

ほすぴたる



写真：ふれあい看護体験の様子（朝来医療センター）→P7へ

出石医療センターの今

医療ミニ講座 つらい生理痛、我慢していませんか？

日高医療センターのあり方検討委員会 検討内容をお知らせします

家庭でできる運動 ー第13回ー
第4回 豊岡病院祭のお知らせ

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



出石医療センターの今

各病院から、病院の動向をお知らせします。

公立豊岡病院出石医療センター

病院長ご挨拶



病院長 西岡 顯

無床診療所化が検討されていた出石病院が出石医療センターと改称され、常勤医が3名となった平成19年に、私は病院長に就任しました。今年で満10年を迎えます。当院は、多くの先生方のご協力を得て、年間のべ2万人の外來患者さんと、540人の患者さんの入院を受け入れ、診療しています。細々ながらも救急告示を続け、豊岡市消防本部から100人弱の救急患者さんを受け入れています。

ところで、国が進める地域医療構想により、但馬の医療機関は、急性期病床の削減と回復期・地域包括ケア病床への移行を迫られています。その中、当院は地域包括ケア病床開設に向け、4月より準備を開始しました。以前より、医師会の先生方からの紹介や、通院患者さんの不調時、豊岡病院で急性期治療を終えた方のリハビリテーション入院など、在宅復帰や施設入所の準備を目的に紹介される患者さんを診療して参りましたので、病院としての基本方針を変えることなく、この課題に取り組んでいます。

また、高齢者の増加とともに、複数の病気や障害に精神的、社会的な問題や悩みを抱えた方が増えています。こういった複雑で、多くの職種との協力が必要な問題に対処するために期待されているのが、総合診療専門医です。この新しい専門医制度に向けて、豊岡病院組合は総合診療医養成プログラムを日本専門医機構に申請中で、当院と私もその準備を進めているところです。

今後もこういった取り組みを通して、地域の皆さんの「時々入院、ほぼ在宅」を支えていきたいと考えています。

さて、住民の皆さんは今もなお、ここを「出石病院」と呼んでおられます。私も同感であることをお伝えし、10年目のご挨拶いたします。



《但東町・出石町のケアマネジャー、ヘルパーとの事例検討会》



《ケアカンファレンス》

医療・介護のスタッフが、退院後の療養に必要な情報の共有や社会資源の調整を行っています。(出席者:患者、家族、医師、看護師、理学療法士、管理栄養士、訪問看護師、ケアマネジャー、保健師、医療機器介護機器業者等)



出石福祉ゾーン内の医療機関として、包括支援センター、特別養護老人ホーム、老人保健施設、眼科医院等と連携し、地域住民の健康保持・増進に努めています。



《地域スタッフと合同口腔ケア学習会》



《七夕の食事》

“入院中であることを忘れてしまう…” 食事の時だけでも、そんな気持ちになっていただきたい。松花堂弁当が“癒し”になれば幸いです。



《調理相談》

退院後も継続して嚥下食を必要とする患者様やご家族様には、調理方法のアドバイスを行っています。

豊岡病院
但馬こうのとり
周産期医療センター長
杉並興 医師

つらい生理痛、我慢していませんか？

生理痛は病気ではない、と言われることもありますが、症状がおもく、学業や仕事に支障が出るほどのものを「月経困難症」と呼び、治療により症状を改善できるケースがほとんどです。今回は、月経困難症についてのお話です。

月経困難症とは？

月経直前または月経中に限って、下腹痛・腰痛・腹部膨満感・悪心・頭痛・疲労脱力感・食思不振・イライラ・下痢・抑うつなどといった症状が起こることがあります。これら月経に伴って起こる症状のことを月経随伴症状といい、そのうち痛みを伴うものを月経痛（生理痛）といいます。月経痛をはじめとする月経随伴症状が日常生活に支障をきたし、医学的介入を要するようになる場合に、これら症状のことを月経困難症と呼びます。月経困難症に悩む女性は、74%におよぶとされており、我が国全体での、仕事量の低下や休業など間接的な労働的損失は1年間で約1500億〜4000億円にのぼるとされています。

月経困難症の分類

1 目に見える病変に起因する

子宮内腫瘍、子宮腺筋症、子宮筋腫、子宮奇形など

器質的月経困難症

2 目に見える病変に起因しない

機能的月経困難症

一般に器質性月経困難症は年齢を重ねるにつれ悪化することが多く、機能的月経困難症は年齢とともに軽快することが多いと言われています。



多くの女性が、毎月のように月経困難症に悩まされています。月経困難症の病態は多彩ですが、多くの場合は治療介入により症状を改善できるとされています。治療法の利点のみならず、副作用や費用なども含めて一度産婦人科の受診と相談をお勧めします。

治療法は？

手術療法

器質的月経困難症の治療の基本は、手術により原因となっている病変を取り除くことです。病変だけを取り除く場合と、病変を含めて臓器を取り除く場合があり、また癒着などにより病変の摘出が困難な場合には癒着を剥離するだけとなることもあります。手術の方法は、内診やMRIやエコー検査によりわかる病変の状態と、年齢や将来の妊娠の希望の有無などを含めて、総合的に考えていきます。アプローチ方法としては開腹手術や経腔的手術だけでなく、傷が小さい腹腔鏡下手術を選ぶことができる場合もあります。

薬物療法

薬物療法としては鎮痛薬が第一選択となります。鎮痛薬は、月経痛の原因となる子宮を過収縮させる物質（プロスタグランジンといいます）の産生を抑制するので、痛くなつてから使用するより、痛くなりそうないまのタイミングで使用することで、より効果を発揮します。

その他

他の方法としては、月経を一時的に止めてしまうことで、病変の縮小を狙ったり、閉経までの逃げ切りを図ったりすることもあります。また、低用量ピルを用いたり、子宮の収縮を抑制する薬剤を用いたり、精神的症状が強い場合には漢方薬や抗うつ剤などが効果を発揮することもあります。新しい薬物療法としては、黄体ホルモン徐放型子宮内装置があります。これは一度子宮内に挿入すると、約5年間効果を発揮し続けます。



平成28年 第2回 公立豊岡病院組合議会 7月定例会が開催されました

平成28年7月7日から28日まで開催された、公立豊岡病院組合議会の案件と結果についてお知らせします。予算繰越し等報告3件については了承、平成27年度決算認定議案については、継続審査となりました。

公立豊岡病院組合 議会

議会は、一般の方も傍聴できます。

問合せ

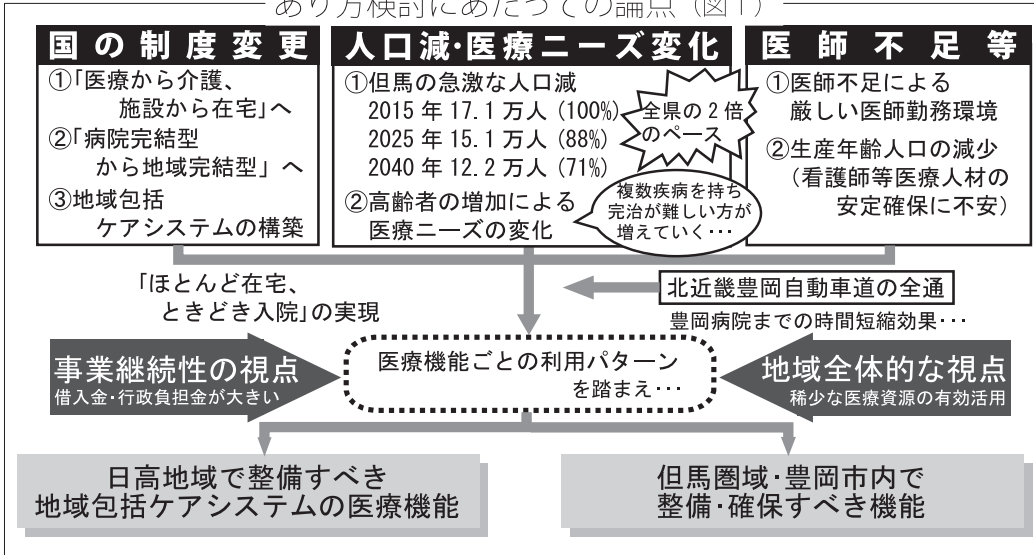
公立豊岡病院組合 議会・監査事務局 TEL:0796-22-6111(内線 2021)

日高医療センターのあり方検討委員会検討内容をお知らせします



日高医療センター建物は、法令にもとづく耐震診断を実施した結果、「大規模地震に対して倒壊または崩壊の危険性がある」との評価を受けました。診療を続けながらの耐震補強が困難なこと、今後の医療環境の変化などへの対応が必要なことから、学識者や医療福祉関係者、住民代表等からなる委員会を設置し検討しています。今回は、途中経過ではありますが、その検討内容をお知らせします。

あり方検討にあたっての論点 (図1)



●あり方検討にあたっての論点
日高医療センターのあり方を検討するにあたって、大きく次の三点から議論が進められています。(図1参照)
一点目は「国の制度変更」が進められているという点です。「医療から介護、施設から在宅」へ患者や

利用者を誘導すること、また、病院だけで治療が終わる病院完結型から地域全体で支える地域完結型へ移行し、「ほとんど在宅、ときどき入院」を実現しようとする国は施策を展開しています。

二点目に「人口減・医療ニーズ変化」が進んでいることです。高齢者は、複数の疾病を持ち完治が難しいという特徴を持っています。これまでの「治す医療」から「治し支える医療」への転換が必要という点です。

三点目に「医師不足等」です。医師不足による厳しい勤務環境の現状があるという点と、生産年齢人口の減少が医療人材の確保に影響を与えるという点です。

こうした内容に加え、北近畿豊岡自動車道の全通や事業継続性の視点、更には稀少な医療資源の有効活用という地域全体的な視点から、「日高地域で整備すべき機能」と「但馬圏域・豊岡市内で整備・確保すべき機能」に分けて整理し、委員会としての方向性が検討されています。

●委員会での検討中の方向性

委員会での検討中の日高医療センターの方向性です。(図2参照)

新しい日高医療センターは、「地域包括ケアシステムの医療拠点」と位置付け、一般的な外来診療や通院及び訪問リハビリ、在宅医療に力を入れ、従来からの通院人工透析や人間ドックについては継続するべきとされています。

一方で、専門眼科は豊岡病院へ、入院機能は出石医療センターへ移すといった方向性が示されています。今後、九月を目途に委員会から正式に報告書の提出を受け、今年度中に病院組合としての計画を作成する予定です。

▼委員会の資料や議事録などを豊岡病院組合ホームページに公開していますので、詳しくはそちらをご覧ください。

(新)日高医療センターの機能



①地域包括ケアシステムの医療拠点

- 一般的な外来診療
- 回復期の通院リハ、通所リハ(介護保険)
- 在宅医療(訪問診療、訪問看護、訪問リハ等)

②豊岡市内に整備・確保すべき機能

- 専門外来
- 通院人工透析
- 健診・保健指導(各種健康診断、人間ドック等)

★専門眼科医療は豊岡病院へ(手術、入院、専門外来機能)

※入院人工透析は豊岡病院・八鹿病院へ

★入院機能は出石医療センターへ(回復期・慢性期入院機能)

豊岡病院



出石医療センター



委員会での検討中の方向性 (図2)

入院機能を出石医療センターへ

Q なぜ、日高医療センターの入院機能を廃止するのですか。

A 現在、内科医師3名で、入院だけでなく外来や透析、健診センターなどの運営を行っており、この厳しい勤務環境を改善する必要があります。現状では、全身管理が必要な患者や急変する可能性のある患者は入院できない状況です。少ない医師で日高と出石にそれぞれ入院機能を持つのではなく、1箇所に集約した方が医療機能の向上や医師の負担軽減につながるため、出石医療センターに入院機能を集約した方が良いと考えられたわけです。

Q 日高医療センターに入院できなくなると不安だ。また、日高から出石医療センターへはどうやって行ったら良いのか。

A 入院が必要な場合は、出石医療センターで受け入れる体制を整備するので心配ありません。利用頻度の高い外来は、今までどおり日高で継続し、さらに豊岡病院と連動した専門外来の設置も検討されています。ご指摘のとおり、入院が無くなるので、お見舞いの方が少し不便になりますが、バスなどの交通アクセスの充実について関係者と協議してまいります。

眼科センターについて

Q 眼科は以前、豊岡病院から日高医療センターに移った経緯があったはず…。どうしてまた豊岡病院に戻すのですか。

A 以前、眼科が移ったのは、医師不足から眼科を集約する必要があったことと、豊岡病院で手術室が不足し、日高医療センターの空いた手術室を活用するためでした。しかし、耐震診断の結果、今の建物を使い続けることが出来ないことが分かり、改めて豊岡病院で手術室も含め整備する方が良いと判断されたからです。

地域包括ケアシステムの医療機能

Q なぜ、地域包括ケアシステムの医療機能が必要なのですか。また、具体的には何をやるのですか。

A これまでは病気の人を「治す」のが病院の役割でした。完治しない複数の慢性疾患を抱えた高齢患者が増える中、「治し支える」ことが新しい役割として求められています。退院後、自宅に戻り生活するには、医師や看護師、理学療法士などが訪問して医療サービスを提供したり、ケアマネージャーやホームヘルパーが患者の生活を支援する地域包括ケアシステムの体制が必要です。この体制の医療側の拠点を日高に整備しようとするものです。

Q それでは地域包括ケアシステムの医療拠点と入院機能を両方持つことはできないのでしょうか。

A 両方を持つとなると、特に夜間の体制を維持するために、医師や看護師等の多くの医療スタッフが必要となります。このため、委員会では日高で両方を持つのではなく、他の医療機関との連携・機能分化により市域全体で役割分担して対応すべきだと議論されています。

人工透析

Q 外来で人工透析を受けている者ですが、人工透析はどうなるのですか。

A 外来人工透析は、今までどおり日高医療センターで受けていただけます。入院人工透析は、豊岡病院を含め他の医療機関で受けていただくことになります。内科医師が減ってきたなかで、今までも疾患に応じて豊岡病院や八鹿病院で治療を受けていただいていることから、大きな変更にはならず、27年度の入院患者数も 1.4 人 / 日程度なので、対応可能と考えています。

地域医療を考えるシンポジウムを開催します
～日高医療センターのあり方検討の視点から～ **in 日高** **参加無料**

日時 平成 28 年 9 月 3 日 [土] 13:30～
場所 日高農村環境改善センター多目的ホール
問合せ 総務部総務企画課 ☎0796-22-6111 (内線 2114)

首・肩周りの筋膜リリース

今回は、デスクワークや円背などでも問題が生じやすい、首・肩こり解消に有効な筋膜リリースを紹介します。

*リリース：心地良く張りを感じる程度のところでゆっくりほぐれるのを待つこと。



写真 モデル/理学療法士 田川雄介

肩甲骨抱きかかえ筋膜リリース

- ① 胸を張って座り、両肩の力を抜きます。
 - ② 両肘をつかみ、肩がすくまない程度に腕を挙げ、そのまま前方に肘を突き出して肩甲骨を離していくように10秒間リリース（白矢印）。
 - ③ 同じ姿勢で肩甲骨を後ろに引き寄せるように10秒間リリース（斜線矢印）。
- ※肘は無意識に腕を組んだ時と反対に組みなおすとより効果が出ます。

家庭でできる運動

— 第13回 —

朝来医療センター
リハビリテーション技術科

理学療法士

福富 広海



痛、関節の痛み、むくみや便秘の原因にもなります。これを機会に正しい筋膜の「解きほぐしかた」を覚え、姿勢を改善し痛みのない生活を目指しましょう。

「筋膜とは」筋膜とは頭から指先まで全身をボディスーツのように覆う膜の組織です。これが悪い姿勢や偏った動作を続けることで、筋膜の線維が自由に動けなくなり、肩こりや腰痛、関節の痛み、むくみや便秘の原因にもなります。これを機会に正しい筋膜の「解きほぐしかた」を覚え、姿勢を改善し痛みのない生活を目指しましょう。

肩甲骨回転筋膜リリース



- ① 写真のように肘を曲げたまま後ろに構えます。反時計回りに肩甲骨を回すように20秒間リリース。



- ② さらに効果を上げたい場合、右足を左足の前に出して組み、矢印のように踏み込みながら、鼻を肩に近づけるようにして20秒間リリース。左右を反対にしてもう一度。

注意点



筋膜が柔軟になるには時間がかかります。絶対に強く伸ばそうとしたり、勢いをつけたりせずに、リラックスして、痛みを感じず心地良い程度の強さで、ゆっくりと呼吸をし、どこに硬さがあるか感じ取りながら行うことが大切です。

正しいやり方で、1日数回に分けて2週間程度続けていただくと必ず効果を実感していただけると思います。

☑ 助産師より

助産師の仕事をご存知ですか？

お産の時に「ヒッヒッファー」と呼ぶ吸法の声をかけ、お産の介助をする人とイメージされるかもしれませんが、ね。しかし、私たち助産師は、お産の介助だけではなく、妊娠から出産、そして出産後のお母さんと赤ちゃんの育児までを支援しています。

豊岡病院但馬ここのとり周産期医療センターでは、満足していただけるお産を目指し、妊婦相談、母親学級、ファミリー教室、産後2週間健診、乳房外来を開催しています。立ち会い分娩も今年の10月から可能となりますので楽しみにお待ちください。

一生思い出に残る「出産」という一大イベントに立ち合い、妊婦さんをはじめご家族と一緒に喜びを感じたいと思います。

但馬ここのとり周産期医療センター



豊岡病院 産婦人科

10月から豊岡病院は 敷地内禁煙となります



受動喫煙の防止等は、たばこの煙が人の健康に悪影響を及ぼすものであり、とりわけ未成年者をたばこの煙にさらされることから保護することが重要です。がん診療拠点病院の指定を受けている豊岡病院にとって、意図しない受動喫煙を回避させるなど、たばこ対策に積極的に取り組むことは責務となっています。

このため、豊岡病院は、平成28年10月1日から敷地内禁煙を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

平成15年施行された「健康増進法」により受動喫煙の防止
平成25年施行 兵庫県「受動喫煙の防止等に関する条例」

梁瀬医療センター跡地利用 の提案募集を行っています

朝来医療センターの開院に伴い、「朝来医療センター基本構想・基本計画」の方針に基づき跡地利用を図るため、公募型プロポーザル方式により「地域全体の保健医療・福祉の向上」につながると認められる事業実施を提案した事業者に、梁瀬医療センターの土地・建物を一括売却します。詳細については、提案募集要項をご覧くださいませようお願いします。

配布時期：平成28年8月10日（水）～平成28年9月21日（水）

配布場所：①総務部総務企画課（豊岡病院内2F）

②朝来医療センター管理課

③インターネットからのダウンロード

(<http://www.toyookahp-kumiai.or.jp>)

医療系進学セミナーを 行っています

豊岡病院組合では、進学のイメージをつかんでいただくため、但馬や京都府北部の高校へ伺い、医師・看護師・医療技術職などによる出前講座を行っています。



寄附受納のお知らせ

公立豊岡病院組合は、より良質で安全な医療を地域の皆様へ提供していきたいと考えており、そのためには医療機器、療養環境、患者サービスを今後も充実させていく必要があります。

ついては、地域の皆様に寄附という形で病院の運営にご協力いただける場合は、金額の多寡に拘らずご支援をたまわりますよう、よろしくご申し上げます。

なお、寄附に際しては、医療機器の購入資金、患者サービスの向上等の具体的な用途をご指定していただくことができます。また、病院組合に対する寄附は、税法上の寄附金控除を受けることができます。

詳しくは、病院組合ホームページをご覧ください。

<http://www.toyookahp-kumiai.or.jp>

※寄附の有無により提供する医療サービスに影響はありません。



ふれあい看護体験を 実施しました（表紙写真）

7月下旬から8月にかけて、看護師を目指す但馬地域の高校生を対象に、組合内全病院でふれあい看護体験を実施しました。感染防止のための手洗い、転倒による事故を未然に防ぐセンサーの学習などに取り組んでもらいました。



医師異動のお知らせ

H28.6.1～H28.8.1

新任医師 よろしくおねがいします。

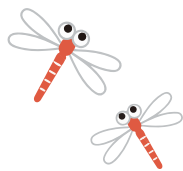


豊岡 形成外科
さわらぎ えいいち
医員 澤良木 詠一

退職医師 お世話になりました。

豊岡 救急集中治療科兼 但馬救命救急センター 医長 門馬 秀介
豊岡 救急集中治療科兼 但馬救命救急センター 医長 山本 奈緒
豊岡 形成外科 前田 和彦

※この記事では病院名を以下の略称で記載しています。
公立豊岡病院：「豊岡」



平成 28・29 年度 職員募集のお知らせ

募集職種	受験資格	採用予定日	受付締切	試験日・会場
看護師 ・ 助産師	<ul style="list-style-type: none"> 看護師（助産師）免許取得者（取得見込者含む） 45歳以下 	平成28年度 中途入職希望者 平成28年11月1日以降で、当組合の看護師の確保状況により応相談 平成29年度 入職希望者 平成29年4月1日付	平成28年9月30日(金)	平成28年10月7日(金) 会場 豊岡病院

※受験資格欄中の年齢は、平成29年4月1日時点の年齢です。
 ※募集要項は病院組合ホームページからダウンロード、または人事課でもお渡ししています。

採用に関する 問合せ 総務部人事課
 ☎0796-22-6111(内線 2113)

臨時 職員募集 詳しくは病院組合ホームページをご覧ください。各病院へ電話でお問合せください。

豊岡：言語聴覚士・医療クラーク・介護員他
 日高：介護員 / 出石：薬剤師 / 朝来：介護員

<http://www.toyookahp-kumiai.or.jp/kumiai/>
 右メニュー「職員募集」>「臨時職員募集」から

第4回 豊岡病院祭

2016年 10月1日(土)
 10:00 ~

ステージイベントあり、模擬店あり。
 病院でしか体験できない体験コーナーを多数企画!



好評！オベ体験



(写真は、昨年の様子です。)

主催 豊岡病院 問合せ 0796-22-6111 (代表)

朝来医療センターの救急について

対象 2次救急医療（重症患者）
 入院治療を要する症状がある人
 レントゲン撮影等の検査による診断・治療が必要な人
 診療科 内科、外科、整形外科

ご来院の前に
かならずお電話ください!
 (受入れができない場合もあります。)

サンキューQQ
 ☎079-672-3999

但馬小児救急医療電話相談

[相談時間] 毎日 夜間 19:00-22:00



きゅうきゅうはは
 ☎0796-22-9988

