

志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

2月号
vol.258

リハビリテーション室からのおはなし

皆さまこんにちは。正月が明けてそろそろ1ヶ月、年末年始の運動不足は解消していますでしょうか。まだビール腹が元に戻っていない？それはそれはとても良いお正月を迎えましたね。昨年この時期にこの紙面で「今年はオリンピックイヤー、軽い運動から始めてはいかがでしょうか」と寄稿させていただきましたが、まさかオリンピックが延期になるなんて想像もしませんでした。新型コロナウイルスの影響で、外出自粛・県外移動自粛など、昨年は鬱々とした一年を送られた方も多かったのではないのでしょうか。

今回お話しするのは『運動と寿命』について。ある医療系学会の記事を見ていましたら、“家の中で少しずつ動くことが寿命を延ばす”とありました。また、“運動が身体の老化を抑制するメカニズムを解明”“毎日の歩数が多いほど死亡リスクは低下”とのこと。2019年の平均寿命は、女性は87.45歳、男性は81.41歳。皆さんご存知のとおり、女性のほうが寿命は長いのです。これは130年前、明治時代から変わっていないようで、1890年代の調査では女性は44.3歳、男性42.8歳だったそうです。ここから想像するのは、女性は家事のために一日中動き回っている、ということ。だから女性は寿命が長いのではないかと、いわれています。

ウォーキングが健康に良いことは皆さんご存知。“少しずつ”“軽く動く”ことでも健康を得られるということが大事なのです。ある研究機関の調査では、1日の歩数を1,000歩増やすごとに、死亡リスクや心血管疾患リスクが低下することが明らかになったそうです。家の中で座ったままの時間を少しでも減らして、ちょこちょこ動く生活を始めてみてはいかがでしょうか。



サーモグラフィによる体温測定を開始しました 来院時は必ず検温をお願いします



設置場所
正面玄関3台
(スタンダードタイプ2台)
(子供用1台)



設置場所
立体駐車場出入口2台
(スタンダードタイプ1台)
(子供用1台)



測定中



測定後

画面と台が緑色に光ったら
検温完了です。
マスク着用したまま
検温してください。

健診室受付前にもスタンダードタイプ1台設置しております



入院される皆様へ面会制限のお願い

県立志摩病院 管理者 嶋崎正晃



全国的な新型コロナウイルス感染拡大の状況の中、県内でも新規感染者が相次いでおり、病院や老人介護施設等でのクラスターも発生しております。それらの現状を踏まえ当院では、感染防止の観点から、入院患者様への面会を原則として禁止させていただきます。

ただし、病院より来院を依頼した場合のみ面会可能とさせていただきます。

つきましては、以下の注意事項を御確認ください。

1. 面会は、代表1名のみとし県外からの面会は、原則禁止とします
2. 県内の方であっても状況（新型コロナウイルス流行地域等）によっては、お断りする場合があります
3. 面会が必要な際においても、発熱（37.0℃以上）、咳、倦怠感などの症状がある方は原則お断りします
4. 面会時間は15分以内で、代表の方1名とさせていただきます
5. 入院患者様の荷物等の受け渡しは病棟ナースステーションでお預かりします
6. 15歳以下の方によるご面会をお断りさせていただきます
7. 面会される際は、必ずマスクの着用、受付での検温、病室に入室する前の手指消毒をお願いいたします

入院患者様の外出・外泊について

- 1) 不要・不急の外出・外泊は感染のリスクを考慮し禁止させていただきます
- 2) 急用で外出の際は理由事項の用事が済み次第、帰院してください
- 3) 外出をされる場合は、マスクの着用は必須、手洗ひまたは手指消毒をしっかりと行ってください
- 4) 外出中の飲食は禁止とします
- 5) 外出中の県外の方との接触は原則禁止とします



病院出入口の制限についてお知らせ

コロナ感染拡大中のため、出入口の制限をさせていただきます。

- 地下2階出入口は終日締切りとなります。
- 立体駐車場は、17時以降進入禁止となります。
(自動ドアは、通常通り21時まで使用可能です)



各部署紹介

手術室・中央材料室

手術室・中央材料室について、紹介させていただきます。

手術室は、1階外科病棟の向かい側にあり、師長、主任、スタッフの計7名で各科医師と共に外科、整形外科、泌尿器科、眼科の手術に対応しています。昨年手術件数は825件でした。予定手術以外の緊急手術にも対応しています。



手術と聞くと「怖い」「緊張する」などの気持ちが湧いてくると思いますが、手術室看護師は、全身麻酔・腰椎麻酔で手術を受ける患者様に対し、手術前日に患者訪問を行っています。不安な気持ちや手術に対する疑問等どんなことでも遠慮せず相談して下さい。手術を受けられる患者様が、安心して手術に臨めるよう環境を整えていきたいと思っております。

手術室目標は、「安全で安心な手術室看護の提供」です。多職種で情報共有を行い、患者様の安全を第一に考えた看護を提供するため日々取り組んでいます。



中央材料室は、滅菌装置や洗浄装置を使用して、院内の手術、検査、その他の処置に使用した医療機器の洗浄から滅菌に至る事業を一括して行う場所です。オートクレーブという装置やガス滅菌装置があり、菌を死滅させることができます。このように院内の感染防止の役割を担う場所でもあります。患者様が安心して診療が受けられるよう安全な医療機器を各部署へ提供しています。

奨学金貸与希望者 受付中

県立志摩病院では、卒業後、当院への就職を希望する学生を対象に奨学金を貸与することにより、その就学を支援しています。

薬学生

薬科系大学在学中で3年次から6年次の方
★3年次に遡り貸与可能
★貸与期間分+1年勤務すれば返却免除

(薬剤師) 貸与金額

月額 **140,000円**

看護学生

★貸与期間分を勤務すれば返却免除

(正看護師) 貸与金額

月額 **80,000円**

詳細は右記までお気軽にお問い合わせください



三重県立志摩病院 ☎0599-43-0501 担当 総務課 羽根

● 外 来 担 当 医 表

(令和3年2月1日現在)

科 名		月	火	水	木	金
内 科 (紹介制) 循 環 器 科 (紹介制) 消 化 器 科 緩 和 ケ ア 内 科 (紹介制)		///	///	///	山下 (内科・予約)	山 際 (2月26日) (緩和ケア内科)
		岩田 (内科・初診)	浜口 (内科・初診)	増田 (内科・初診)	野村 (内科・初診)	前田 (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)	///
		///	担当医 (循環器科・予約) (月末週の火曜日は 診察なし)	///	担当医(2月25日) (内科・初診)	担当医 (循環器科・予約) (第2は診察なし)
		///		///	担当医(2月25日) (内科・予約)	///
脳 神 経 内 科 (紹介制)		///	///	///	真鈴川(2月18日) (予約)	///
外 科 ※乳腺外来、甲状腺外来併設 (月・水・木) (月・水・木)		勝峰	手 術 日	根本	勝峰	市川 (鼠径ヘルニア外来)
		///		///	根本 (消化器科/外科・再診)	///
脳 神 経 外 科		///	亀井(2月2・16日) 受付 11:00 まで 診察 10:00~	宮(2月24日) 診察 9:30~	///	///
小 児 科	午 前 (急性疾患外来)	梨田	梨田	梨田	堀	梨田
	午 後※ (予約:慢性疾患・予防接種・ 乳児健診) 受付: 13:00 ~ 16:00	梨田	梨田	梨田	堀 受付 13:00 ~ 15:00	梨田
※小児科午後診療(急性疾患外来)は、場合により応需しておりますのでお電話にてお問い合わせください。						
婦 人 科	午 前	谷奥	和田	谷奥	///	///
	午 後	谷奥 受付 13:00 ~ 15:30	助産師外来 要予約(2月9日)	谷奥 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
のこ 外こ 来ろ	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
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。

※ 助産師外来は第2・第4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。

※ と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。

※ 耳鼻咽喉科では、身体障害者手帳交付のための指定医による身体障害者診断書・意見書の作成は行っておりません。

※ 小児科でエピペンの処方が可能となりました。

※ 脳神経外科 宮先生の診察は2月のみ第4水曜日となります。

編集後記

節分の日には、豆をまいて歳の数だけ食べる習慣があります。

豆をまいて邪気を払い、邪気を払った豆は『福豆』と呼ばれ、福を歳の数だけ取り入れることで今年1年健康に過ごせますよという意味が込められているそうです。

今年は新型コロナウイルスを終息させ、健康的に過ごせる1年になりますように！

ペンネーム：ギアくん

