

山鹿市民医療センター広報紙



第28号

2013.10.1

発行所 山鹿市民医療センター 〒861-0593 熊本県山鹿市山鹿 511 番地 TEL 0968-44-2185 (代) FAX 0968-44-2420

ひびき

患者様の権利と責務

- ① すべての人は平等に必要な最善の医療を受ける権利があります。
- ② 病気についてわかりやすく説明を受ける権利と、それらを受けるかどうか選択する権利があります。
- ③ 検査や治療に関する説明を受ける権利と、それらを受けるかどうか選択する権利があります。
- ④ カルテの内容を知る権利があります。
- ⑤ プライバシーを尊重される権利があります。
- ⑥ 患者様は病院の規則を守る責務があります。

高校生のインターンシップ(職場体験)

「生徒たちの職業意識を高め、社会に貢献する人材を育てる」ことを目的に平成25年8月8日・9日の2日間、職場体験を行いました。

看護師・助産師を目指す鹿本高校生5名が参加しました。

まず病院の概要・地域との連携・医療安全・感染対策についての説明を受け、病院への理解を深めて頂きました。

次に血圧測定・車椅子やストレッチャーでの移動体験と練習・病院食体験・赤ちゃん抱っこ体験・ME機器体験などの看護体験実習を行いました。

病棟では、実際に働くスタッフに付いて、検温・点滴・

環境整備・車椅子移動介助・食事介助を見学・体験しました。

反省会では、先輩看護師からの体験談を聞いたり、二日間で学んだことのまとめを行い、将来について考える時間となったようです。

今回の看護体験をきっかけに、患者さんや医療関係者とふれあい、医療・看護への理解を深め、一人でも多くの学生が看護師として働くきっかけになればと願っています。

臨床指導委員長 助産師 村井 理香



KYT (危険予知トレーニング)



赤ちゃん抱っこ



高血圧酸素説明



血圧測定



ストレッチャーからの移動

基本理念

いのち

地域住民の命と健康への貢献

基本方針 山鹿市民医療センターは

- ① 患者さま中心の信頼される医療を行います
- ② 診療機能の充実に努め、質の高い医療を提供します
- ③ 地域の保健、医療、福祉の連携を推進します
- ④ 研修、研鑽に務め医療レベルの向上を図ります
- ⑤ 健全経営に務めます

CONTENTS

高校生のインターンシップ	P1
ストレッチングで体も心もリフレッシュ	P2
第4回山鹿市健康まつり	P2
病院の食事について	P3
各専門職の立場から	P3
外来担当医表(10月)	P4
特殊・専門外来(10月)	P4
病院ボランティア募集	P4

ストレッチングで体も心もリフレッシュ

毎日を健康で快適に過ごすためには、体を動かすことが大切です。

身体を伸ばしたり引っ張ったりする「ストレッチング」は、運動が苦手な人や高齢者でも気軽にできます。安全で簡単にできる「静的ストレッチング」紹介いたします。

心地よいと感じられるところまでゆっくり体を伸ばし、その姿勢を10～20秒保ちます。息を止めず、無理をせず、2～3回繰り返しましょう。

静的ストレッチングを習慣にすると、体も心もほぐれ、疲労が回復しやすくなります。



来て！見て！知って！あなたの健康

第4回 山鹿市健康まつり

開催日時：11月2日（土） 午前9時45分～午後1時
会場：山鹿市民医療センター（駐車場・ロビー他）

参加・体験コーナー

- ・無料ミニ検診
身長、体重、体脂肪率
BMI、血糖測定、物忘れ測定
- ・腰痛体操
- ・まさかの時にできること ・抹茶席
「AEDの使い方」

にぎわい広場

- ・バザー ・ヨーヨーつり ・カレーライス
- ・おにぎり弁当・だご汁 ・わたがし
- ・物品販売（手作り小物・クッキー等） その他

メインステージ

- ・オープニングセレモニー（山鹿小学校合唱部）
- ・開会行事
- ・山鹿中学校吹奏楽部
- ・山鹿保育園、やはた保育園
- ・アンサンブル（高橋フォードリンカーズ）
- ・フラダンス

山鹿市民医療センター：連絡先（0968）44-2185
山鹿市役所福祉課：連絡先（0968）43-1167

「健康まつり」は、市民の皆さんに健康に関心をもっていただくため、各種団体の協力を得て開催するものです。楽しい企画がいっぱいです。

みなさまお誘いあわせの上、お出かけください。

市民健康講座

「ロコモティブシンドロームについて」

時間：10時30分～11時（予定）
場所：玄関ロビー
講師：山鹿市民医療センター
副院長 高木 茂 先生



「覚えて活かそう！腰痛体操」

時間：11時～11時30分（予定）
場所：玄関ロビー
講師：山鹿市民医療センター
理学療法士長 四方田 清晴 先生



「糖尿病予防について」

時間：11時30分～12時（予定）
場所：玄関ロビー
講師：山鹿市民医療センター
副看護師長 請野 律



健康相談・展示コーナー

- ・お薬の相談コーナー（薬剤師会・薬剤科）
- ・健康相談（看護協会）
- ・栄養相談（栄養士会）
- ・ストーマについて
- ・身体障害者手帳の申請について
- ・自己検診用触診モデル
- ・福祉用具・機器の展示

病院の食事について ーおいしく減塩するためにー

栄養管理室 勢田 真由美

みなさんこんにちは。病院の食事は患者さまの病態に応じて適切な栄養素を給与し、疾病の治癒あるいは回復を図ることを目的としています。高血圧の予防・治療においては適正体重の維持や野菜・果物・魚の積極的な摂取、節酒、禁煙、運動など生活習慣の改善が必須です。なかでも食塩制限は重要で、日本高血圧学会は1日6g未満を推奨しています。今回は献立を作成するときの減塩のポイントについてお話ししたいと思います。

①塩分の多い食品を控える

漬物や佃煮、加工食品(ハム・練り製品)等には多くの塩分が入っています。

②汁物は1日1杯以下にして具たくさんにする

汁物は野菜など具の多いものにすれば1回にとる汁の量が少なくなります。麺類を食べるとき汁は残すようにしましょう。

③酸味・香辛料・香りを活用する

酢・柑橘類などの酸味、唐辛子・胡椒・カレー粉などの香辛料、生姜・葱・しそなどの香味野菜、海苔や胡麻を使用して味付けに変化つけると塩分を控えてもおいしく食べられます。

④だしをよく効かせる

昆布やかつお節、しいたけなどでだしをとると風味豊かになります。

⑤減塩タイプの調味料を使用する

減塩しょうゆ、減塩みそなどがあります。普段のメニューや味を変えることなく、無理せず減塩を続けることができます。

薄味の食事に慣れることが第一歩です。旬の新鮮な食材を利用して、素材の味を楽しみましょう。

毎日の食事で気になることがあれば栄養士に遠慮なくご相談ください。



9/10昼食のお弁当です。
食札に〇〇塩制と表記してある食事は塩分制限を意味しています。

各専門職の立場から

糖尿病対策チーム紹介

私が糖尿病に関心を持ったのは卒後1年目にボランティア活動で小児糖尿病のサマーキャンプに参加したことがきっかけでした。糖尿病は一生付き合いがなくてはならない病気ですが、生活を見直すことで予後を大きく変えることも出来ます。医療者として毎日やりがいを持って看護を行っています。

現在、在糖尿病対策委員のメンバーは医師2名、栄養士2名、看護師7名、薬剤師1名、理学療法士1名、検査技師1名の計14名(糖尿病療養指導士3名)で、コメディカルがチームを組んで活動しています。活動の対照として①教育入院患者、②外来患者、③地域住民があります。

①入院患者…各専門分野のコメディカルが医師の指示を含め個人にあった指導を行い、週に一度チームでカンファレンスを行っています。(糖尿病教育入院)

②外来患者…合併症の予防を目的に、外来通院患者に対し年に2回血糖値改善セミナーを開催しています。前回は「レンジで簡単ダイエット」など毎回すぐに取り

組めそうな内容を心掛けています。又7月よりフットケアや外来での指導が必要な患者に対し糖尿病専門外来を開設しています。

③地域住民…糖尿病週間行事として年1回山鹿広報誌に掲載し、糖尿病に対する啓蒙を行っています。その他市が開催している出前講座に糖尿病療養指導士が地域に赴き「糖尿病にならないために」などの講話を行っています。



担当：糖尿病対策チーム 糖尿病療養指導士 請野 律

外来担当医表

10月

診療科名	月	火	水	木	金
内 科	永野 久俊	—	吉岡 明子	永野 久俊	永野 久俊
呼 吸 器 内 科 (紹 介 外 来 制)	坂田 典史	坂田典史・後藤英介	後藤 英介	坂田 典史	後藤 英介
循 環 器 内 科	大庭 圭介	大庭 圭介	※1 海北 幸一	※1 藤末昂一郎(午後)	大庭 圭介
内 分 泌・代 謝 内 科	※1 小野 恵子	村田 雄介	村田 雄介	吉里 和晃	村田 雄介
消 化 器 内 科	※1 立山 雅邦	—	—	※1 泉 和寛	—
血 液 内 科	—	島貫 栄弥	—	—	島貫 栄弥
整 形 外 科 (紹 介 外 来 制)	高木 茂・工藤智志	工藤智志・立石慶和	手 術 (担当医)	高木 茂・立石慶和	手 術 (担当医)
外 科	大熊利之・豊永政和	※1 村上 敬一	宮村 俊一	池上 克徳	飯田伸一・宮村俊一
泌 尿 器 科	結城 康平	山崎 浩藏	結城 康平	※1 河野 吉昭	結城 康平
小 児 科	—	—	—	—	—
セ ン タ ー 器	耳 鼻 咽 喉 科	—	深見 直美 9:30~11:00 12時診察終了	—	土生健二郎
	眼 科	田原 仁	田原 仁	田原 仁	田原 仁
産 婦 人 科	福島 泰斗 井上 弘一	福島泰斗・井上弘一 片渚美和子(午後)	福島 泰斗 井上 弘一	福島泰斗・井上弘一 片渚美和子(午後) (第1)	福島 泰斗 井上 弘一
総 合 診 療 科	本郷 弘昭	本郷 弘昭	—	—	本郷 弘昭

◎診療時間は、8:30開始で11:00受付終了となります。予約変更の電話は、午後1時から4時までをお願いします。

※1は、熊本大学病院からの派遣医師。

特殊・専門外来

10月

名 称	担 当 医	実 施 日	診察場所
セカンドオピニオン外来	本郷 弘昭	毎週 月曜、金曜(午前)	外 科
禁 煙 外 来 (予 約 制)	坂 田 和 子	毎週 月曜(午後)	内 科
睡 眠 時 無 呼 吸 外 来	坂 田 和 子	毎週 火曜、木曜(午後)	内 科
乳 腺 外 来 (化 学 療 法 外 来)	※1 村 上 敬 一	毎週 火曜	外 科
女性外来(婦人科、思春期、更年期)	片 渚 美和子	毎週 火曜(午後)、第1木曜(午後)	産婦人科
ス ト ー マ 外 来	担 当 医	毎月 第3水曜(午後)	外 科
P E G 外 来	担 当 医	毎週 水曜(午後)	外 科
緩 和 ケ ア 外 来	坂 田 典 史	毎週 金曜(14:00~16:00)	内 科
糖 尿 病 外 来	村 田 雄 介	毎週 木曜(9:00~12:00)	内 科
両親学級(予約制:産婦人科)	助 産 師	第2・3・4日曜(10:00~12:00)	5階病棟
母 乳 外 来 (乳 房 マ ッ サ ー ジ) ※ 予 約 制	助産師:田中妙子	月曜、木曜(8:30~16:00)	5階病棟

◎特殊・専門外来については、各診療科にお尋ねください。

◎セカンドオピニオン外来については、地域医療連携室にお尋ねください。◎急患の場合は、この限りではありません。

ご注意:学会等の都合で変更になる場合があります。◆最新の担当表は、ホームページをご覧ください。

病院ボランティアを募集しています

皆さまの貴重なお時間を、病院ボランティア活動として活かしてみませんか!!

活動内容

案内ボランティア…受付、診療科へのご案内

介助ボランティア…身体の不自由な患者さまの介助

園芸ボランティア…病院内の庭木、園芸の手入れなど

絵画ボランティア…絵画の展示等

募集するボランティア

対象者:18歳以上で心身ともに健康な方。

参加条件等:①目的を理解し、積極的に参加していただける方。②無報酬での活動となります。③ボランティア保険に加入していただきます。※保険料は当院が負担いたします。

活動日:月曜~金曜

申込・お問い合わせ先

山鹿市民医療センター 看護部 平山 恵
Tel:0968-44-2185 (内線938)

