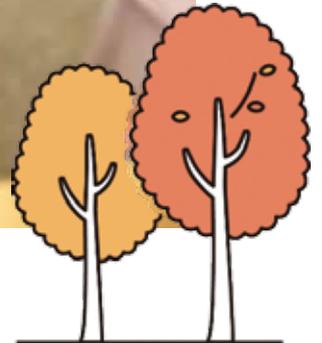


公開ほすぴたる



オープンホスピタルの様子

4年目の手術室看護師(左)が、手術器具の扱い方を教えているところです。
(詳しくはP4へ)



P2 医療ミニ講座(片頭痛)

P3 精神科作業療法士の紹介

P4 オープンホスピタル開催 / 夏季セミナー開催 /
150周年・各SNSのお知らせ

P5 医食同源

P6 医師異動のお知らせ / 豊岡病院からのお知らせ

P7 てくてくぶらり病院探訪

P8 正規職員募集のお知らせ

医療ミニ講座

公立豊岡病院 脳神経内科
松島 一士



その頭痛、“片頭痛”かも

ズッキンズッキンと脈打つ激しい頭痛が繰り返し起こるのは片頭痛!?

頭痛は一生のうちほとんどの人が経験しますが、その中には放っておいてもよい頭痛もありますが、放っておけない命に関わる危険な頭痛、**命に関わらないが放っておけない頭痛があり、その典型例が片頭痛です。**



片頭痛は常習的な頭痛で、頭半分がズッキンズッキンと脈打つ痛みが繰り返してやってきます。主にこめかみから目のあたりが発作的に痛みはじめ、4時間～数日間続くのが普通で、頭部の片側だけ痛むことが多いですが、両側からの場合もあります。痛みと共に、光や音、においに敏感になり、中には吐き気がして嘔吐する人もいます。

また、前兆として、目がチカチカしてギザギザした光が見え、それが治まったところで片側あるいは両側がズキンズキンと激しく痛む症状が現れるという人もいます。

頭に振動が伝わると痛みが非常に激しくなり、日常生活や仕事に支障を来すほどですが、いつもの頭痛ということで、横になってじっとして、治まるまで我慢している人も多いようです。

発作は月に1回しか来ない場合もありますが週に何度も起こる人もあり、個人差が大きく、20～40代女性に起こりやすい頭痛とも言われています。

原因…はっきりしていませんが、完全主義、努力家、神経質な性格の人ほどなりやすく、ストレスや過労のほか、チーズやワインなど特定の食べ物や薬などが刺激となったり、人によっては、雨の降る前など気圧変動でも起こります。またストレスから開放された時、たとえば週末に決まって発作が起こる人もいます。

予防法

- ・規則正しい生活、規則正しい食生活を心がける。
- ・寝不足や寝過ぎないように心がける。
- ・チーズやワイン、薬などで片頭痛が起こる人はこれを避ける。
- ・緊張型頭痛と同じく、ストレスは頭痛の大敵。趣味やスポーツなどでストレス解消を心がける。

対処法

- ・部屋を暗くして休む。
- ・痛む部分をアイスパックや氷で冷やす。
- ・カフェインも効くのでコーヒーなどもおすすめ。
- ・それでも治まらない場合、市販の頭痛薬を飲む。

注意 市販の頭痛薬は、飲み続けると頭痛薬乱用性頭痛（頭痛薬によって起こる頭痛）になってしまいます。絶対に飲み続けしないでください。

片頭痛、緊張型頭痛の鑑別ポイント

超簡単頭痛鑑別法

頭痛があって、動くと余計に痛くなる。吐き気がする。めまいがある。食事は摂れない。

片頭痛

頭痛があっても、体を動かすと忘れてしまう。吐き気はない。入浴で良くなる。

緊張型頭痛

命に関わる頭痛

突然に起こる頭痛や、だんだん悪くなってくる頭痛、手足のしびれや呂律が回らなくなるような頭痛は片頭痛ではありません。直ちに最寄りの医療機関に相談するか、症状が強い場合には救急車を呼んでください。片頭痛のように起こって、実は命に関わる病気であることがあります。



頻繁な頭痛にお悩みの方は我慢せずに最寄りの医療機関、かかりつけの先生にご相談ください。公立豊岡病院では脳神経内科が頭痛全般、片頭痛の診断と治療を担当しています。片頭痛発作を予防したり、痛みを和らげたり、頭痛発作を弱める薬があります。



入院病棟では、午前中に簡単なストレッチ体操を行います。活動再開に向けて身体を慣らしていくこと、生活リズムを作っていくことを目的としています。

ここからからだのリハビリテーション

精神科作業療法士

患者さんと社会とをつなぐ接点です

精神科の作業療法士とは…

精神科作業療法士は、精神疾患や心の問題により、日常生活や社会生活が困難になった患者さんのリハビリテーションを行っています。身体機能の回

● 医師の依頼に応じて入院患者さんの部屋で個別にリハビリを行います。
● 退院前に、看護師や精神保健福祉士など他職種と共に家庭や職場を訪問することがあります。各患者さんの特徴に応じて、一緒に家事や仕事の手順やものの場所を確認したり、楽にできるコツについて確認します。

入院では、急性期を脱して病棟のホールに出られるようになった患者さんから、少しずつ刺激に慣れていくような活動から始めて、徐々に退院に向けた生活リズム作りや集中力などの回復を促していきます。

精神科の作業療法士はこんなことを行います

ひとりの精神状態や作業能力の特徴を取り巻く環境をよく理解し、社会での個々の役割に感じられるように、患者さんに馴染みのある様々な活動（家事や身の回りのこと、仕事、遊びなど）を手段として用い、回復を促します。

復を目的とした作業療法では運動機能の障害により日常生活能力の低下をきたした患者さんを対象に、一つ一つの動作に直接アプローチすることが多いです。精神科の作業療法では、日常生活への適応性を高めるために、ひとり



● 作業療法室には和室やキッチン、作業用テーブルなどがあり、より日常生活に近く、様々なものを目にして、触れて、体験することが出来ます。
● その日取り組む作業は患者さん自身に選んでもらいます。何をするか迷った患者さんには、選択肢を提案して、主体的に取り組めるように支援します。

ひとりひとりがより豊かな生活を送れるよう支援します

精神科の作業療法では、患者さんの作業への向き合い方を通して、心身の状態だけでなく、得意や不得意、これまでの経験や習慣、役割、興味や価値観などを知ることが出来ます。患者さんとの距離の取り方が難しく苦勞することもありますが、個々の背景を理解しながら、精神疾患や心の問題と折り合いをつけつつ、自分に合った生活を組み立てていくためのサポートができるところが、この仕事の魅力です。

8月12日 オープンホスピタル開催

看護学生を対象に3年ぶりに「オープンホスピタル」を開催しました。新型コロナウイルスの影響により、規模を縮小しての開催となりましたが、救急、周産期、手術の各ブースで業務内容や仕事のやりがいについて説明したり、新人教育のブースでは、1年間の教育プログラムや研修の様子を紹介しました。みなさんの瞳はキラキラしていました！



参加された学生からの感想

- 看護師の先輩方からご自身の経験を話していただき、就職後のイメージができました
- 実際の現場の様子をたくさん聞けました
- 講座だけでなく、各ブースや実際の現場、ヘリを見ることができ、自分のモチベーションにつながりました

豊岡病院では、病院見学の受け入れを行っています。
詳細はホームページをご確認ください。

<https://www.toyookahp-kumiai.or.jp/toyooka/saiyou/kengaku-otoiawase/>

8月18日・19日 地域医療夏季セミナー開催

兵庫県の養成医学生が地域医療活動を体験する「地域医療夏季セミナー2022 in ひょうご」を豊岡病院組合の4病院でそれぞれ開催しました。8名の参加者は、外来や訪問診療のビデオレビュー、県養成医OBとの意見交換会などを通じて、地域医療への理解を深めました。



病院概要・但馬地域での余暇の過ごし方などのプレゼンテーションの様子



病院見学の様子



おかげさまで創立150周年

9月3日(土)に1年遅れの記念式典を開催する予定でしたが、全国的に新型コロナウイルス感染症が拡大している中、当院においても院内で感染者が発生していた状況を勘案し、記念式典の開催を中止しました。

記念式典の中で、上映する予定だった動画をYouTube「豊病チャンネル」にアップしています。ぜひご覧ください。「チャンネル登録」をしていただくと、随時新しい動画をご視聴いただけます。



公立豊岡病院組合では、SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)を活用した情報発信を行っています。
チャンネル登録、フォローをお願いします。

YouTube「豊岡チャンネル」

創立150周年関連の動画をアップしています。



Twitter「豊岡病院【公式】」

患者さんや市民のみなさんへ、豊岡病院からのお知らせなどを発信しています。



YouTube「公立豊岡病院救急チャンネル」

但馬救命救急センターの関連情報を動画でアップしています。ドクターヘリ・カーの情報もあります。



Instagram「公立豊岡病院組合【公式】」

豊岡病院、日高医療センター、出石医療センター、朝来医療センターの情報を写真や動画でアップしています。





身体を温める食品を積極的に摂りましょう

身体を温める食品

根菜類 発酵食品 香味野菜 香辛料
未精白のもの(玄米・きび砂糖など) など



身体を冷やす食品

夏野菜 精白したもの(精白米・上白糖など) など



体を温める野菜は土の中で育つものや冬に旬を迎える野菜が多く、生で食べるよりも温かい料理で食べることが多いため、体を温める事にもつながっています。

食中毒にも注意！

食中毒というと夏場を思い浮かべると思いますが、ノロウイルスなどの食中毒は冬に多く発生しています。手指だけでなく調理機器の洗浄・消毒もしっかり行い、食材は中までしっかり火を通して食べましょう。



医食同源

日高医療センター

管理栄養士

井地 絵梨香

身体を温めて冷えを防ぐ

季節の変わりめで体調を崩しやすく、新型コロナウイルスに加え、インフルエンザや風邪などの流行も心配になる季節になってきました。これからの時期、特に気を付けていきたいのが「冷え」です。冷えは「万病のもと」と言われており、血流や代謝が悪くなってしまうため、むくみ・肩こり・片頭痛・食欲不振・自律神経の乱れなどを引き起こしてしまいます。冷えを防ぐためには、食事を通して身体の内側から温めていくことが重要になります。血流を良くすると、各臓器に栄養分がより多く運ばれるようになるため免疫力や代謝が上がり、病気にもかかりにくくなります。体を温める食生活心がけて体調を整え、本格的な冬に備えましょう。

冷えを防ぐ食事のポイント



◎温かい物を摂りましょう

冷たいものを摂ると、内臓が冷えるので代謝が落ちて体が冷えます。食事の際に一品で良いので温かいものを摂るようにしましょう。



注意

コーヒーなどに含まれる「カフェイン」には体を冷やす作用があるので飲みすぎないようにしましょう。

◎朝ご飯をしっかり食べましょう

体温は寝ている間に下がります。朝食を食べることで体温が上がり代謝も上がるので、日中の冷えの改善にもつながります。

◎よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることであごの筋肉が使われるため体温が上がりやすくなります。また、消化しやすくなるので胃腸の負担も減り、内臓が冷えにくくなります。



● 新任医師



朝来 内科
(R4.7.1着任)
内科部長 かなもり きのよのぶ
金森 斎修



豊岡 総合診療科
(R4.10.1着任)
医師 もり みさこ
森 美砂



豊岡 総合診療科
(R4.10.1着任)
専攻医 かめい たかし
亀井 隆史



豊岡 総合診療科
(R4.10.1着任)
専攻医 やまもと ひろこ
山本 紘子



豊岡 呼吸器内科
(R4.10.1着任)
専攻医 ふじもと ゆうき
藤本 佑樹



豊岡 小児科
(R4.10.1着任)
専攻医 はるた しんのすけ
春田 真之介



豊岡 小児科
(R4.10.1着任)
派遣医 かわい はるあき
河井 陽昭



豊岡 外科
(R4.10.1着任)
医長 かみむら りょう
上村 良



豊岡 整形外科
(R4.10.1着任)
医員 もり けいすけ
森 圭市郎



豊岡 脳神経外科
(R4.10.1着任)
医長 かつべ つよし
勝部 毅



豊岡 産婦人科
(R4.10.1着任)
医長 まつばら もとのり
松原 慕慶



豊岡 救急集中治療科
(R4.10.1着任)
医長 はざま たかし
間 崇史

● 退職医師

| | | |
|-------------------|------------|-----------|
| 松本 竜司 (まつもと りゅうじ) | 豊岡 総合診療科 | R4.9.30退職 |
| 高田 悠司 (たかだ ゆうじ) | 豊岡 呼吸器内科 | R4.9.30退職 |
| 難波 晃平 (なんば こうへい) | 豊岡 呼吸器内科 | R4.9.30退職 |
| 江國 哲 (えくに さとし) | 豊岡 小児科 | R4.9.30退職 |
| 松尾 進 (まつお すずむ) | 豊岡 小児科 | R4.9.30退職 |
| 松本 知丈 (まつもと ちかず) | 豊岡 整形外科 | R4.9.30退職 |
| 新田 修幹 (にった なおき) | 豊岡 脳神経外科 | R4.9.30退職 |
| 上林 翔大 (かんばやししょうた) | 豊岡 産婦人科 | R4.9.30退職 |
| 原 千明 (はら ちあき) | 豊岡 救急集中治療科 | R4.9.30退職 |

こばた ひろし
古畑 博史

豊岡
総合診療科

R4.9.30
浜坂病院への
派遣終了

ゆむら きょうこ
湯村 香子

豊岡
総合診療科

R4.10.1
浜坂病院へ
派遣

豊岡病院からのお知らせ

外来受診の際に注意していただきたいこと

次の診療科は**完全予約制**です。直接来院での受診はご遠慮ください。

- ・呼吸器内科
- ・消化器科
- ・循環器内科
- ・腎臓内科
- ・精神科
- ・緩和ケア内科
- ・放射線科
- ・リウマチ科
- ・血液内科

これらの診療科を受診される場合は、当院宛での紹介状をお持ちの方でも、**事前の予約が必要**です。

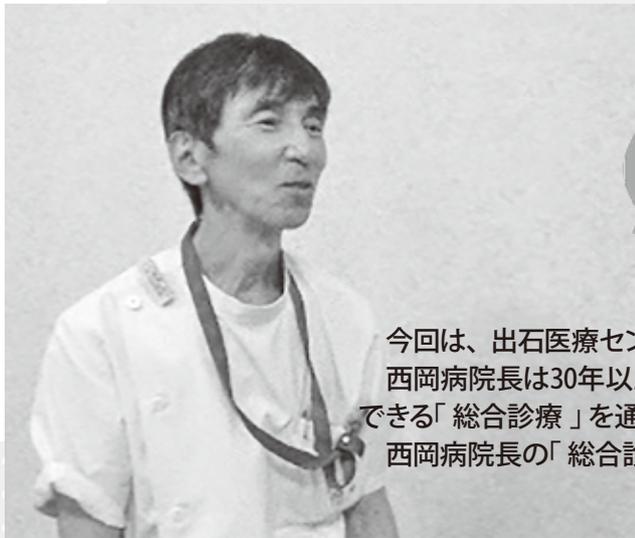
予約を希望される方は、**かかりつけ医**にご相談ください。

かかりつけ医から医療連携室への連絡により、**予約の手続き**をさせていただきます。

上記以外の診療科でも、その日の定員に達した場合、お断りすることがあります。



【例外】
緊急時は救急外来受診



てくてくぶらり Q&A 病院探訪

今回は、出石医療センターの西岡病院長を取材させていただきました！
西岡病院長は30年以上出石医療センターで勤務されています。小病院だからこそできる「総合診療」を通して出石・但東地域の医療の充実に取り組んでおられます。西岡病院長の「総合診療」にける思いを取材しました。（取材：中奥桃奈）

● 総合診療

出石医療センターでは、患者さんの「疾患」を診るのはもちろん、「病い」まで診るという「総合診療」に力を入れています。「疾患」とは、患者さんの症状に対して、「これはこの病気」と診断するものであり、「病い」とは、患者さんが症状に対して、どう感じていて、どう解釈していて、どう生活に影響していて、医療者に何を期待しているのか、の4つをまとめたものだと思います。病いの診察は、患者さんの心理的状況、社会的背景など様々な視点から行います。

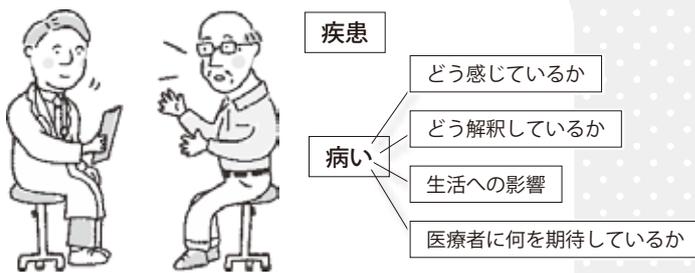
例えば、腹痛で来られた患者さんの診察では患者さんが、「ちょっとおなか壊しただけかな」と軽く考えているか、それともその患者さんの近所の人で、すい臓がんや胃がんになった人がいれば、「自分もそうなのではないか？」と不安になり、深刻に考えているかも大事な要素です。また、ある高齢の患者さんが入院しなければならず、その人が配偶者を介護している場合、その配偶者はどうすればよいかなどの社会的背景もみていきます。すべてを解決できるかはわかりませんが、出来るだけ患者さんに寄り添い、患者さんが最も安心できる場所を提案するというのが総合診療医の役割とのことでした。

● 地域とのつながり

総合診療のよいところは、医者としてオフィシャルの接触もありながら、オフィシャルではないところでの接触もできるということだそうでした。オフィシャルでないところの接触とは、病院の外で、一地域住民として行事に参加した際の接触のことです。例えば、だんじりや、球技大会、地区の掃除など。

「地域の行事に参加することで、地域の方から学ぶことが多くあるし、お役に立てることもある。例えば校区の運動会に出場しながらも本部で待機し、けがなどがあれば対応する。一番うれしいのが、地域の方がその場で健康相談をしてくれること。地区の中で一住民としての関わり合いもあるし、地域の中にいる医者としての役割も感じられる。また、総合診療で大事にする「社会的背景」も、地域の行事に参加することによって知ることにつながり、より良い診療ができるようになる」とおっしゃっていました。

Column 西岡病院長は、但馬出身ではありませんが、お話をきいているとすっかり但馬人で但馬生まれの私より地域に溶け込んでおられる感じがしました。また、そのことが総合診療医としての力量にもつながっていると感じました。西岡病院長、ありがとうございました！



● 地域住民の役に立てるよう、 様々なことに取り組んできた 出石医療センター

- ① **残業調整** 6年前から、患者さんが処方薬を飲み残したら、それを薬局にもっていき、再利用するというシステムを始めました。
- ② **口腔ケア** 今では一般的になった口腔ケアも平成19年から行っており、摂食嚥下障害について、言語聴覚士がいなくても関わらず紹介がありました。口腔ケアは誤嚥性肺炎予防につながります。
- ③ **地域包括ケア病床**
- ④ **オンライン面会**
- ⑤ **骨粗鬆症対策チーム** 三年前からの取り組みです。検診をして骨粗鬆症の患者さんを見つけるだけでなく、骨粗鬆症予備軍の人にどうアプローチをするかというところにも力を入れています。

● 休日していること、趣味

「体を動かすのが好きなので、ジョギングをしたり、出石町内を散歩すること。以前は野球チームにもはっていました。今でも週の半分ぐらいは、腹筋、背筋、腕立て伏せなどを行っています。

Facebookのクローズド・サークルにも入っています。「二行詩クラブ」というプライベートサークルで、お題に沿って詩を作り投稿するというものです。」



西岡病院長から「総合診療」を学び、専門医資格の取得を目指す二人の若手医師（写真左：高田医師、写真右の左側：光丸医師）

正規職員募集のお知らせ

| 募集職種 | 募集人数 | 受験資格 | | 採用予定日 | 募集受付 | 試験日 |
|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------|----------|
| | | 年齢 | 学歴・資格等 | | | |
| 看護師 | 70名 | 45歳以下 (令和5年4月1日時点) | 看護師免許取得者 ※取得見込者を含む | 令和4年度中/ 令和5年4月1日 (応相談) | 11月18日(金) まで | 12月3日(土) |
| 臨床検査技師 | 若干名 | 50歳以下 (令和5年4月1日時点) | 臨床検査技師免許 取得者 ※取得見込者を含む | | | |
| 言語聴覚士 | 若干名 | | 言語聴覚士免許 取得者 ※取得見込者を含む | 令和5年4月1日 | | |
| 臨床工学技士 | 若干名 | | 臨床工学技士免許 取得者 ※取得見込者を含む | | | |

※募集要項は当組合ホームページからダウンロードできます。
※最新の情報はホームページをご確認ください。
<http://www.toyookahp-kumiai.or.jp/>

問合せ：総合調整課
電話 **0796-22-6111** (内線2117)

広告

広告

