

# 志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

3月号  
vol.235

## ～間崎島巡回診療開始から1年が経過して～

### <診療・看護について>

◆特定ケア看護師 まつお あき 松尾 亜紀

間崎島巡回診療を開始して1年が経ちます。

1年間診療・看護をさせていただきましたが、高血圧・糖尿病・喘息などの基礎疾患を抱えている島民の方が多くおられるものの、皆様がとてもアクティブなのが印象的でした。しかし一方で、島内に診療所が無く、医師がいない事に大きな不安を抱えていらっしゃる事もわかりました。その不安を少しでも軽減するためにも、島民の皆様それぞれへの個別の生活指導を継続できればと考えております。

今後も島民の皆様と一緒に健康づくりをして



いきたいと思っていますので、どんなに些細なことでもご相談ください。

### <薬の配送について>

◆医事課長補佐 いまたに こころ 今谷 心

巡回診療で受診されたときにお薬の処方があった場合、その情報を志摩病院へ伝え、薬剤室でお薬を調剤します。私はその調剤したお薬を受診された方のお宅へ配達しています。

最初は地図を見て道に迷いながら配達していました。島内は同姓の方が多く、地図を見てもよくわからない場所もありましたが、島民の皆様があたたかく何でも教えてくれたので、何度か伺っているうちに地図を見なくても配達できるようになりました。

しかし、慣れたところに問題が発生！配達ルートは細い道を進んでいくところが多いのですが、なんとその道中にヘビが出たのです!!!その日はやむを得ず慣れ親しんだルートを変更し、なるべく広い道を選択。その後はヘビと遭遇することは無かったです。色々体験出来て楽しい1年でした。



※巡回診療日の変更について 平成31年1月から、金曜日(月2回)に診療日が変更になりました。

## マンモグラフィー装置が新しくなりました

当院では、より質の高い乳房診断を行うため2019年1月にFUJIFILM社製AMULET Innovalityへと乳房撮影装置の更新を行いました。

新機種は最小画素サイズ50 $\mu$ m(0.05mm)になり、乳腺中の微細石灰化をより鮮明に抽出し、撮影後すぐに高精細のモニターで撮影画像の確認が出来るようになりました。また、新しい画像処理技術により従来の乳房撮影より被ばく線量を低減することが可能となり、新しい圧迫板を導入したことで圧迫板が乳房(乳腺)全体にフィットし撮影時の痛みが少なくなりました。これらの特徴により、待ち時間の短縮・高画質で低被ばく撮影・痛みの少ない撮影が期待出来ます。

地域の皆様に安心して医療を受けて頂けるよう、サービス・検査技術の向上にこれからも努めていきたいと思っています。今後ともよろしく願いいたします。





# 野菜を食べよう

◆栄養室 田嶋 奈津美

野菜には、ビタミン（特にCやA）・食物繊維・ミネラル（カリウム）が豊富に含まれており、成人の場合1日に350gをとることが目標とされています。野菜の種類によって含まれる栄養素の種類が異なるので、できるだけたくさんの種類をとるように心がけましょう。また、食べ方を工夫することで、吸収率をアップさせることができます。

★ビタミンC・A……抗酸化作用があります。

☆食物繊維……便秘予防、血糖・コレステロール上昇抑制などに効果があります。

★カリウム……ナトリウムの排泄を促進して高血圧予防に効果があります。



## 野菜350gってどれくらい!?

・生なら両手で3杯、茹でたものなら片手で3杯が目安です。

## 生で食べる利点

- ・水に溶けやすく熱に弱いビタミンCやカリウムの吸収率が良くなります。
- ・少量でも満腹感が得られます。

## 加熱して食べる利点

- ・ボリュームが減り、たくさん食べることができます。
- ・繊維が軟らかくなり、食べやすくなります。
- ・ニンジンやホウレン草などの緑黄色野菜に多いビタミンAは、油と一緒にとると吸収率が上がります。炒め物・ソテー・胡麻和えなどがおすすめです。

## 消防訓練を実施しました

2月7日(木)、2病棟の配膳室を出火元と想定した消防訓練を実施しました。当院職員による消火訓練、エアーストレッチャーを使った患者搬送、避難誘導訓練を行いました。訓練終了後は、屋上ヘリポートにて消火栓の使用方法や操作に関する注意点を学びました。

今後も様々なケースを想定し、院内にいる患者様はもちろん、地域住民の皆様への安全確保にも努めていきます。訓練中は警報音が鳴り続けたり、エレベーターが使用できなくなるなど、院内にいらした皆様には大変ご迷惑をおかけしました。ご理解ご協力ありがとうございました。



## ● 志島公民館で出前学習会を開催しました ●

1月30日(水)阿児町志島地区で地域連携センター主催の出前学習会を開催しました。

『冬に気をつけたい病気いろいろ』のテーマで、片山管理者が冬場に多いヒートショックや脳梗塞、心筋梗塞などの内科疾患に関する話や、大腿骨骨折や橈骨骨折、腰椎圧迫骨折などの整形疾患について話しました。その後、日常生活で転倒・骨折を防ぐための注意点について、室内のイラストを見ながらお話ししました。

質問コーナーでは、「お風呂は何度が適温ですか?」といった質問があり、「熱過ぎるお湯は要注意です」など片山管理者が丁寧に答えていました。

参加者の皆様は出前学習会を心待ちにしてくれていたようで、若い世代からご高齢の方まで約40名の参加があり大盛況でした。



## 県立志摩病院 運営状況報告会を開催しました

1月25日(金)19時より三重県病院事業庁主催で三重県志摩庁舎大会議室を会場に運営状況報告会が開催されました。地域医療振興協会の吉新理事長も出席し、片山管理者から志摩病院の運営状況についてご説明した後、質疑応答を行いました。

皆様からいただいたご意見を踏まえ、これからも地域の皆様に信頼され親しまれる病院づくりを努め、志摩地域の中核病院として、安定的・継続的に良質な医療を提供していただけるよう、行政・医療機関と連携しながら取り組んでまいります。



# 各部署紹介

## 透析室

こんにちは、透析室です。

慢性腎臓病（CKD）を知っていますか？ CKD とは、たんぱく尿など腎疾患を示す所見があるもしくは腎臓の機能が低下した状態で、日本人の約 1300 万人があてはまる身近な疾患です。CKD が悪化すると体の老廃物や水分を排泄できない腎不全の状態となってしまう、さらに悪化すると透析療法が必要となります。



CKD の患者さんは自覚症状に乏しいため、定期的に受診して検査を受け、疾患予防や早期発見につなげることが大切です。また、一般の人に比べ脳卒中や心筋梗塞など心血管系疾患を起こしやすいため、早期から「生活習慣病の是正と治療」や「食事管理」を行うことも大切です。

当院の透析室では、月水金 2 クール、火木土 1 クールで血液透析を実施しています。また、合わせて生活習慣などの指導も行っています。

## 「認知症を診断するには何科を受診すれば良い？」

もの忘れがひどい



感情のコントロールができない



認知症かも…



このように認知症のことで心配になったときはどうしたら良いでしょうか。

そんなときはまず、かかりつけ医を受診し相談してください。

かかりつけ医の判断で、神経内科やこころの外来等を紹介受診する場合があります。

認知症の受診に関しては、当院地域連携センターへご相談ください。



## 住民学習会のお知らせ★★★

**日時** 3月8日(金) 13:30～14:30  
**場所** 当院 講堂（2階売店となり）  
**テーマ** ご存知ですか？食事と認知症の関係  
**講師** 栄養室 平見みゆき 管理栄養士

※当日どなたでも無料でご参加いただけます。  
事前申し込みは必要ありません。

お問い合わせ先

三重県立志摩病院 地域連携センター  
TEL 0599-43-0501



## 看護師、看護助手募集！！

地域の為に働きませんか？



担当者連絡先

総務・経理課 今谷 TEL 0599-43-0501

# ● 外 来 担 当 医 表

(平成31年3月1日現在)

科 名		月	火	水	木	金	
内 科 (紹介制)	循環器科 (紹介制)	山下 (内科・初診・再診予約)	///	///	山下 (内科・初診・再診予約)	山際 (3月22日) (緩和ケア内科)	
		古崎 (内科・初診)	末田 (内科・初診)	石塚 (内科・初診)	能條 (内科・初診)	黒田 (内科・初診)	
		森 (内科・初診)	伊藤 (消化器科)	河北 (内科・予約)	森 (内科・初診)	///	
		片山 (総合診療科)	担当医 (循環器科・予約) (月末週の火曜日は 診察なし)	///	担当医 (内科・初診) (3月14・28日)	担当医 (循環器科・予約) (第2は診察なし)	
		///	///	///	担当医 (内科・予約) (3月14・28日)	///	
緩和ケア内科 (紹介制)	///	///	///	真鈴川 (予約) (3月14日)	///		
総合診療科	///	///	///	///	///		
神経内科 (紹介制)	///	///	///	///	///		
外 科 ※乳腺外来、甲状腺外来併設 (月、水、木)	勝峰	手術日	///	根本	勝峰	藤永	
	///			///	根本 (消化器科/外科再診)	///	
脳神経外科	///	亀井 (3月5・19日) 受付 11:00 まで 診察 10:00~	///	///	宮 (3月14・28日) 診察 9:30~	///	
小 児 科	午前	松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	松林 (急性疾患外来)	大学医師 (3月1・8日) 松林 (3月15日)	
	午後 (予約)	松林 (育児支援相談・慢性 疾患外来の一部・予約)	松林 (慢性疾患外来・予約)	松林 (予防接種・予約)	松林 (慢性疾患外来・予約)	松林 (乳児健診・予防接種・予約)	
		松林(急性疾患外来の一部 ※場合により応需しております。電話にてお問い合わせください。)(金曜日のみ月1回休診・不定期)					
婦人科	午前	ハンズリー範江	///	ハンズリー範江	///	///	
	午後	ハンズリー範江 受付 13:00 ~ 15:30	助産師外来 要予約 (3月5・19日)	ハンズリー範江 受付 13:00 ~ 15:30	///	///	
整形外科	初診/予約外	市立伊勢総合病院 塚本 (~12:00)	市立伊勢総合病院 鈴木	市立伊勢総合病院 吉田	手術日	田島	
		中瀬 (9:30~)	市立伊勢総合病院 里中 (奇数週)	///		市立伊勢総合病院 浅野	
	再診	田島 (予約)	中瀬 (予約)	竹原 (予約)		中瀬 (予約)	
泌尿器科	塚本	塚本	加藤 受付 11:00 まで	塚本	塚本		
眼科	前田	前田 (初診のみ) 受付 11:00 まで	前田	前田	前田		
こころの外来	午前	再診	松山	岡田	病棟診察日	岡田	
	午後	初診 (予約のみ)	松山	岡田		松山	岡田
		再診	///	///		山村 (3月27日)	///
皮膚科	///	波部 受付 11:00 まで	///	中井 受付 11:00 まで	///		
東洋医学・皮膚科	午前	古橋	///	古橋	///	古橋	
	午後	古橋 受付 13:00 ~ 15:00	///	古橋 受付 13:00 ~ 15:00	///	///	
耳鼻咽喉科	///	///	///	伊勢赤十字病院医師	///		

※ 土・日・祝日は休診日です。(///印は、休診日)

※ 受付時間は 8:00 ~ 11:30 までとなります。

※ 小児科 金曜日午前大学医師の診察日は、診療と乳児検診となり、松林医師の診察日は、診療のみとなります。(乳児検診は午後からとなります。)

※ 助産師外来は 3月のみ第1・第3火曜日の午後となります。(事前予約必要)

※ 予約の診療につきましては、各科外来にお問い合わせください。

※ 医師の都合により、休診または変更となる場合がありますので、各科にお問い合わせください。

※ こころの外来の初診は完全予約制となりますので、事前予約が必要です。

## 編集後記

入社し1年が経とうとしています。この1年を振り返ってみてみなさんはどのような1年でしたか？私はたくさんの人に支えられていたなと感じる1年でした。4月からは新たな1年の始まりです！みなさん頑張りましょう！

ペンネーム：☆☆☆

