

診療科	午前 午後	受付	診察	診察室	月	火	水	木	金
内科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00	一診	山形大 細川(雅)2日 岡部(裕)9日 佐藤(諒)30日	伊藤副院長	伊藤副院長	神田(梧)	伊藤副院長
				二診	阿部院長	山形大 奥本(和)	阿部院長	阿部院長	荒木(有)
				三診	荒木(有) (検査後)	神田(梧)	神田(梧)	荒木(有) (検査後)	
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診		伊藤副院長 (予約のみ)			
				二診	山形大 菅原(心)	山形大 奥本(和)	山形大 今(孝)	荒木(有)	神田(梧)6日 荒木(有) 13・20・27日
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 松木(惇)2日 江口(誠)9日 上村(雄)30日	山形大 齋藤(あ)3・17日 森(福)10・24日	山形大 小林(寛)4日 松木(惇)11・25日 高橋(辰)18日	山形大 目黒(亨)5・12日 松内(祥)19・26日	山形大 中村(和)6・27日 橋本(多)13・20日
	午後	13:30-14:30	13:30-15:00 (14:30まで待合室 にお越しください)						
整形外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00			公立置賜総合 松木(宏)3・10・24日 金谷(篤)17日		公立置賜総合 岩崎(聖) 5・19日 大樂(勝)12・26日	山形大 高野(満) 6・20日
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 酒井(一)6日 奥井(陽)13・20日
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 高橋(良)2日 柴田(健)9・30日				
眼科	午前	8:00-11:30	10:00-13:00			山形大 富樫(敬) 9/24は休診			
耳鼻 いんこう科	午後	12:30-16:00	13:30-16:30 (16:00まで待合室 にお越しください)		山形大 寺田(小)		山形大 後藤(崇) 4・11・18日 杉山(元)25日		山形大 東海林(悠)6・27日 成澤(健)13・日 杉山(元)20日

診療科	午前 午後	受付	診察	月	火	水	木	金	土	日祝
歯科 (予約制) ☎62-2513	午前	10:00-12:30	10:00-13:00	休診	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	休診
	午後	14:00-17:30	14:00-18:00		新潟大 遠藤(諭)3・17日 金丸(祥)10・24日	新潟大 新美(奏)4・18日 片桐(涉)11・25日	新潟大 竹内(涼)5・19日 長谷部(大)12・26日	新潟大 渡辺(真)		

予防歯科や口腔外科の先生もおりますので、お口の中のこと全般的にご相談ください

※外来診療体制は変更になる場合がありますので、電話で問い合わせてください。

診療日変更等のお知らせ



眼科	9月24日(火)	休診
産婦人科	9月27日(金)	休診

小児科	9月13・27日(金)	午後休診 (町の乳幼児健診のため)
歯科	9月14・21日(土)	振替休診



小国町立病院
http://www.ogunibyoin.jp/

〒999-1356 西置賜郡小国町大字あけぼの一丁目1番地
☎.0238(61)1111 FAX.0238(61)1115
歯科直通 0238(62)2513

小国町立病院 検索

ほっと通信

小国町立病院

令和元年9月1日発行

第71号

発行：小国町立病院情報管理委員会

私たちは 地域の方々とともに歩み 医療を通して 安心のある地域づくりに貢献します

Topics 出来事・話題

迅速かつ安全な避難誘導を ～夜間を想定した避難訓練～

火災を想定した避難訓練を8月23日(金)に実施しました。

この日の避難訓練は、職員の少ない夜間に1階機械室から出火したとの想定で、火元確認後の火事ぶれ、通報などの初動から、院内の防火設備を使用しながら患者さん役を避難させる訓練を行いました。その後、実際に水を噴射する練習用の消火器を使い、消火器の取り扱いについて再確認しました。

訓練終了後、西置賜行政組合消防本部のかたより、初期消火に成功しなくても、火元の部屋の扉を閉めることで火や煙の広がりを抑えられること、火事ぶれには出火場所も含めること、自分の気持ちを落ち着かせるためにも、患者さんへ声掛けを積極的に行うことなどについてお話をいただき、職員は、避難誘導の流れや防火扉などの設備の使い方などを再確認しました。



そばに倒れている人がいたら ～医療安全委員会 救急蘇生研修会～



心肺停止時の救命措置について学ぶ「救急蘇生講習会」を8月20日(火)に行いました。

この日は西置賜行政組合消防署小国分署の救急救命士を講師にお招きし、人体型の心肺蘇生練習器を使用して、心臓マッサージや気道確保、人工呼吸やAEDの操作による蘇生など救命措置を学びました。

心肺停止時には、救命の確率を上げるため、そして重い脳障害を避けるため、一刻も早い救命措置が重要です。そばに人が倒れているなどの緊急事態に誰しもが対応できるよう、直接医療に関わらない事務職なども対応可能な基礎的な実地訓練で、手順を確認していました。

焼き肉ビビンバ丼で夏の疲れを残さない ～夏のスタミナ行事食～

スタミナ行事食を8月23日(金)に提供しました。

この日の献立は、焼き肉ビビンバ丼、キノコの冷奴、トマトのシソドレッシング和え、マンゴーババロアなどでした。食が進むように、甘辛く味付けした牛肉とキムチやほうれん草で彩りを出したビビンバ丼に、さっぱりと食べられるようシソのドレッシングで和えたトマトを添えました。暑いと食欲が低下し、冷たい飲み物や簡単な麺類などに偏りがちですが、副菜などもしっかり取っていただき、元気になってもらいたいと考えた献立です。



「医療の現場から」では、医師や看護師などの医療現場のスタッフから、医療に関する情報をお知らせします。

整形外科の大樂勝之医師から『健康寿命と運動器疾患』に関するお話しです。

健康寿命と運動器疾患について

日本は世界でも有数な長寿国ですが、2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱し、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」の重要性に関心が高まっています。

2016年の全国調査で、山形県の健康寿命は男性72.61年、女性75.06年で、全国平均よりやや良い結果でした。

平均寿命と健康寿命の差は、何らかの健康上の理由で介護が必要になった期間ということになります。これも2016年の全国調査では、要支援、要介護になった最も多い原因は「運動器の障害」（24.6%）でした。



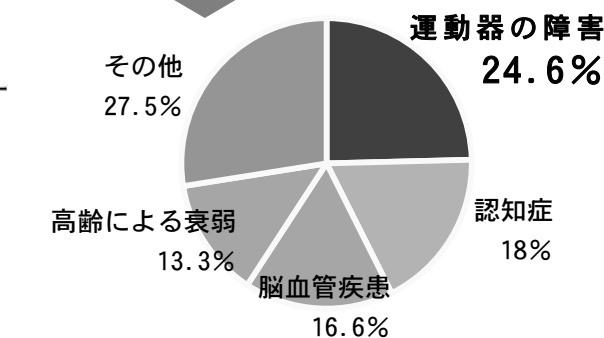
整形外科 木曜日担当
大樂 勝之 医師
(公立置賜総合病院)

平均寿命と健康寿命の差



※平均寿命：厚生労働省 2016年 国民生活基礎調査
健康寿命：厚生労働省 2016年 簡易生命表を基に作成

要支援・要介護になった原因



※運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
厚生労働省 2016年国民生活基礎調査より改変

運動器の障害には、変形性腰椎症や変形性膝関節症、変形性股関節症などの変性疾患だけではなく、脊椎圧迫骨折や大腿骨近位部骨折、橈骨遠位端骨折などの骨脆弱性骨折も含まれています。変性疾患は予防がなかなか困難ですが、骨折の予防、すなわち転倒の予防には介入の余地があります。具体的には、転倒予防の運動、適切な栄養摂取、骨粗鬆症に対する薬物療法が挙げられます。

小国町立病院には骨密度検査機器が備えてありますので、「腰が痛い」、「腰が曲がってきた」、「身長が縮んだ」等の症状が気になるかたは、整形外科外来を受診してください。

私の仕事

病院では、医師を中心とした様々な専門職が1つのチームになり、医療を提供しています。医療現場の裏側を交えて、当院の職員の仕事を紹介します。



看護師 (病棟) さとう えり
佐藤 えり
(平成30年入職)

▼看護師になったきっかけや経歴を教えてください

保育園から将来の夢は、「看護婦さん」でした。いつも優しく接してくれる看護師さんに自分もなりたいと思ったのがきっかけだと思います。本格的に目指したのは高校時代に参加した看護の日の「ふれあい看護体験」です。小国町立病院で1日体験させてもらったのですが、患者さんの足浴をした時に「ありがとう」と言われたことは今も心に残っています。看護資格習得後は公立置賜病院などに10年間勤務し、昨年からは地元の当院に勤務させていただいています。

▼仕事のやりがいやうれしかったエピソードなどを教えてください

肺癌の50歳代の患者さんを受け持った時に、患者さんが家族と私に「1回は家に帰りたい」と話してくれ、亡くなる1週間前でしたがその願いを奥さんと叶えることができました。その家族から亡くなった後にももらったお礼の手紙は私の励みになっています。

▼今後の看護師としての目標を教えてください

今までは病院での治療や生活での看護がメインでしたが、これから看護師として自分は何ができるかを考えながら、地域全体へ目を向けた仕事ができればと思っています。

そして最近娘が「ママみたいな看護師になりたい」と言ってくれました。娘にいつまでも思ってもらえるように、生きいきとやりがいを持って働くママでいたいと思っています。



患者さんの思いにより添える看護師であるために話を聞く時間は大切にしている。



蜂(ハチ)や巣に近づかないで!

9月も蜂の活動が活発です!

▼蜂毒アレルギーとは

蜂に刺されたとき、かゆみや発赤(ほっせき)のような皮膚炎、または嘔吐や寒気などの症状を起こすことがあります。蜂毒の中にはアレルギー反応を起こす成分(アレルゲン)やヒスタミンが含まれているため、場合によっては重症のアナフィラキシーに至る危険性があります。

厚生労働省の調査によると日本では蜂刺されによるアナフィラキシーショックで年間20人ほどが亡くなっており、その多くは40代以上の男性でした。

蜂刺されは夏場に多く、8月がピークとなり次いで9月が多くなります。

▼蜂毒アレルギーの症状とは

蜂毒アレルギーは、蜂に刺されてからおよそ15分以内に症状が出てきます。症状が早く現れるほど重症になることが多く、場合によってはアナフィラキシーショックを起こします。更に、アナフィラキシーの症状が出てから心停止まで15分という報告があり、速やかな治療が必要です。

▼蜂毒アレルギーへの対策

蜂に刺されないためには蜂の習性を知ること、蜂に近づかないことが大切です。蜂が相手を襲うのは、巣が攻撃されて危険を感じたとき。蜂に刺されないためには、「蜂に近づかない」、「巣に近づかない」、「蜂や巣に触れない」を守りましょう。もし蜂に刺されたら、ただちに最寄りの医療機関を受診し、医師による適切な治療を受けるようにしてください。

