

△ほすぴたる



写真：ふれあい看護体験の様子（豊岡病院）→P7へ





但馬こうのとり周産期医療センター 2周年

医療ミニ講座 赤ちゃんの、これ大丈夫？

豊岡病院 災害派遣医療チーム DMAT

家庭でできる運動 - 第16回 - / 医食同源

医師修学資金貸与学生・看護職員奨学金奨学生募集 / 平成29年度 広告募集

 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

但馬こうのとり 周産期医療センター 2周年

但馬こうのとり周産期医療センターは、本年2月で開設2周年を迎えました。
地域の皆様に安心・安全なお産・育児を提供できるように、様々な新しい取り組みを行っています。
産科・小児科・スタッフのチームワークと最新の医療設備で、最善の治療が行えるように努めています。

TOPICS

1. 立ち会い分娩を始めました！
2. 月1回の両親学級や、産後2週間健診も始めました！
3. 帝王切開や、赤ちゃんに危険が予測される場合には
全て小児科医がお産に立ち会っています！

両親学級の様子



きずな

小児科医の立ち会い



安心

安全なお産・楽しい育児ができるよう、スタッフ一同でお手伝いさせていただきます！

新生児集中治療室 (NICU)

もし、赤ちゃんに気になる症状がみられたとしても、バックアップ体制は万全です！

周産期医療センターには、兵庫県北部唯一の「新生児集中治療室 (NICU)」が整備されています。早産児・低出生体重児や呼吸障害の赤ちゃんを中心に、うまく母乳やミルクが飲めない赤ちゃん、黄疸が強く出ている赤ちゃんなどの治療を行っています。

24時間体制で新生児専門医を含めた小児科医が常駐し、院内外の赤ちゃんの治療を行っています。手術による治療が必要な場合は、適切な時期に救急車やヘリコプターによる新生児搬送も行っています。

赤ちゃん1〜3人に対して1人以上の看護師が担当しています



安心

新生児用人工呼吸器や各種集中治療に必要な医療機器を取りそろえています



安全

NICU では“赤ちゃんにご家族に寄り添った”治療・看護ができるように心掛けています！

新生児科外来

周産期医療センター内の新生児科外来では、赤ちゃんの1ヵ月健診やNICU退院後のフォローアップ外来などを行っています。

一般小児科・内科などとは別棟となっており、特に冬場など感染症が流行する際にも、できる限り接触がないように配慮されています。

NICU卒業生に関しては、入院中と同じスタッフが引き続き外来でもご家族と一緒に成長や発達を見守らせていただきます。



育む



豊岡病院
但馬こうのとり周産期医療センター
副センター長・新生児科部長
上田 雅章 医師

赤ちゃんの、これ大丈夫？

育児を頑張っている素敵なお母さん！
イクメンを目指しているカッコいいお父さん！

可愛くてしょうがないわが子だからこそ、ちょっとした症状でも、すごく気になってしまいますよね。そこで、ご家族からよく質問を受ける赤ちゃんの気になる症状についてお答えします！



Q いつも鼻がフガフガしていますが、風邪ですか？

A 生後1ヶ月くらいの赤ちゃんは、風邪を引いてなくても、寒さや乾燥、タバコの煙などの刺激による炎症で鼻水が増えることがよくあります。赤ちゃんは鼻呼吸中心で空気の通り道もまだ狭いので、すぐにフガフガしてしまうのです。機嫌良くおっぱいやミルクが飲めているのであれば、様子を見てもらって問題ありません。



こんな時は病院に相談を！

- ・肩や体で息をしている
- ・ゼーゼーしてしんどそう
- ・おっぱいやミルクの飲みがいつもより悪い

Q 顔や首にぶつぶつがいっぱい出てきました。アトピー性皮膚炎ですか？

A 生後1ヶ月くらいの赤ちゃんの顔や首のぶつぶつは、新生児ざ瘡（にきび）や汗疹（あせも）がほとんどで、アトピー性皮膚炎であることは稀です。ぶつぶつ治療の基本はスキンケアです。指の腹や手のひらを使用して、こすりすぎないように洗ってあげましょう。泡でなでる様なイメージで、最後はよくすすいであげましょう。鼻や眉毛周辺など皮脂の多い部分には大人用の石けんを使ってもらっても差し支えありません。



こんな時は病院に相談を！

スキンケアのみで十分に改善しない場合は、保湿剤や軟膏での治療を行うこともあります。適切なスキンケアと塗り薬で治療しているにもかかわらず2～3ヶ月以上症状が続く場合はアトピー性皮膚炎の可能性もあるので、病院に相談してください。

Q おっぱいやミルクをよく吐きますが大丈夫？

A 生後数ヶ月までの赤ちゃんは、胃の入り口の締まりがまだ弱いため、ゲップと一緒におっぱいやミルクを吐いてしまう事がよくあります。機嫌良くおっぱいやミルクが飲めていて体重も増えていれば、成長とともに治まることがほとんどなので問題ありません。



こんな時は病院に相談を！

- ・飲む度に毎回、噴水のように吐いてしまう
- ・緑色（胆汁）や血液の混じった嘔吐がある
- ・ぐったりして飲みが悪い

Q まぶたやうなじの赤いアザは消えますか？

A まぶたやうなじの淡くて赤いアザは、皮膚の中の毛細血管が拡張して起こるもので正中母斑と言います。赤ちゃんの3人に1人ぐらいにみられるもので、治療の必要はありません。まぶたや鼻の下にできるものはサーモンパッチと呼ばれ、1歳ころまでに自然に消えてしまいます。うなじにできるものはウンナ母斑と呼ばれ、少し消えにくいようですが髪の毛にかくれてしまうので様子を見ることが多いです。

マメ知識

ウンナ母斑は、「コウノトリのくちばしの跡」とも言われています。私達の地域ではより親近感がありますね。



その他の赤アザ

- 赤ワインのように色が濃くてはっきりしたアザ（単純性血管腫）
→自然には消えないので、場所や大きさによっては治療を行うこともあります
- 産まれた後に莓みたいに盛り上がってくる真っ赤なアザ（いちご状血管腫）
→小さいものは自然に治りますが、大きいものは治療を行うこともあります

豊岡病院

災害派遣医療チーム



▶DMATカー
DMATの長時間に及ぶ現場活動を支えるために専門車両(DMATカー)を配備しています。



▶▶実働訓練の様子

公立豊岡病院には、災害急性期(おおむね48時間以内)に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム(DMAT)があります。

大地震等の自然災害、航空機・列車事故等の大規模な集団災害では、一度に多くの傷病者が発生し医療の需要が急激に拡大します。このような場合、DMATが可及的速やかに被災地域に入り、被災地域の医療需要を把握し、被災地における急性期の医療体制を担う活動を行います。

当院は兵庫県から「兵庫DMAT指定病院」として指定を受けており、医師11名、看護師6名、業務調整員3名の隊員が所属しています。出動要請に基づき東日本大震災(平成23年3月)、福知山市花火大会事故(平成25年8月)、熊本地震(平成28年4月)、鳥取県中部地震(平成28年10月)などの災害発生時にはドクターヘリやDMATカーなどで現地に入り医療活動等に従事しました。

この他にも起こりうる局地災害においても迅速に活動できるよう、毎年、各地で開催される訓練に参加したり、院内においても集団災害医療訓練を実施するなどして、日々災害に備えています。

◀(熊本地震)災害出動時の様子





— 第 16 回 —

出石医療センター
リハビリテーション技術科

理学療法士

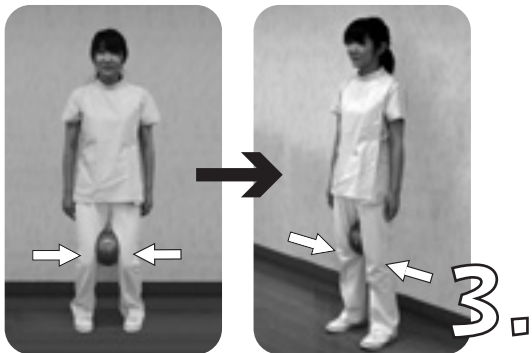
松尾 貴代

くしゃみや咳き込んだ時などに「あつ」と思った経験はありませんか？そうです、そのまさかの尿漏れです！原因は骨盤底筋群が衰えているからかもしれません。

骨盤底筋群は、膀胱・膣・肛門を取り巻くように骨盤の底に広がる薄い筋肉群です。出産、肥満、便秘、加齢、女性ホルモンの変化の影響など様々な要因で衰えやすくなります。この収縮力や柔軟性が失われると、尿道が締めにくくなり、尿漏れや頻尿などが生じやすくなります。また、重症化すると膀胱や子宮、直腸が膣から突出する「骨盤膀胱脱」が起る事もあります。

今回は、骨盤底筋群の筋力強化運動を紹介いたします。尿漏れ防止にも効果的ですし、軽症であれば体操で改善が望めます。まずは2〜3ヶ月続けてみましょう。
(改善しないときは医師に相談しましょう)

尿漏れ防止に！ 骨盤底筋トレーニング



仰向けに寝転び、立てた両膝でボールを挟み、5秒間キープします（5～10回）。

立った姿勢で少し膝を曲げ、膝上辺りでボールを挟み、ボールをギュッと挟みながら5秒ほどかけて膝を伸ばしていきます。動きに合わせてつま先立ちになると効果的です。（5～10回）



椅子に浅く腰かけ、両膝でボールを挟み、5秒キープします（10～20回）。

ポイント！

- ▶ 1日2～3セットを目安に、無理せず、続けられる回数から始めましょう。
- ▶ どの運動時も、肛門・膣・尿道をギュッと締めるように意識して行ってください。
- ▶ 膝、腰等に痛みのある方は 1.2. のみにしましょう。



写真 モデル / 理学療法士 寺嶋聡子

医食同源

昨年四月に緩和ケア病棟の患者さんを対象に開設されました。豊岡病院栄養技術科ではご希望の方には平日（土日祝を除く）の夕食に『ひまわり食』を提供しています。

ひまわり食って？

緩和ケア病棟の患者さんを対象に、医師の許可を受け、希望を伺って提供する、通常の入院食とは違うメニューのことです。次のメニューの中から主食を一品・副食を三品選んでいただけます。

ひまわり食メニュー

Menu	
《主食の中から一品》	
主食	
うどん 温 冷	お好み焼き
そば 温 冷	焼きそば
そうめん 温 冷	サンドイッチ
ラーメン	ご飯
カレー	お粥
ちらし寿司	おにぎり
牛丼	
副食 - 飲み物 -	
牛乳	乳酸菌飲料
りんごジュース	飲むヨーグルト
野菜ジュース	

《副食の中から最大三品》	
副食 - 主菜・副菜 -	
ハンバーグ	酢の物
シチュー	温泉卵
だし巻き卵	茶碗蒸し
シュウマイ	ポタージュ
焼き魚(干しカレー)	
副食 - デザート -	
アイス	フルーツ盛り合わせ
ムース	シャーベット
プリン	フルーツみつ豆
ゼリー	わらび餅
	ヨーグルト

豊岡病院 栄養技術科

管理栄養士 田路 真由



ひまわり食 人気メニュー ベスト3!

1 主食 牛丼

2 主食 カレー 主菜 茶碗蒸し 主食 寿司

3 デザート わらび餅 デザート アイスクリーム デザート シャーベット 飲み物 野菜ジュース 飲み物 飲むヨーグルト 飲み物 りんごジュース

食事が食べづらい時には…

がんの治療では様々な副作用により食事が食べづらくなることがあります。そのような時にはちょっとした工夫で食べやすくなることとがあるのをご参考にしてください。

■吐き気・嘔吐 冷たく口当たりがいい物を選んでください。においのきつい食品を避けたり冷たくするとおいが軽減されます。無理せず食べられる量を少しずつ回を重ねて食べてください。

■口内炎・口の中が乾いてしまう時 軟らかい食品にしてみる。出汁を効かせて薄味にする。

■味覚障害・嗅覚障害 好みに応じて薬味や香辛料を使ってみる。味は濃いめにする。

不安に思うことがあれば医師や栄養士、看護師にご相談ください。

管理栄養士より

栄養食事指導って？

栄養食事指導では、患者さんの普段の食事内容を聞かせていただきながら、病気が改善するための食事について、食べる時間、食べ方、食材の選択方法、調理方法などを一緒に考えさせていただいています。フードモデルや食品のパッケージなどを使い、より身近で気軽に聞いていただける内容にすると共に、家に帰って『やってみよう』と思ってもらえる指導内容を心がけています。

また、退院後に嚥下食やトロミが必要となる患者さんのご家族は、入院前とは異なる食事の準備を不安に思われることと思います。そんな患者さんには退院前に管理栄養士による指導と併せて、調理師による調理実演を見ていただきご自宅へ帰られてからも不安なく調理し、食事を食べていただけるように配慮しています。



朝来医療センター 栄養技術科

ふれあい看護体験を実施しました

(表紙写真)

12月26・27日、豊岡病院で但馬・丹後地域の高校生を対象とした「ふれあい看護体験」を実施しました。

白衣に着替えて、シーツ交換、血圧・体温測定、着替えや入浴・食事のお手伝い等をしてもらいました。

「看護師たちの中で色々な情報交換をして1人1人にあった対応をしていたのが、思っていた以上に徹底されていて驚きました」

「大切な命を守るために、私たちの知らないところでたくさんの努力をされている姿はとてもしっかりとてかと思いました」

「今回、この体験のおかげで今まで以上に看護師になりたいという思いが強くなったので、勉強を頑張りたいと思いました」などの感想をいただきました。



医師異動のお知らせ

H28.12.2~H29.2.1

新任医師



豊岡 胸部・心臓血管外科
部長 阪口 全宏

退職医師

豊岡 総合診療科
医員 吉田 知宏

※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年 第4回 公立豊岡病院組合議会 12月定例会が開催されました

平成28年12月5日から27日まで開催された、公立豊岡病院組合議会の議案と結果についてお知らせします。

件名	提出年月日	結果
議案第14号 職員の退職手当に関する条例の一部を改正する条例制定について	平成28年12月5日	原案可決 平成28年12月27日
議案第15号 平成28年度公立豊岡病院組合事業会計補正予算(第1号)	平成28年12月5日	原案可決 平成28年12月27日
議案第16号 議会選出の監査委員の選任につき同意を求めることについて	平成28年12月5日	同意 平成28年12月5日
議案第17号 職員の勤務時間等に関する条例の一部を改正する条例制定について	平成28年12月16日	原案可決 平成28年12月27日
議案第18号 職員の育児休業等に関する条例の一部を改正する条例制定について	平成28年12月16日	原案可決 平成28年12月27日
議案第19号 職員の給与に関する条例の一部を改正する条例制定について	平成28年12月16日	原案可決 平成28年12月27日
議案第20号 特別職に属する常勤の職員の給与及び旅費に関する条例の一部を改正する条例制定について	平成28年12月16日	原案可決 平成28年12月27日
議案第21号 平成28年度公立豊岡病院組合事業会計補正予算(第2号)	平成28年12月16日	原案可決 平成28年12月27日
陳情第1号 日高医療センター問題に関する件	平成28年9月5日	不採択 平成28年12月27日

※陳情第2号・第3号については継続審査

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)



豊岡病院組合 医師・看護師を目指す学生さんを応援します!!

医師修学資金貸与学生募集

- 対象者** 平成29年4月現在、大学医学部に在籍予定の方で、大学卒業後に公立豊岡病院で2年間の臨床研修を修了し、引き続き医師として当組合立病院で勤務する意思のある方。
- 貸与金額** 1～4年生 月額125,000円(年間150万円)
 5～6年生 月額175,000円(年間210万円)
 ※免許取得後直ちに公立豊岡病院組合に就職し、一定期間を勤務後、返還を**免除**
- 募集人員** 新1年生 3名程度
- 選考** 応募書類と面接により決定
- 応募締切** 平成29年3月22日(水) 必着
- 選考日程** 平成29年3月23日(木) 午後2時～

医師修学一時資金貸付制度

貸付金額 上限額2,000万円
 入学金、授業料、施設設備費等、正規の修学年限内に本人が支払うべき学費の範囲内
 ※公立豊岡病院組合に採用後6年以内に、月賦もしくは半年賦の方法で返還(返還免除なし)

問合せ 総務部調整課
 ☎0796-22-6111(内線2115)



看護職員奨学金奨学生募集

- 対象者** 平成29年4月現在、看護師養成施設に在学(予定)の方で、当該免許取得後直ちに看護師として当組合立病院で勤務する意思のある方。
- 貸与金額** 看護師 月額50,000円(年間60万円)
 ※免許取得後直ちに公立豊岡病院組合に就職し、貸与期間と同期間勤務後、返還を**免除**
- 募集人員** 21名程度
 [内訳] 平成31年3月卒業見込みの方:7名程度
 平成32年3月卒業見込みの方:7名程度
 平成33年3月卒業見込みの方:7名程度
- 選考** 応募書類と面接により決定
- 応募締切** 平成29年4月19日(水) 必着
- 選考日程** 平成29年4月29日(土)
 ※面接時間は別途連絡

問合せ 総務部人事課
 ☎0796-22-6111(内線2113)



募集要項は、病院組合ホームページからダウンロードできます。

広報紙・

ホームページの 広告枠でPRしませんか?

1. 広報紙 ほすびたる 2. ホームページバナー

枠数 毎号2～7枠(各ページ最下段)

規格 縦4.5×横17.4cm
 ①カラー印刷 ②白黒印刷

広告料 1枠1回(税別)
 ①35,000円 ②30,000円

備考 ●豊岡市と朝来市の全世帯に配布
 ※2ヶ月に1回発行
 ●別途版下製作費5,000円(税別)

広報紙広告に 有限会社ジョインスリー
 関する問合せ ☎0796-23-7731

枠数 4枠

1枠お申込みいただくだけで、①～⑥全てのトップページへ掲載
 ①豊岡病院 ②日高医療センター
 ③出石医療センター
 ④朝来医療センター
 ⑤豊岡病院組合 ⑥総合

規格 サイズ:縦60×横175(ピクセル)
 容量:10KB程度以下/形式:JPEG 又は GIF

広告料 5,000円/月(税別)
掲載期間 平成29年度中(掲載は月単位)
 ※最長6ヶ月まで

バナーに関する 豊岡病院組合 総務部調整課
 問合せ ☎0796-22-6111(内線2115)

