

志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

2月号
vol.318

三重県立志摩病院 奨学金制度のご案内

三重県立志摩病院の運営は平成24年4月1日から指定管理者制度が導入され、公益社団法人地域医療振興協会が運営を担っています。

当協会は、地域医療を支援し、それによって地域の振興を図ることを目的に設立された公益社団法人です。「医療に困っている地域を支援すること」また「地域医療の要『総合医』を養成すること」を目標に、

- ① 自治体からの委託等を受け、病院、診療所及び保健医療福祉複合施設の運営
 - ② へき地等への医師派遣、診療支援
 - ③ 地域医療を担う総合医の育成
- 等の事業に取り組んでいます。

三重県立志摩病院では、卒業後当院へ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

薬科系大学に入学見込みの方または在学中の方

- ★1年次に遡り貸与可能
- ★貸与期間分+1年勤務すれば返還免除
(薬剤師) 貸与金額 月額100,000円

看護学生

看護学校等(看護系大学、専門学校)に入学見込みの方または在学中の方

- ★貸与期間分を勤務すれば返還免除
(正看護師) 貸与金額 月額80,000円

准看護学生

准看護養成学校に入学見込みの方または在学中の方

- ★貸与期間に関わらず入職後5年間勤務すれば返還免除
(准看護師) 貸与金額 月額80,000円

奨学金貸与の流れ

- ①三重県立志摩病院事務局 総務課に申し込み(問い合わせ)
 - ②奨学金生の選考面接
 - ③奨学金の貸与
 - ④免許の取得
 - ⑤三重県立志摩病院へ就職
- ※地域医療振興協会へ就職し、三重県立志摩病院で働いていただきます。
(注) 奨学金貸与が三重県立志摩病院への就職を確約するものではありません。

詳細は下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 中井



「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心肺機能や筋肉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、ややきついかと感じる運動が程よいとされています。

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、慣れてきたら徐々に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。食後 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

作業療法室

みなさんこんにちは。今月号では、作業療法室の紹介をさせていただきます。志摩病院作業療法室は、リハビリテーション室の一部門として、精神科の患者様を対象にしています。現在2名の作業療法士が勤務しており、入院患者様、こころの外来患者様に対して作業療法を実施しています。精神疾患を有する患者様は、意欲や感情、考えと行動がうまく結びつかず、日常生活を送ることが難しくなることがあります。作業療法では、雑誌や塗り絵など気軽に取り組める活動から、体操や認知機能のトレーニング、日常生活動作の練習、コミュニケーションを意識した活動まで、患者様一人ひとりの状態に合わせた支援を行っています。

新型コロナウイルス感染対策で強化されていた規制が緩められたことで、実施できる活動の幅も広がっており、昨年より調理プログラムを再開しています。ホットケーキやプリン、スイートポテト作りに取り組み、「みんなで協力して作れてよかった。」「意外と簡単においしくできると知れた。」という声が聞かれました。今後も、生活に前向きな変化を感じられる時間を提供できるように取り組んでいきます。



第21回 県立志摩病院と地域医療機関の交流会を開催しました！

12月12日（金）19時から、賢島宝生苑にて交流会を開催しました。地域医療機関の先生方をお招きして、当院医師や看護師、放射線技師、検査技師、リハビリスタッフ等との交流を深めることや、当院に対する忌憚のないご意見やご要望、ご助言をいただくことを目的として毎年開催しています。

当日は、日比秀夫会長（志摩医師会）と堀井学管理者兼病院長の挨拶後、テーブルごとに意見交換を行ったほか、患者圏域である鳥羽市、志摩市、南伊勢町について理解を深めるために、へき地診療所数、介護保険給付や認定者数の現状、志摩医師会の取り組み、当院外来の予約方法等についてクイズ形式で回答するなどの時間も設けました。

独居高齢者や高齢者世帯が増加の一途を辿る志摩地域において、身近なところで必要な医療が受けられることは住民の皆さんの安心につながります。当院は、今後も志摩地域で唯一の二次救急を担う総合病院（地域医療支援病院）として、一次医療を担っていただく地域医療機関との連携・良好な関係のもとで、住民の皆さんの生命と健康を守り医療福祉の向上に努めていきます。



● 外来担当医表

(令和8年2月1日現在)

科名		月	火	水	木	金
内科 循環器内科(紹介制)		///	///	///	山下(2月5・19日) (内科・予約)	///
		パラマ (内科・初診)	森本 (内科・初診)	前田 (内科・初診)	西場 (内科・初診)	佐藤 (内科・初診)
		伊藤(優) (内科・初診)	堀井 (内科・初診)	市川 (内科・初診)	堀井(2月12・26日) (循環器内科)	///
		大村 (内科・初診)	///	河北 (内科・再診)	担当医(2月12・26日) (内科・初診)	///
		///	///	///	担当医(2月12日) (内科・予約)	///
脳神経内科(紹介制)		高橋(2月2・16日) (予約)	///	///	真鈴川(2月5日) (予約)	///
外科 ※乳腺外来(月・水・木・金) 甲状腺外来(水・木・金)		中川	手術日	根本	中川	勝峰
		///		根本 (消化器科/外科・再診)	吉川 (乳腺外来)	
		///		水野(2月26日)	///	
形成外来		///	///	///	大学医師 (予約)	///
脳神経外科		///	亀井(2月3・17日) 受付11:00まで 診察10:00~	宮(2月25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
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(2月4・18日) 受付11:00まで 牧野(2月25日)	手術日	市立伊勢総合病院 山部(2月6日)
			市立伊勢総合病院 里中(2月3・17日)	田島		田島
	再診	田島(予約)	田島(予約)	牧野(予約)		
泌尿器科		塚本	塚本	加藤(桃) 受付11:00まで	塚本	大学医師
眼科		前田	前田(初診のみ) 受付11:00まで	前田	前田	大学医師 診察9:30~
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		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。
 ※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。
 ※形成外来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いません。
 ※小児科ではエピペンの処方はありません。

編集後記

2月といえば節分やバレンタインと色々な行事がありますね。節分の日には「恵方巻」を食べる風習も広がっています。2026年の恵方巻の方角は「南南東」!! 願い事を心の中で唱えながら無言で一本丸ごと食べると願いが叶うとされています。私も食べようと思います。

パンネーム わんちゃん大好き

