなっております。尚、急患はこの限りではありません。

耳鼻咽喉科の午後診療受付時間は、14 時から 16 時までとなっております。

(診療時間 14 時 30 分~16 時頃)

土、日、祝祭日は全科休診となりますが、急患はこの限りではありません。お電話にてお問い合わせ下さい。