

# ☆ほすぴたる

## Contents

新管理者就任のご挨拶

家庭でできる運動―第6回―

医療ミニ講座…ねんざ？骨折？

足首を痛めたら…

- 豊岡病院
- 日高 医療センター
- 出石 医療センター
- 梁瀬 医療センター
- 和田山 医療センター

# 新管理者就任のご挨拶

このたび豊岡市及び朝来市両市長の命により、本年4月1日付で公立豊岡病院組合の管理者に就任いたしました井上です。

公立豊岡病院組合は、明治4年に開設されて以来長きにわたり皆様の健康を守り続けてきた両市の医療機関群であり、今後も引き続き但馬地域の医療・健康の安心拠点として発展させていく職責の重さを痛感しております。

医療制度は、今後確実に進展する少子高齢化・多死社会に対応できる「制度の持続性」を高めるための改革が進行中ですが、人口減少・高齢化の進展度合や医療資源の配置状況は地域毎に異なるため、但馬医療圏域においても地域特性を踏まえた「地域医療構想（ビジョン）」が本年度策定されることになっており、将来を見据え的確に対応する必要があります。

公立豊岡病院組合の現状をみると、医療機能については豊岡病院で本年1月から稼働した「但馬ここのとり周産期医療センター」や平成28年度に開院を予定している「（仮称）朝来医療センター」の整備等その充実に努めています。他方、医師不足によりかかりつけ医からの事前予約の徹底をお願いしている診



公立豊岡病院組合  
管理者 井上 鉄也

療科もあるなど医師確保や看護師確保等に課題を残すとともに、経営状況も厳しい状況が続いています。

このため、豊岡病院組合の運営にあたっては、何よりも「患者さんの視点」が重要と考えているところですが、併せて医療従事者が不足している現状の中で病院職員の職務満足度に配慮した「職員の視点」、そして経営の安定化による「事業の持続性の視点」という3つの視点に留意し、そのバランスを図ることにより病院事業の発展に努めていく所存です。今後とも、皆様の当組合への期待に応えていけるよう努力いたしますので、皆様方のご支援とご協力をよろしくお願いたします。

## 職歴

1980年	兵庫県入庁	
2002年	兵庫県健康福祉部	主幹
2003年	厚生労働省社会福祉局保護課	課長補佐
2006年	兵庫県病院局経営課	課長
2009年	兵庫県立加古川医療センター	管理局長
2012年	兵庫県病院局長	

## 平成27年 第1回 公立豊岡病院組合議会 3月定例会が開催されました

平成27年3月4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1号 公立豊岡病院組合医師修学資金貸与条例の一部を改正する条例制定について	平成27年3月4日	原案可決 平成27年3月27日
議案第2号 公立豊岡病院組合事業会計資本金の額の減少（平成26年度期首）及び資本剰余金の処分（平成26年度期首）について	平成27年3月4日	原案可決 平成27年3月27日
議案第3号 平成26年度公立豊岡病院組合事業会計補正予算（第3号）	平成27年3月4日	原案可決 平成27年3月27日
議案第4号 平成27年度公立豊岡病院組合事業会計予算	平成27年3月4日	原案可決 平成27年3月27日

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)

# ストレッチング

## 運動の注意点

ストレッチングは、弾みはつけずにゆっくりと筋肉を伸ばすことが大切です。そして、痛くなるまで伸ばさずに、その少し手前で心地よく引き伸ばされたところで一定時間保持してください。この時、決して息は止めずにリラックスすることを心がけましょう。また、ストレッチング中は伸ばされている筋肉を意識してください。

## 運動の目安

ひとつのストレッチングにつき、10～20秒は保持してください。反対側も行い、片側2～3回実施しましょう。ストレッチングは「弱い力で長時間引き伸ばす」ことが基本です。この方法であれば、行いすぎで害になることはありません。

### ⑧ ふくらはぎ・アキレス腱



両手を壁について片側の足を後ろに置きます。踵は床に着けてお尻を前に動かします。足を後ろに置くほど筋肉は強く伸張されます。

ストレッチングは、ある運動に対するウォーミングアップ（準備運動）とクーリングダウン（整理運動）としてよく実施されています。ウォーミングアップとしてのストレッチングは、筋温を上昇させ、筋肉の柔軟性を高めることで筋肉や関節の損傷を予防することができます。クーリングダウンでは筋肉の疲労産物の除去を助け、筋疲労の回復促進に役立ちます。ストレッチングは運動の強度が低いので、体力が低い方でも可能と考えられます。最近では、ストレッチングの筋萎縮予防効果（身体を使わないことにより筋力が落ちてしまうことを防ぐ）についてもいくつかの報告があります。



## — 第6回 —

日高医療センター  
リハビリテーション技術科長

理学療法士

井垣 誠



ストレッチングで筋肉の柔軟性を獲得することは様々なメリットがあります。「私は元々カラダが硬い」と感じている方は多いことでしょう。ぜひ、ストレッチングで肉體改造にチャレンジしてみてください。

## こんな方はしてはいけません

筋肉や関節に炎症症状（患部が赤い、腫れている、患部が熱い、安静時でも痛い）がある場合、ストレッチングは実施しないでください。また、ストレッチングを行った時、筋肉が引き伸ばされている感じではなく関節の痛みを自覚する場合、その運動は実施しないでください（例：変形性膝関節症で膝関節が十分曲がらない方は、③のストレッチングは不可）。

### ⑧ 大腿後面（太ももの後ろ）



伸ばした側の脚は、膝蓋骨（お皿の骨）が真上を向くようにします。なるべく、背中丸めず、骨盤を前に傾けます。

### ⑧ 大腿前面（太ももの前）



横向きに寝て、上側の膝を曲げて足首を把持し、身体はまっすぐにします。膝を後ろにするほど筋肉は強く伸張されます。

### ⑧ 腰部・体幹側面



両手を頭上で組んで体を横に傾けます。伸張している側の骨盤を前後に動かすと、伸張される筋肉が変化します。

### ⑧ 上背部



両手を組んで前方に突き出します。背中を丸めながら、両手を横に動かすと、反対側の背中が強く伸張されます。

写真 モデル / 理学療法士 小林洋一

# 足首を痛めたら...

豊岡病院 整形外科部長

中山 富貴 医師

どう対処すればいいのか、お教えします。

足首は、最もよくねんざする場所です。慌てないで、まずは『安静』と『冷却』で様子を見てください。良くならないようであれば、医療機関の受診をおすすめします。

## 安 静

### 学童期前の 子ども

ケガをしていても訴えをうまく伝えられないので、立たない、動かない、歩かないなどの態度で示します。周りの大人が注意してみてください。

### 高齢の方

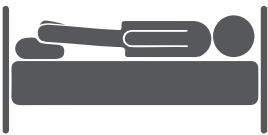
骨が弱くなり、若い人であればねんざになるような状態でも、高齢の方では骨折になるケースが多いです。歩けない場合は、骨折の可能性があります。



地域がら車の運転が必要ですが、右足首のねんざの場合、おすすめはできません。動かせるようになるまで待つてくださいね。

横になって足をあげ、なるべく動かないようにしてください。

- 必要以上に動かず、安静にしましょう。
- 足を心臓よりも下におろしていると腫れやすいので、横になって足をあげておきましょう。

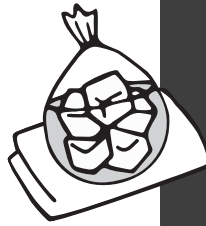




# ねんざ？骨折？

程度の軽いものから重いものまで、さまざま。

# 冷却



保冷剤などで冷やしてください。

- 可能なら、氷のう（氷や水を入れた袋）で。
  - 直接あてると低温やけどになるので、タオルを挟むなどして、直接あたらないようにしてください。
  - お風呂に入ったり、足首を温めるのはよくありません。
- △ 熱冷ましの冷却シートを貼る。  
↓ 保冷剤などの物理的に冷たい物の方が効果的です。



## 骨粗しょう症 予防のお薬

注射や内服などで骨粗しょう症を予防するお薬があります。骨折の連鎖をふせぐのに有効です。詳しくは、医療機関にご相談ください。

意外にも?!

## 背骨の骨折

外傷がなくても、特に60代以上の女性に背骨の骨折が多くみられます。



- ① 痛みがなかなかとれない
  - ② 起き上がれない
  - ③ 寝返りをうつと痛い
  - ④ 背中から腰にかけての痛みがある
- などの症状がある方は、背骨を骨折している可能性があります。

ただし、『痛みが強い／急速に腫れがおこる／内出血がある／しびれ／歩けない／変形している』などの場合は、骨折の可能性が高いです。これらの症状がみられる場合は、我慢せずに救急で医療機関を受診してください。

## ねんざの後遺症

ねんざを放っておくと、後遺症が残ることがあります。

足首が普通では動かない方に動いたり、痛みが残ったり、再びねんざしやすくなったりしますので、ちゃんと治療することをおすすめします。



### クイズ これ、なんて名前？

こたえは裏表紙のどこかにあります。





## 新人看護師発表会・ 研修修了式を行いました

3月16日、豊岡病院で新人看護師（昨年4月に入職した1年目看護師）の発表会と研修修了式を行いました。

一年前の入職時に書いた「頑張ること」。

先輩看護師へ感謝の花束贈呈♡



看護部長より修了書が手渡されました。



先輩としての誓いをたてて看護師2年目スタート！



表紙写真の様子は3年後どんな看護師に成長しているかー誓いの言葉をカードに書いて、タイムカプセルの中に。



## 研修医卒業発表会を行いました

3月12日、豊岡病院で研修医による卒業発表会を行いました。仕事のことはもちろん、研修医生活や但馬での思い出など、研修中の様々な経験や成長を楽しく真面目に発表してくれました。豊岡での経験を糧に、今後ますます活躍してくれることと思います。

4月からは、新たに6名の研修医が入ってきました。よろしくお願ひします！！

## 目標達成のための 取組みの評価

**医師確保** 医師修学資金貸与医学生の確保、定着推進 ○  
医師のキャリアアップ支援 ○  
医師の業務軽減 ○  
業務に対する評価・報奨 ○

**収入向上** DPCの効率的運用 ○  
新たな施設基準の取得 ○  
組合外加算の見直し ○  
未収金発生率の抑制及び未収金回収率の向上 ○  
有料広告の募集 △  
遊休不動産の売却 ○

**医療機能向上** 病診連携・病病連携の強化促進 △  
7対1看護の効率的な運営推進 △  
クリティカルパスの推進 ○  
連携パスの推進 ○

**経費節減** 競争原理の働くような契約方法等の見直し ○  
診療材料購入の外部委託化の検討・実施 ○  
適正な人員配置による委託化・臨職補充 ○  
業務委託の推進 ○  
後発医薬品の使用率の向上促進 △  
適正な給与体系の検討 ○

**経営意識向上** BSCの推進と情報共有化 △  
全職員での経営改善への取組み(ワンコイン作戦) ○

**広報及び連携** ホームページの充実 ○  
「ほすびたる」「FMジャングル」等による積極的な情報提供等 ○

○：計画を上回って進んでいる  
△：取組みが不十分であり、やや遅れている  
×：取組みが不十分であり、著しく遅れている

公立豊岡病院組合は、国の「公立病院改革ガイドライン」を踏まえ、平成20年12月に「公立豊岡病院組合改革プラン」を策定、その自己評価及び外部の有識者等で構成される評価委員会（委員長：谷田一久・公立豊岡病院組合経営顧問）による評価結果を毎年公表しています。詳細な内容については、公立豊岡病院組合ホームページをご覧ください。

## 財務に係る 数値目標

(単位：%)	目標値	実績値		
経常収支比率	95.5	→ 94.7	☹	△
職員給与費比率	54.6	→ 52.2	☺	○
病床利用率	80.5	→ 75.3	☹	×

## 総評

（要約）平成25年度、経常収支比率は計画未達成、職員給与費比率は計画達成、病床利用率は計画未達成であった。施設基準の維持、患者の状態に合わせた病室利用など病床稼働に制約があり、許可病床数を十分に利用できなかったという運用上の理由と、十分な医師を確保できなかったという人員配置上の理由が、病床利用率未達成の主な理由である。後者については、当組合の修学資金貸与と学生が一定数確保され、地区医療センターでの入院医療の充実を図ることとしている。前者については、医師の配置を実現しつつ、次期計画において許可病床の運用について検討する予定である。

本改革プランは、策定から5年を経て当地域の医療提供体制の変化や当組合の事業内容の変更などに伴い見直し作業を行っているが、新たな改革プランでも、地域医療の確保と事業の発展的な継続に向け着実な取り組みがなされることを強く期待するものである。

改革プランの評価結果を報告します


















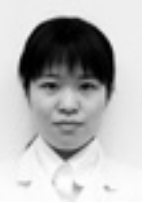










# 医師異動のお知らせ

H27.2.2~H27.4.1

※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」  
 公立豊岡病院日高医療センター：「日高」  
 公立豊岡病院出石医療センター：「出石」  
 公立朝来梁瀬医療センター：「梁瀬」  
 公立朝来和田山医療センター：「和田山」

新任医師 よろしくおねがいします。

 豊岡 外科 第3部長 水田 誠	 豊岡 外科 医長 三木 明	 豊岡 救急集中治療科兼 但馬救命救急センター 医長 蕪木 友則	 豊岡 脳神経外科 医長 今堀 太一郎	 豊岡 救急集中治療科兼 但馬救命救急センター 医長 吉岡 崇	 豊岡 総合診療科 医長 南 建輔	 豊岡 救急集中治療科兼 但馬救命救急センター 医長 濱上 知宏
 豊岡 泌尿器科 医員 酒谷 徹	 豊岡 救急集中治療科兼 但馬救命救急センター 医員 淵上 貴正	 豊岡 循環器科 医員 得竹 陽一郎	 豊岡 総合診療科 医員 合田 菜穂	 豊岡 総合診療科 医員 藤原 えり	 豊岡 総合診療科 医員 山縣 朋浩	No photo 豊岡 総合診療科 医員 李 侑香
 豊岡 総合診療科兼循環器科 医員 岩根 成豪	 豊岡 小児科 片岡 大	 豊岡 外科 上本 裕介	 豊岡 整形外科 仲谷 健次	 豊岡 精神科 波多腰 桃子	 豊岡 精神科 三宅 康裕	 豊岡 外科 福井 由紀子
 豊岡 脳神経外科 岩橋 洋文	 豊岡 産婦人科 平山 貴裕	 豊岡 救急集中治療科兼 但馬救命救急センター 金 泰秀	 豊岡 外科 中村 大地	 豊岡 救急集中治療科兼 但馬救命救急センター 原 卓也	 和田山 整形外科 医員 神村 真人	 和田山 整形外科 医員 中西 雄太
 和田山 内科 医員 木原 智子						

## 異動医師

出石へ 医員 林 百合香（豊岡 総合診療科） 村岡病院へ 医員 山本 裕也（豊岡 総合診療科）

## 退職医師 お世話になりました。

豊岡 泌尿器科	医長 高尾 典恭	豊岡 総合診療科	医長 北尾 章人	豊岡 脳神経外科	山下 俊輔
豊岡 外科	医長 児玉 創太	豊岡 精神科	医員 永井 之暢	出石 総合診療科（内科） （豊岡 総合診療科兼務）	医員 高津 南美子
豊岡 整形外科	医長 小林 大輔	豊岡 小児科	医員 徳田 央士	和田山 整形外科	医員 片岡 武史
豊岡 精神科	医長 宮城 崇史	豊岡 歯科口腔外科	医員 富岡 大寛	和田山 整形外科	医員 向原 伸太郎
豊岡 脳神経外科	医長 山本 大輔	豊岡 整形外科	川田 交俊		
豊岡 耳鼻いんこう科	医長 正垣 直樹	豊岡 救急集中治療科兼 但馬救命救急センター	菊川 元博		

# 看護師・助産師募集



試験日 平成27年 **5月9日[土]**  
応募締切 平成27年 **5月7日[木]**  
応募資格 45歳以下、看護師・助産師免許取得者  
(免許取得見込者も含む)

詳しくは病院組合ホームページへ!!

公立豊岡病院組合

## 臨床検査技師募集

採用年度	受験資格	採用予定日	試験科目	受付期間	試験日・会場
平成27年度	● 臨床検査技師免許取得者 または来春取得見込者	平成27年度 中途入職希望者 平成27年7月1日以降 各月1日付	● 教養試験	平成27年5月1日(金) ~6月5日(金)	平成27年6月14日(日)
平成28年度	● 35歳以下 (各採用年度の4月1日時点)	平成28年度 入職希望者 平成28年4月1日付	● 作文試験 ● 面接試験	● 面接試験 ※必着	会場 公立豊岡病院組合 職員会館

※募集要項は病院組合HP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 2102)

ウイズ「これ、何で名前？」のごたま。  
「アベンチャー(ビッケ)」(ウィカ/ル/ブ/ス)と呼ばれ、呼吸を補助する医療器具です。

