

志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

3月号
vol.319



その息切れ、心不全かも

— 心不全を悪化させない生活のポイント —



看護師：山本 結衣

心不全は、誰にでも起こりうる身近な病気です。

症状がはっきりしないことも多く、気づかいうちに進行することがあります。

心不全の方でも自覚症状がないことは多いのですが、塩分をとりすぎたりすると体に水分がたまりやすくなり、体重が増えたり、むくみが出たりして気づくこともあります。

病気があっても、不快な症状を感じることなく、長生きするためには、薬をきちんと飲んだり、塩分や水分の自己管理や、血圧や体重を測定したりすることがとても大切です。

自分の体調に関する記録を毎日つけることで、たとえ病気があっても入院せずに元気に暮らせる可能性が広がります。

心不全を悪化させないために

★ 毎日本重・血圧を測りましょう

心臓の機能が低下すると体に水分が溜まりやすくなります。

毎日決まった時間（朝の排尿後、寝る前など）に測るようにしましょう。



★ 感染対策を心がけましょう

風邪や肺炎だけでなく、尿路感染症（膀胱炎など）も心不全を悪化させるきっかけになります。マスクの装着・手洗い・うがいに加え、排泄後や入浴時に体を清潔に保つことも大切です。

★ 心臓に優しい入浴をしましょう

熱いお湯や長時間の入浴、急な温度変化は心臓の負担になります。

お湯の温度は40～41度、湯船につかる時は胸より下の深さで、時間は10分以内にしましょう。

その症状、受診のサインかもしれません

★ すぐに受診が必要な症状

- ・動かなくても息苦しい
- ・寝ると苦しく、座ると楽になる

★ 早めの受診をおすすめする症状

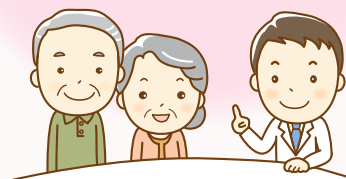
- ・体重が急に増えた（3日間で2kg以上）
- ・足のむくみがある
- ・動くとき息苦しい
- ・疲れやすい、食欲が出ない

※症状に迷ったときは、無理をせず医療機関にご相談ください。



心不全は、
日ごろの体調管理と、
早めの受診が
とても大切です。

ご本人だけでなく、周囲の方も
「いつもと違う」変化に気づいたら、
早めに医療機関へご相談ください。



2年間の研修を終えて

初期研修医 野澤 裕介

研修医 2年目の野澤裕介です。当院は他の病院では学ぶ機会の少ない漢方内科や総合病院の精神科を回らせてもらい松山先生、古橋先生という尊敬すべき先生の指導を受けることができたことは幸運でした。また、外科の根本先生、中川先生、勝峰先生、整形外科の田島先生や内科の森本先生、東京ベイから来ていただいた先生方には多くのことを教えていただき感謝しています。いつもエラーになる前に指摘していただいた薬剤室スタッフ、作業療法の何たるかを指導してくれるOTの方、最善の出口を探して誘導してくれたSWの方、精神科病棟で直接業務に携わっていただいた看護師や介護士、補助の方、多職種の多くの仕事がつながっていることを勉強させてもらいました。

最後に研修医の診察を温かく見守ってくださった多くの志摩地域の住民・患者様、2年間お世話になりました。本当にありがとうございました。



初期研修医 説田 真守

研修医 2年目の説田真守です。2年間の志摩病院の研修プログラムにより、県内外で多くの学びを得ることができました。志摩病院や三重県の病院だけでなく北海道や首都圏の病院など遠方の地域で研修し、その地ならではの医療を経験することができ、毎日がとても新鮮で輝かしいものでした。幅広い症例を経験し、大きく成長することができたと実感しています。医療だけでなく、その土地の文化や人々との交流も大変楽しく、良い思い出です。

志摩病院の指導医の先生方はいつも親身になって助言や指導をしてくださり、いつも頼りにさせていただきました。スタッフの方々はとても優しく、不慣れな自分が不手際を起こし迷惑をかけてもフォローしてくださり、大変感謝しております。また、地域住民の方々も同様に温かく受けとめていただき何度も心が救われました。数えきれないほど多くの人の支えを受けて今の自分があるのだと身に沁みて感じます。これからは研修で学んだ事を活かし、医療をもって世に貢献していく所存です。

あらためて、2年間本当にありがとうございました。



北海道池田町にて

初期研修医 小山 宙洋

研修医の小山宙洋です。自分は埼玉県出身ですが伊勢志摩という土地に興味をもったことから志摩病院での研修が始まり、志摩病院を中心に大学病院から診療所まで日本全国の様々な地域で研修をさせていただきました。

2年間の研修を通して医療は病院の中だけで完結するものではなく患者様の生活や地域そのものと深く結びついていることを実感しました。大きな病院ではないからこそできた経験もあり、他職種の方々と連携し患者様1人ひとりを支える姿勢を間近で見ると病院は治療するだけでなく地域と人を繋ぐ役割を担っているのだと再認識しました。また地域研修で行かせていただいた与那国町診療所での研修では、限られた医療資源の中で判断を迫られることも多く医師としての判断力を鍛える貴重な経験になりました。

最後になりますが、2年間という短い期間でしたが大変お世話になりました。病院のスタッフを含め、関わっていただいたすべての方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。



各部署紹介

検査室

検査室で働く私たちは「臨床検査技師」と言います。検査室には「検体検査室」と「生理検査室」があります。

★ 検体検査室

検体検査室では、患者様の血液や尿、便、喀痰などを色々な自動分析装置や顕微鏡などで検査を行っています。その検査結果は病気の診断や健康状態の確認、治療効果の評価などに利用されます。また採血や検体採取、病理解剖の補助などもっており、24時間体制で緊急検査にも対応しています。

★ 生理検査室

生理検査室では、患者様と接しながら医療機器を用いて、臓器の状態や機能を調べる検査を行います。主な検査は、心電図検査・肺機能検査、超音波検査（心臓・腹部・甲状腺・頸動脈・下肢・表在）・脳波検査などがあります。

この度、肺機能検査装置を更新し、より精密な検査を行えるようになりました。

私たち検査室スタッフ一同は、患者様に安心して検査を受けていただき、正確で迅速に検査結果を報告して患者様の診断・治療に貢献できるよう、日々検査技術の向上に努めてまいります。



消防訓練を実施しました

令和8年1月19日（月）、病院は消防訓練を実施しました。

今回は、病棟1階2病棟職員控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、訓練の振り返りを実施して、目標を達成できたか、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。

本部では全体の把握や情報収集と記録、現場では職員間での意思疎通等、各セクションごとで課題点が見つかりました。

訓練終了後の振り返りを実施するようになってからもうすぐ3年になりますが、回を重ねるごとにその内容がより良くなってきているため、引き続き実施していきたいと考えています。

訓練に参加していただきました皆様、大変お疲れ様でした。

また、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・ご協力ありがとうございました。



● 外来担当医表

(令和8年3月1日現在)

科名		月	火	水	木	金
内 循環器内科(紹介制)		///	///	///	山下(3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 (循環器内科)	///
		大村 (内科・初診)	///	河北 (内科・再診)	担当医(3月12・26日) (内科・初診)	///
		///	///	///	担当医(3月12日) (内科・予約)	///
脳神経内科(紹介制)		高橋(3月2・16・30日) (予約)	///	///	真鈴川(3月12日) (予約)	///
外 科 <small>※乳腺外来(月・水・木・金) 甲状腺外来(水・木・金)</small>		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(3月26日)	///
形成外来		///	///	///	大学医師 (予約)	///
脳神経外科		///	亀井(3月3・17・31日) 受付11:00まで 診察10:00~	宮(3月11・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お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(3月4・18日) 受付11:00まで 牧野(3月11・25日)	手術日	市立伊勢総合病院 山部(3月6日)
			市立伊勢総合病院 里中(3月3・17・31日)	田島(3月11・25日)		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 来る	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

最近、数年ぶりに眼鏡を買い換えました。黒縁の四角からアンダーリムの丸眼鏡へ、
 キラキラのチェーンも装着し、眼鏡をかける度に内心ウキウキしています。
 みなさんも、春の新生活に向けて気分が上がるアイテムをゲットしてみませんか。

ペンネーム ウェンター

