

△ほすぴたる

感染予防のために

感染対策を徹底して診療を行っています。
引き続き、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。
(関連記事は6ページ)



マスクの着用と、入館前の体温測定にご協力をお願いします



待合ではほかの方と距離を空けてお座りください

手術で入院される前には、検査をお願いしています
※検査だけの受付は行っていません



飛沫防止のためにビニールカーテンを設置しています



感染対策のため専用入口を用意しています

- P2-3 出石医療センターの今
- P4-5 豊岡病院診療部門紹介(心臓リハビリテーション)
- P6 新型コロナウイルス感染予防のために
- P7 コロナ関連寄附のお礼 / 医師異動のお知らせ / 広告募集
- P8 奨学金制度のお知らせ / 高校出前講座を開催しました / 職員募集のお知らせ

出石医療センター2020

総合診療科のご紹介

●総合診療科医師 鈴木 智大



みなさん、こんにちは。出石医療センター総合診療科（内科）の鈴木です。突然ですが、総合診療という言葉を聞いたことがありますか？

総合診療は、新しい専門医制度が始まった専門領域です。家庭医・プライマリケア医と呼ばれることもあります。循環器内科・消化器内科・整形外科などの臓器別の専門科とは異なり、小児から高齢者まで、幅広い健康問題、地域の方々が健康でいられるように対応できる専門科です。総合診療医の働き方も、病院や地域ごとのニーズに合わせて変化します。

出石医療センターは、地域に根差した病院を目指しています。主に高齢患者さんの診療を行うことが多く、内科・外科の壁を越えてかかりつけ医として広く健康問題に対応できることを目指して、新しく「総合診療科」となりました。指導医を含む上級医2名と私を含む専攻医2名（総合診療専門研修を研修中）の常勤医4名体制で診療を行っています。

■外来診療

頭から足の先まで臓器に関わらず症状・疾患に対応します。適切なタイミングで臓器別専門科へ紹介し、疾患管理に加え、トイレが近い、便秘、転んでしまう、ご飯が食べにくく痩せてきた、物忘れが気になる、お腹いっぱいになるほどたくさん薬を飲んでいる、ご高齢で一人暮らしなど、加齢・生活における問題にも取り組んでいきます。患者さん一

■入院診療

一人一人の疾患、生活状況、家族の状況まで把握し相談できる「かかりつけ医」を目指しています。

外来からの入院、地域開業医の先生方からの紹介、大病院での治療後に直接家に帰ることができず転院してこられる方が多いです。平均年齢は90歳近くにもなります。患者さんの生活・生き方に合わせた診療を大切にしています。『太腿の骨が折れ

て手術を受けた』『心不全を繰り返している』『食事でもせやすく肺炎を繰り返している』など、今まで通りの生活ができなくなるといふ人生における転機が訪れ入院されます。人生の最終段階に向かつて、どのような生活することが患者さんご本人らしい生き方なのか、ご家族が安心して介護を続けることができるか何度も話し合いを重ねていきます。口から食事を取れなくなった患者さんの中には、胃ろう（栄養を直接胃に入れるための道具）を作って少しでも長く生きたいと思われる方もいれば、口から食事を取れなくなれば

自然に最期を迎えたいと思われる方もいらっしゃると思います。患者さんにとって一番の選択ができるようサポートできればと思っています。患者さんご本人の意思が確認できなくなる前に早めの話し合い（※人生会議）をお勧めしています。当院ではこのような答えのない問題に対して、多職種のスタッフみんなでご本人・ご家族にとって良い選択ができるよう、支援を行っています。

■訪問診療

外来通院できなくなった患者さんに対して自宅まで訪問して診療を行います。現在はマンパワーの問題があり件数は限られていますが、患者さんが自宅で安心して最期まで過ごせるよう伴走していきます。

このように「小さい病院ならではの」のきめ細かい医療を展開しています。地域に根差した病院、患者さんの生活に寄り添った病院を目指していますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



マスクとフェイスシールドを着用し、外来診療を行う筆者

※人生会議：人生の最終段階を迎える意思決定が困難になった時のために、受けたい医療や介護等について、あらかじめ家族等や医療・ケアチームと話し合い、共有する取り組みのこと。ACP（アドバンス・ケア・プランニング）ともいう。厚生労働省が推奨している。

新たな取り組み ～骨粗鬆症対策チーム～



骨密度測定装置により腰椎と大腿骨を撮影(写真上)
撮影(測定)結果を診療放射線技師が解析(写真下)

出石医療センターでは、昨年9月に最新型の全身用X線骨密度測定装置を導入し、多職種による骨粗鬆症対策チームを本格的に立ち上げ、同年12月より主に外来通院されている患者さんを対象に骨粗鬆症の疑いのある方を見つけ出し、この装置を用いて早期診断に役立て、治療へと結びつけています。具体的には、外来診療の際に、骨粗鬆症のリスクがある方に対して、医師の診察とこの装置による腰椎と大腿骨の骨密度測定を実施します。これにより、治療の必要があると判断された方には、管理栄養士による栄養指導、薬剤師による薬剤指導、理学療法士による運動指導等を行い、必要に応じて薬による治療を加えながら、経過と効果を観察し治療を継続しています。

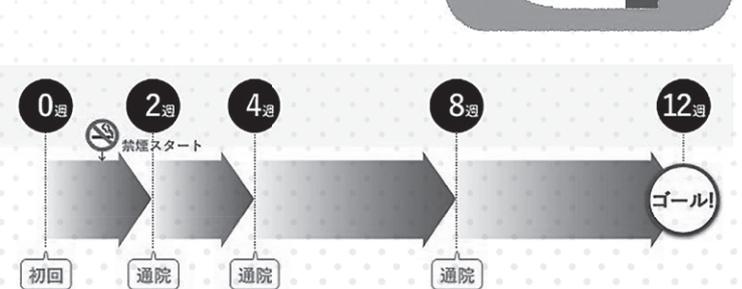
骨粗鬆症学会認定の骨粗鬆症マネージャーが2名在籍しており、日常業務を行いながら、骨密度測定の専門家として活動しています。骨密度測定は約10分で終了し、痛みや違和感は伴いません。骨粗鬆症は、主に高齢の女性に発症しやすい傾向があり、その予防と早期発見、早期治療は、転倒等による骨折リスクの低減や生活の質の維持につながります。健康診断で骨密度低下の指摘を受けた方への指導やフォローアップ、また来年度からは骨密度測定について市民健診との連携も考えております。ちょっとしたことで骨折をされた経験がある方、最近背が縮んだ気がする方は、外来診療時に看護師等のスタッフへお気軽にお声掛けください。

新型コロナウイルスと禁煙について



今年の話題は新型コロナウイルス感染症一色ですが、時がたち徐々にこのウイルスの事が解ってきました。感染者の80%は無症状か風邪症状で済みますが、残りの20%は重症化し肺炎となり、中には亡くなる方もいます。重症化は、高齢者・持病のある人・肥満者とともにタバコもその原因であるといえます。タバコは新型コロナウイルスだけでなく、がん・心臓病・脳血管障害・糖尿病・認知症など多くの病気との関連も解っています。

この4月に受動喫煙防止法が施行され、屋内での喫煙は原則禁止となりました。喫煙所は狭いところも多く、密接・密集しマスクせずに会話するなど感染リスクも増えてしまっています。また加熱式タバコや電子タバコにも従来の紙巻きタバコと同じ成分が含まれており、安全とは言えないと考えられています。喫煙者にとってはタバコを吸うことによって様々なリスクが高まり、



(※注) 保険診療の適応になった場合(3割負担)の費用は、12週間で約13,000円～20,000円です。1箱500円のタバコを毎日吸う場合は、同期間比較で約45,000円必要です。

診療部門紹介

豊岡病院

心臓リハビリテーション



心臓リハビリテーションとは？

心臓リハビリテーション（心臓リハビリ）とは、心不全、心筋梗塞狭心症、心臓手術後など心臓・血管の病気の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指して行う多面的・包括的なプログラムです。

心臓リハビリと運動療法の違いですが、運動療法は心臓リハビリの内容のひとつであり、その他として栄養面、生活面、精神心理面などの教育・指導や相談・カウンセリングがあります。したがって、心臓リハビリでは、運動療法のほかに、生活指導・食事指導・服薬指導・禁煙指導などの学習指導活動や職場復帰や心配ごとの相談・カウンセリングなどを行います。

当院では専門知識を持った医師、看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師など多くの専門医療職が関わり、患者さん一人ひとりの状態に応じたプログラムを話し合いながら行っています。

心臓リハビリの効果

心臓リハビリの効果はこれまでの



多くの研究によって証明されています。例えば、虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症）の患者さんが心臓リハビリを行うことにより、行わなかった場合に比べて、心血管病による死亡率が二六%低下し、入院の危険性が一八%低下します。また、心不全の患者さんが心臓リハビリを行うことにより、行わない場合に比べてあらゆる入院が二五%減少し、心不全による入院が三九%減少します。その他、心臓リハビリには以下のような効果があります。

- ・運動能力・体力の向上により、日常生活で心不全の症状（息切れなど）が軽くなる
- ・筋肉量が増えて楽に動けるようになり、心臓への負担が減る
- ・心臓の機能が良くなる
- ・血管が広がりやすくなり、身体の血液循環がよくなる
- ・動脈硬化が進みにくくなり、既にて

対象疾患

- ・急性心筋梗塞
- ・狭心症
- ・心臓手術後
- ・大血管疾患（大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管手術後）
- ・慢性心不全
- ・末梢動脈閉塞性疾患（動脈硬化により下肢の血管が狭くなり、歩行時に痛みが出現する病気）

- ・きている動脈硬化性プラーク（血管の壁の盛り上がり）が小さくなる
- ・血管が広がって高血圧が改善する
- ・インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- ・自律神経が安定して不整脈の予防になる
- ・運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる

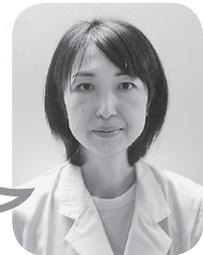


医師



リハビリテーションは一般的に手術後や脳神経疾患における治療の一環というイメージが強いと思いますが、日本の心疾患での死亡数はがんに次いで第二位と増加しており、循環器疾患においても心臓リハビリが広まっています。

管理栄養士



管理栄養士は、入院中の栄養指導を通じて、入院前の食習慣を把握し計量スプーンを利用した減塩指導と適切な糖質や脂質量、間食や飲酒などについて問題点を明らかにし、患者さんやご家族に改善点を提案しています。食事療法を継続し冠危険因子を是正し、疾患の再発予防や再入院を防ぐ目的で取り組んでいます。

薬剤師



薬剤師は主に心臓リハビリでの回診、服薬指導等を行っています。心不全や心筋梗塞など心臓に関わる薬はその後生涯内服されることもあり、病状の安定や二次予防のため服用する薬剤も他の疾患に比べると多いです。入院患者さんやそのご家族に対して入院中から薬の効果や副作用の説明の他に退院後は続けて内服できるようサポートを行い、再入院の回数を減らすようお手伝いしています。

臨床検査技師



臨床検査技師は血液検査や生理機能検査を行っています。心エコー図検査は超音波を用いて心臓の大きさや機能を観察することができ、疾患を見つけるだけでなく治療効果の判定にも有用な検査です。また、心肺運動負荷試験（CPX）という検査も行っています。この検査では運動中の血圧、心電図、呼気ガスを分析して体全体の総合的な機能評価ができます。心臓に負担をかけすぎずに安心して続けられる運動の強さを調べ、運動療法の処方箋を作成し、適切な心臓リハビリ指導へつなげています。

看護師



看護師は患者さんに一番近い存在でありたいと考え、常に寄り添う姿勢で接することを心がけています。入院中から退院後の生活を見据えた関わりを持つことで心と体のバランスが保て、自分らしさを尊重した患者さんが望む生活を送れるように一人一人に合った個別サポートを提供します。生活習慣の改善や自己管理に向けて悩みや心配事のある患者さんには個別指導や相談を行い、病気と向き合っ安心して生活できるお手伝いをしています。

理学療法士



心臓リハビリにおける理学療法士の役割は、急性期心疾患の合併症を予防しながら早期離床を促し、体力の回復や再発予防を目的として運動療法を行っています。当院は急性期病院ですので、急性心筋梗塞や急性心不全での入院、緊急の心臓手術も珍しくありません。急に心臓疾患を患ってしまった患者さんに対し、現状とこれから予測される合併症等を説明しながら過剰な安静にならないように早期より関わらせて頂いています。そして、運動を進めていく中で各患者さんの社会・生活活動を把握しスムーズな社会復帰を援助できるように努めています。また、運動による動脈硬化改善や心臓の動脈を詰まらせてしまう因子（高血圧、脂質異常症、糖尿病等）の是正など再発予防も大きな目的の一つとしています。

感染予防

新型コロナウイルスの感染を防止するために一人一人ができることがあります。

新型コロナウイルスの主な感染経路(感染の道筋)は、会話時やくしゃみ、咳などで飛ぶしぶきを浴びることで感染する飛沫感染と、コロナウイルスが付着したモノを触った手で眼や口元などを触る事で感染する接触感染です。

※状況により唾液のしぶきよりもっと小さいエアゾルと言われるものを吸い込むことにより感染する事もあります。

感染を防ぐためには

「感染しない、感染させない！」どちらも大事!!

飛沫 飛沫を飛ばさない・浴びないために

- ・マスクをしましょう
- ・ヒトとヒトとの距離(ソーシャルディスタンス)を2m、最低でも1mとって、密にならないようにしましょう

接触 手を洗いましょう

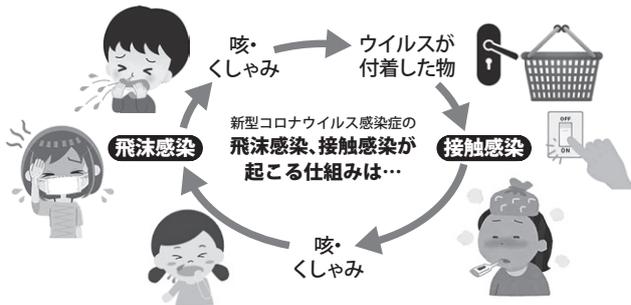
- ・流水と石鹸を使って指先や手首など洗い残しの無いように手を洗いましょう。
- ・外から帰った時や食事の前
- ・鼻をかんだ後、咳やくしゃみを手で押さえたとき

もう、日常茶飯事の合い言葉のようになっていきますね。生活の中で自然に行動できるように生活様式に慣れていきましょう。

新型 コロナウイルス 感染予防のために

豊岡病院
看護部

今回は、飛沫感染予防のマスクについて正しくつけていただくための話をまとめてみました。



くしゃみ・咳は…

- ・咳1回で、約10万個のウイルスが2m飛ぶ。
- ・1回のくしゃみで約4500個から1000万個のウイルスが3m飛ぶ。速度は時速300km。



感染予防

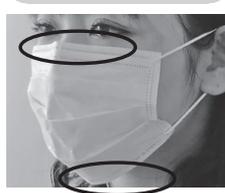
咳・くしゃみの飛沫を飛ばさない対策には、マスクをつけましょう。

正しい付け方の話… マスクのこんなこと知ってますか?

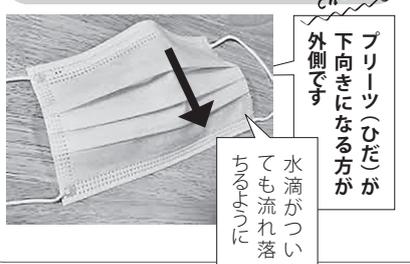
上下は間違えずに



鼻から顎まで覆う



裏と表を間違えずに



こんな付け方はやめましょう



感染予防

マスクの表面は汚染しています… 不用意に触らないで、マスクを外した後に手洗いをしましょう。

マスクの外し方



これから、インフルエンザの季節に向かいます。マスクを正しくつけてコロナもインフルエンザも予防しましょう。

病院からのお願い

受診等で来院される際はマスクの着用と玄関での手指消毒をお願いいたします。

新型コロナウイルス対策のために、たくさんのご寄附をいただきました。
心より感謝し、有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



10/12現在 敬称略

公立豊岡病院組合

寄附金 100,000円	匿名
--------------	----

豊岡病院

マスク 8,000枚	(株)ファーストリテイリング
マスク 145枚	匿名(複数)
ガウン 500枚	(株)西吾建設
フェイスシールド 50枚	(株)日立製作所
手指消毒液 30本	匿名
消毒液ボトルネックタイ 130個	兵庫県立豊岡総合高等学校
プリン 1,776個	トーラク(株)
寄附金 100,000円	匿名

日高医療センター

手作りエプロン(防護服) 150枚	兵庫県立日高高等学校看護専攻科
弱酸性次亜塩素酸水 4L	匿名
除菌液 1L	

朝来医療センター

フェイスシールド 50枚	但陽信用金庫
フェイスシールドスペアレンズ 30枚	

医師異動のお知らせ (R2.8.2 ~ R2.10.1)

新任医師



豊岡 呼吸器・心臓血管外科
R2.10.1赴任
かの やすなり
簡野 泰成



豊岡 救急集中治療科
R2.10.1赴任
みやもと そうじ
宮元 創士



豊岡 小児科
R2.10.1赴任
さいとう ともき
西藤 知城



豊岡 整形外科
R2.10.1赴任
やぶ かずま
藪 壽真



豊岡 脳神経外科
R2.10.1赴任
たちざわ なお
立澤 奈央



豊岡 小児科
R2.10.1派遣開始
みかみ かな
三上 華奈

退職医師

- 豊岡 麻酔科(医長) 豊永 達宣
R2.8.31退職
- 豊岡 外科(医員) 神部 宏幸
R2.9.30退職
- 豊岡 脳神経外科 梶本 裕人
R2.9.30退職
- 豊岡 総合診療科 高田 悠司
R2.9.30退職
- 豊岡 小児科 玉城 倫
R2.9.30退職
- 豊岡 呼吸器内科 橋田 恵佑
R2.9.30退職
- 豊岡 小児科 高田めぐみ
R2.9.30派遣終了

広告を募集しています

1. 広報紙ほすびたる 豊岡市・朝来市に全戸配布!

(2か月に1回発行)



【裏表紙最下段】

- 枠数/2枠 • 規格/縦9.0×横8.4(cm) カラー4色
- 掲載料/35,000円(税別)

【中ページ各最下段】

- ① 規格/縦4.5×横17.4(cm) 白黒印刷
• 掲載料/30,000円(税別)
- ② 規格/縦5.0×横8.4(cm) 白黒印刷
• 掲載料/16,000円(税別)

※広告製作を併せて依頼される場合は別途製作費5,000円(税別)

問合せ 有限会社ジョインスリー
☎0796-23-7731(広告代理店)

2. ホームページバナー

たくさんの方が利用される病院ホームページにバナー広告を出しませんか?

- 枠数/3枠(1枠のお申し込みで組合4病院の各ホームページに掲載)
- 規格/縦60×横175(pixel)
- 掲載料/5,000円/月(税別)

問合せ 総務部総務企画課
☎0796-22-6111

(内線2117)



奨学金制度のお知らせ

医療職を目指す
 学生さんに
 奨学金を貸与!



詳しい募集期間等は次号以降でお知らせします。

奨学金貸与制度

- 対象職種 看護師・薬剤師
- 貸与金額 月額50,000円(年間60万円)
※免許取得後一定期間公立豊岡病院組合に勤務した場合は返還を免除
- 貸与期間 正規の修学年数に相当する期間
※看護:5年間一貫教育高等学校の場合は専攻科相当学年のみ

問合せ 総務部人事課 ☎0796-22-6111(内線2102)

高校出前講座を
 開催しました!



公立豊岡病院組合では、医療職を目指す高校生を対象に、高校出前講座を開催しています。

昨今、医療職は人気があり、医療系大学や専門学校に進学される方が少なくありません。

学生の皆さんに将来この地域の医療の担い手となって頂けるよう、医療職の魅力や仕事内容をお伝えし、夢の実現に向けたお手伝いをしています。



公立豊岡病院組合職員募集の概要

募集職種	募集人員	試験内容	受験資格	採用予定日	試験日・受付期間・会場
看護師 助産師	25名程度	適性試験 面接試験	・看護師(助産師)免許取得者、 又は取得見込者 ・45歳以下	令和3年4月1日付 免許取得者は令和2年度中の 就職も可能です(応相談)	●試験日 第4回:11月7日(土) 第5回:12月5日(土) ●受付期間 第4回:~10月23日(金) 第5回:~11月20日(金) ●会場 公立豊岡病院組合立豊岡病院(予定) <small>※予定人員の確保ができた場合、以降の試験は実施しません。</small>
薬剤師	5名程度	作文試験 面接試験	・薬剤師免許取得者、 又は取得見込者 ・40歳以下	令和3年4月1日付 免許取得者は令和2年度中の 就職も可能です(応相談)	●試験日 11月7日(土) ●受付期間 ~10月23日(金)* ●会場 公立豊岡病院組合 職員会館 (公立豊岡病院北側)ほか <small>※上記試験日以降も引き続き実施予定です。 最新の情報はホームページをご確認ください。</small>

※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:人事課 電話0796-22-6111(内線2101)

広告

広告

