

志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

4月号
vol.296

管理者兼病院長 紹介

管理者兼病院長 ^{ほりい まなぶ}堀井 学



みなさん、こんにちは。この度、三重県立志摩病院管理者兼病院長として赴任いたしました堀井 学と申します。

まずは自己紹介させていただきます。私は昭和42年に初代神武天皇を祀った橿原神宮のある奈良県橿原市に生まれました。大学は自治医科大学に進学し平成5年に卒業しました。卒業後は2年間の臨床研修の後、奈良県十津川村診療所に2年間勤務いたしました。その後は循環器内科の道に進み、奈良県立奈良病院、奈良県立医科大学、市立奈良病院に勤務いたしました。この度縁あって三重県立志摩病院に赴任させていただくことになりました。赴任のご挨拶に志摩に来た帰りに伊勢神宮に参拝しました。日本でも最も格式の高い伊勢神宮にお参りし志摩病院への赴任に際して決意を新たにいたしました。

当院が最も大切にしないといけないことは住民の皆様からの信頼を得て安心して生活していただけるように努めることと考えています。職員ひとりひとりが自身の役割を自覚し患者様に良質な医療を提供することです。皆様と一緒に力を合わせてよりよい病院にするため何卒よろしく願いいたします。

支援医師 紹介



総合内科 ^{えびはら けんじ}海老原 賢治

こんにちは、東京ベイ・浦安市川医療センターから参りました、^{えびはら けんじ}海老原 賢治と申します。2024年4月から3か月間、お世話になります。出身は茨城県で、三重県での生活は初めてです。会話をすることが好きで、たくさんお話できればと思います。茨城弁が出てしまったらすみません。どうぞよろしく願いいたします。

令和6年度 外科系救急体制の変更について

令和6年4月1日より当院における外科系救急体制につきまして、下記の通り変更させていただきますので、ご理解とご協力のほど宜しくお願いします。



<変更前>令和6年3月31日まで

診療区分	月	火	水	木	金	土	日
昼間 (8:30 ~ 17:00)	○	○	○	○	○	○	○
準夜間 (17:00 ~ 22:30)	○	○	○	○	○	×	×
夜間 (22:30 ~ 8:30)	×	×	×	×	×	×	×

<変更後>令和6年4月1日から

診療区分	月	火	水	木	金	土	日
昼間 (8:30 ~ 17:00)	○	○	○	○	○	○	○
準夜間 (17:00 ~ 22:30)	○	×	×	○	○	×	×
夜間 (22:30 ~ 8:30)	×	×	×	×	×	×	×

○印は診察を行います。×印は休診となります。

※ 外科系は紹介状不要ですが、受診される際は来院前に電話連絡をお願いします。



消防訓練

令和6年2月28日(水)、病院は消防訓練を実施しました。

今回は、病棟2階配膳室から出火したという想定で、初期消火、病棟での避難誘導、本部立ち上げ訓練等の一連の状況で総合訓練を実施しました。

総合訓練終了後、志摩市消防職員に消火器の使用法を教育していただいた後、実際に水消火器を使用して消火器使用法の習熟を図りました。

また、訓練の振り返りを実施して、目標を達成できなかったかを明確にするとともに、今後の改善点等を訓練参加者全員で討議しました。

担当部署として、改善すべき点は改善して少しずつレベルアップが図れるよう努めていこうと考えています。

訓練当日、外来にお越しの患者様、入院中の患者様、消防訓練へのご理解・ご協力大変ありがとうございました。



「心不全患者様の在宅で出来る運動療法について」

理学療法士 藤原 健太

運動療法を行うと以下のような効果があります。

- ①心肺機能が向上し体力がつく。
(運動耐容能向上)
- ②心不全を予防できる。
- ③血圧や血糖値を下げて生活習慣病を改善。
- ④リラククス効果で心身のバランスを整える。

運動療法を行う上での注意点は！

①運動の強さ

運動は強度が強い程良いということではありません。強さの目安は軽く汗ばむ程度で、ややきついかたと感じる程度が程よい運動とされています。

②運動の目安

運動中の心拍数の目安としては $(220 - \text{年齢}) \times 60 \sim 70\%$ が最適とされています。

例えば60歳であれば $(220 - 60) \times 0.6 \sim 0.7 = 96 \sim 112$ 回/分が目安です。

運動前後に脈拍を測定し、脈の乱れの有無の確認や脈拍数を測定しましょう。

体調や服用している薬の影響で脈拍が参考にならない場合もありますので、主治医の先生に確認してください。

③運動時間

1回あたりの運動は20分～60分程度、もしくは朝夕20分ずつ2回に分けて計40分程度が良いとされています。また、週に3日以上を目標にしましょう。

休みの日に長時間の運動ではなく、毎日短時間の運動を心掛けましょう。

まずは少しずつからはじめて、慣れてきたら少しずつ運動時間を延ばしていきましょう。

起きてすぐや、極端に暑い時間・寒い時間は避けてください。食事の直前・直後の運動は避けましょう。30分～1時間程度休んでから行いましょう。

④運動の種類

30分程度続けて行える運動が最適です。

ウォーキングやラジオ体操、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。テニスやボウリング、ダンベルなどのいきむ動作がある無酸素運動は避けましょう。



運動療法を行うと息切れやむくみ等の症状が軽くなり心臓の状態が改善し、心不全を予防できることが報告されています。適切な運動を習慣化し、心不全を予防し健康な日々を送りましょう！

各部署紹介

健診室

こんにちは。健診室です。

健診室では、地域の皆様の疾病の早期発見、疾病予防、健康増進のお役に立てるよう、人間ドック、生活習慣病予防健診、一般健診（法定健診）、企業健診、協会けんぽ一般健診、雇入健診等を行っています。

また、基本コースにオプション検査を追加することでより詳しい健康診断を実施することができます。

その他、志摩市、鳥羽市の女性がん検診、自治体の特定健診も実施しています。こちらは、実施期間等が決まっております。各自治体の案内でご確認いただきお申込みください。

年々、健康診断の申込み件数が増加しており、ご希望の日程でお取りできない場合がございます。令和6年度の健康診断の申込みも開始しておりますので、健康診断を希望される方は、早めのご予約をお願いいたします。



健診の申込み・お問い合わせ
三重県立志摩病院 健診室
TEL：0599-43-0501（代）
予約受付時間：
平日 13：00～16：30
※お申込みの際は、まずはお電話ください。

三重県立志摩病院 看護師募集

志摩病院は、公益社団法人地域医療振興協会の運営施設です。

全国の仲間とともに、地域医療を支えています。あなたも志摩病院で一緒に働きませんか？

- 雇用形態 正職員
- 資格 看護師免許
- 年齢 60歳以下（年齢制限例外事由1号）
- 採用人数 若干名
- 給与 基本給：204,900円～335,550円（経験値加算あり）
手当：地域人材手当 13,000円
- 賞与 年2回 4.0ヵ月分（業績評制度により変動あり）
- 昇給 当院規程による
- 諸手当 通勤手当、住居手当、扶養手当 等
夜間手当：準夜勤務 5,000円 / 回
深夜勤務 7,000円 / 回
- 休日 4週8休、年末年始休暇、年次有給休暇、特別休暇（夏季休暇、慶弔休暇等）
産前産後休暇、育児・介護休業 他
- 勤務時間 日勤：8時30分～17時00分
準夜：16時30分～1時00分
深夜：0時30分～9時00分
- 応募方法 履歴書・職務経歴書・看護師免許証の写しをご郵送ください。
- 選考方法 書類選考、面接（応募書類選考後、面接日程ご案内します）
- 書類提出先及び連絡・照会先



〒517-0595 志摩市阿児町鷺方 1257 番地

三重県立志摩病院 事務部 中井 富美子 ☎ 0599-43-0501

※施設見学及び説明会については、随時行っておりますので、お気軽にお問い合わせください
（お問い合わせ先：看護部 岡野 ☎ 0599-43-0501）

● 外 来 担 当 医 表

(令和6年4月1日現在)

科 名		月	火	水	木	金
内 科 (紹介制) 循 環 器 内 科 (紹介制) 緩 和 ケ ア 内 科 (紹介制)		///	小 柳 (呼吸器外来・予約) 14時~	///	山 下 (内科・予約)	山 際(4月26日) (緩和ケア内科)
		神 原 (内科・初診)	伊 藤 (優) (内科・初診)	大 村 (内科・初診)	佐 藤 (内科・初診)	海老原 (内科・初診)
		小 柳 (内科・初診)	堀 井 (内科・初診)	丸 井 (内科・初診)	担当医 (循環器内科・予約)	小 柳 (内科・初診)
		///	///	河 北 (内科・予約)	担当医(4月11・25日) (内科・初診)	///
		///	///	///	担当医(4月11日) (内科・予約)	///
	///	///	///	小 柳 (呼吸器外来・予約) 14時~	///	
脳 神 経 内 科 (紹介制)		///	///	///	真鈴川(4月11日) (予約)	///
外 科 ※乳腺外来・甲状腺外来併設 (水・木・金)、(月・水・木)		勝 峰	中 川 受付 11:00 まで	根 本	勝 峰	中 川
		///	手 術 日	///	根 本 (消化器科/外科・再診)	吉 川 (乳腺外来)
形 成 外 来		///	///	///	三 井 (予約)	///
脳 神 経 外 科		///	亀 井(4月2・16・30日) 受付 11:00 まで 診察 10:00~	宮(4月10・24日) 受付 11:00 まで 診察 9:30~	///	///
小 児 科	午 前 (急性疾患外来)	///	大学医師	梨 田	堀	///
	午 後※ (予約:慢性疾患・予防接種・ 乳児健診)	///	大学医師 受付 13:00 ~ 15:00	梨 田 受付 13:00 ~ 15:00	堀 受付 13:00 ~ 15:00	///
※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電話にてお問い合わせください。						
産 婦 人 科	午 前	中 島	中 島	中 島	中 島	中 島
	午 後 受付13時~15時	中 島	中 島	中 島	中 島	中 島
	午 後	///	助産師外来(要予約)	///	///	///
整 形 外 科	初診/ 予約外	牧 野	牧 野	受付 11:00 まで 市立伊勢総合病院 吉 田(4月3・17日) 市立伊勢総合病院 山 部(4月10・24日)	手 術 日	市立伊勢総合病院 浅 野 (4月5・19日)
	再 診		田 島 (予約)			田 島 (予約)
		田 島 (予約)	田 島 (予約)			田 島 (予約)
泌 尿 器 科		塚 本	塚 本	加 藤 (桃) 受付 11:00 まで	塚 本	※1 景 山 (4月19日) 宮 地 (4月12・26日)
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 来 者	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		岡 田
皮 膚 科		///	波 部 受付 11:00 まで	///	北 川 受付 11:00 まで	///
漢 方 内 科・ 漢 方 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。

※1 泌尿器科の金曜日は担当医が変更となる場合があります。

※助産師外来は毎週火曜日午後となります。(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。

※こちら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。

※形成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。

(初診は第1・第3木曜日です)

※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いません。

※小児科ではエビペンの処方はありません。

編集後記

4月といえば、新生活が始まる時期であり、新入生・新社会人が多くなりますよね。社会人の間でも人事異動など新たな出会いが待っていて、緊張とワクワクが共存する季節です。春というと、一番初めに想起するのは「桜」ではないでしょうか。ピンク一色になった桜の満開時期は昼でも夜であっても感動する人が多いのではないのでしょうか。



ペンネーム さくら大好き