公益社団法人 地域医療振興協会
三重県立志摩病院

令和８年11月５日発行

志摩病院ニュース 11月号

SHIMA HOSPITAL NEWS

vol.327

「県立志摩病院運営状況報告会」を開催します

県立志摩病院については、平成 24 年４月から指定管理者制度を導入し、公益社団法人地域医療振興協会が管理運営を行っています。

病院の状況や今後の病院運営などについて、三重県病院事業庁と地域医療振興協会から、ご説明させていただくとともに、県立志摩病院に対するご意見などをお聞かせいただきたいと考えています。

皆様の参加をお待ちしています。

日　時：令和８年 11 月 12 日（木）午後６時から午後７時 15 分まで
場　所：三重県立志摩病院 外来診療棟 地下１階 第１会議室
主　催：三重県病院事業庁
問合せ：県立病院課 電話：059－224－2350



令和8年度 第３回糖尿病教室を開催します！

日　時：11 月 30 日（月）　13 時 30 分～（受付 13 時～）　＊第５月曜です
場　所：第１会議室（外来診療棟地下１階）
参加費：無料

講座①：透析とは（看護師）
講座②：腎臓を守る食事療法（管理栄養士）

参加費無料！



先着２名様、希望者には体組成測定を実施します。
当日どなたでもご参加いただけます。ぜひ来てくださいね♪

公益社団法人 地域医療振興協会
三重県立志摩病院
〒517-0595　三重県志摩市阿児町鵜方1257 番地
TEL 0599-43-0501(代表)　FAX 0599-43-2507
E-mail shimahp@jadecom.jp
URL https://kenritsushima.jadecom.or.jp/

心不全と上手くつきあうための生活管理

～毎日のチェックで悪化を防ぎましょう～

心不全とは？
心臓の動きが弱くなり、体に必要な血液を送ることが十分にできなくなった状態です。悪化や改善を繰り返すため、日頃の生活管理がとても大切です。

【毎日測定しましょう】

①体重



- 毎朝（**起床し排泄をすませ朝食前に**）測定する
- なるべく同じ状況下で測る（測定値に誤差がでてくるため）
- 必ず、手帳に記録をつけ急な増減がないか確認する

②血圧・脈拍



- 毎朝の安静時に測定する
- めまい・動悸など症状のあるときにも血圧に変化がないか測定する
- 必ず、手帳に記録をつけ値に大きな差がないか確認する

【症状の確認をしましょう】

- ☐ 息切れがしやすくなる
- ☐ 横になると息苦しくなり、寝つきが悪い
- ☐ 体にむくみがでる（特に足に出やすい）
- ☐ 咳が増える（特に夜間）
- ☐ 疲れやすさ、体のだるさがある
- ☐ 食欲がない
- ☐ 尿回数や尿量がへった

体調の変化に注意しましょう



【このようなときは早めに受診・相談しよう】

- 体重が**２～３日で２kg以上増えた**
- むくみが強くなった
- 息切れがいつもより強い
- 夜眠れないほど苦しい
- 血圧がいつもより高いもしくは低い
- 動悸が続く、脈拍がとても速い・遅い
- 食事や水分が十分にとれない

★これらは症状が軽いうちに相談することで悪化を防ぐポイントとなります。年のせいや大丈夫と思わず、早めに医療機関に相談しましょう



【毎日の生活で気をつけること】

- 塩分をとりすぎない
- 処方された薬は処方通りに毎日服用する
- 水分の取りすぎに注意する
- 無理のない範囲で体を動かすようにする
- 便秘に注意する
  ➡力むと心臓の負担となります
- 湯舟への入浴は40～41度のお湯で10分程度にする
- うがい・手洗いなど感染を予防する
- ストレスをためずに十分な睡眠や休息をとる

※なるべく心臓への負担を少なくしましょう



各部署紹介

2病棟



2病棟は、外科系疾患を中心とした急性期医療を担う病棟です。手術を受ける患者さんや、急な症状の変化により入院された患者さんに対し、安心して治療を受けていただけるよう、多職種と連携しながら看護を行っています。

急性期病棟では、患者さんの状態が日々変化するため、観察力と迅速な対応が求められます。術前・術後の状態観察や疼痛管理、感染予防、早期離床など、患者さんが安心して回復できるよう支援するとともに、早期から退院後の生活を見据えた退院支援にも取り組んでいます。

2病棟の自慢はスタッフ同士のチームワークの良さです。

明るく笑顔の多いスタッフが多く、忙しいときもお互いに声を掛け合い、自然に助け合える温かい雰囲気があります。困ったときには相談しやすく、経験や年齢に関係なく支え合えることも魅力の一つです。



チーム全員で患者さんを支え、一人ひとりに寄り添った看護を大切にしています。



● 外 来 担 当 医 表

（令和8年11月1日現在）

科名		月	火	水	木	金
内科（紹介制）		／／／	／／／	／／／	山 下（11月5・19日）（内科・予約）	／／／
		森 本（内科・初診）	眞 船（内科・初診）	前 田（内科・初診）	平 野（信）（内科・初診）	浜 口（内科・初診）
循環器内科（紹介制）		／／／	堀 井（内科・初診）	錦 見（11月11日）（血管外来・予約）	堀 井（11月12・26日）（循環器内科）	市 川（内科・再診）
		／／／	／／／	河 北（内科・再診）	担当医（11月12・26日）（内科・初診）	／／／
脳神経内科		髙 橋（11月2・16・30日）	／／／	／／／	／／／	／／／
外科（※乳腺外来）		成 田（消化器科）	手 術 日	根 本	成 田（消化器科）	勝 峰
		／／／		森 定	／／／	大学医師（乳腺外来）（11月6・20日）診察10:00～
形成外来		／／／	／／／	／／／	大学医師（予約）※第4木曜は休診	／／／
脳神経外科		／／／	亀 井（11月17日）受付11:00まで 診察 10:00～	藤 本（11月11・25日）受付11:00まで 診察 9:00～	／／／	／／／
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（11月4・18日） 受付 11：00 まで 牧 野（11月25日） ※11月11日は代診	手 術 日	市立伊勢総合病院 山 部（11月6・20日）
			市立伊勢総合病院 里 中（予約）（11月17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		大学医師 第1・3・5月曜は診察9:30～ 第2・4月曜は診察9:00～	前 田（初診のみ） 受付10:30まで	前 田	前 田	大学医師 診察9:30～
のこぎり外来 午前	再 診	松 山	岡 田	松 山	病棟診察日	岡 田
のこぎり外来 午後	初 診（予約のみ）	松 山	岡 田	松 山		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おりません。
※小児科ではエピペンの処方は行っておりません。
※血管外来は完全予約制となります。

編集後記

日が短くなる 11 月は、食事と運動で生活リズムを整えましょう。朝の光を浴びながらの軽いお散歩は、夜の快眠につながります。運動でお腹を空かせ、旬の味覚をおいしく食べて、冬に負けない健康な体を保ちましょう。

ペンネーム　ちぬえど

