

# ほすびたる

## Contents

豊岡病院外科  
乳腺外来はじめました  
介護員の仕事  
家庭でできる運動—第7回—

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

写真：介護員によるイベントの様子（日高医療センター）→詳しくはP5へ

# 乳腺外来はじめました

豊岡病院外科では4月より乳腺外来をはじめました。専門医の水田医師に乳腺外来・乳がんについてインタビューしました。

## 乳腺外来って？

乳腺の病気（乳がんや乳腺症など）を扱う専門の外来です。

## どんな時にかかればいいのか？

乳房に「しこり」や「痛み」などの異常を感じられた場合や、乳がん検診で要検査となった場合などです。

痛みのないしこりを訴えて来られた方が、乳がんである可能性が高いです。（良性ならいいのですが、がんなら大きくなっていきます。）

**診察日は、毎週月曜日と金曜日です。** 異常を感じられたら、すぐに受診してください。

## どんな検査をするの？

検査は、触診、マンモグラフィ（乳腺専用のレントゲン検査）、エコー（超音波検査）を基本に行います。細胞や組織をとって検査する場合もあります。

## 自己判断しないで！

インターネットや家庭医学書を見て「ここが違うから私は乳がんじゃない」と自己判断しないようにしてください。（誰も自分ががんであると思いたくないので、そのような判断をしがちになります。）

しこりがあれば絶対に病院を受診すべきです。専門医のもとできちんとした検査を受けてください。

「しこり」があれば  
絶対に病院を受診すべき



豊岡病院で乳腺外来にかかるには

|      |   |
|------|---|
| 診療日  | 毎週月・金曜日<br>(上記の曜日以外も一般外来にて診察を行っています。)   |
| 受付時間 | 午前8時～午前11時<br>(当日の受診者数により診察は午後になる場合もあります。)  |
| その他  | 自覚症状等で受診を希望される方は当日受付も可能です。乳がん検診で異常を指摘された方や自覚症状がある方は、お電話での受診相談にも応じますのでご連絡ください。<br>かかりつけ医からの紹介状なく受診される場合は、特定療養費 2,160円（組合外居住者は 2,805円）がかかります。 |
| 問合せ  | 豊岡病院 外来受付（13ブロック）平日 午後3時～5時まで<br>☎ 0796-22-6111（代表）   |



患者さんは乳がんの不安を抱えて来られます。初診当日に必要な検査を行い、できるだけ迅速に診断をつけるように心がけています。



乳がんの手術って？  
乳房がなくなってしまうの？

手術には（がんの進行度合にもよりますが）①乳房切除術と②乳房温存手術があります。早期の乳がんには乳房温存手術がすすめられていて、全国統計の全乳がん手術のうち、約60%は乳房温存手術です。早く発見すれば、（希望により）高い確率で乳房を残す選択が可能です。  
がんがあまり大きくならないうちに治療できれば、乳房を残したままがんを治すことができるのです。

※乳房温存手術には放射線治療が必要になります。詳しくは、状況により異なりますので、お尋ねください。

男性は？

まれではありますが、男性も乳がんを発症します。確かに乳がんは女性のかかるがんでトップですが、女性だけの病気ではないのです。

Monday & Friday

大事なものは  
『早く発見できるかどうか』

早期受診↓早期発見↓早期治療で、完治できる可能性は非常に高くなります。リスクが高いことを知り、定期的に検診を受けたり、異常を感じたらすぐに病院を受診するなど、日頃から心がけておきましょう。

乳がんリスクが高いのは？

予防策はないけれど、リスクが高いことを知っておくことは大事です。

- 家族歴（母、娘、姉妹など）
- 初潮が早い
- 閉経が遅い
- 閉経後に太った
- 出産経験がない
- 授乳経験がない
- 初産が遅い など

“乳がん看護認定看護師”の研修を受けた看護師も常勤しています。安心してご相談ください。



日高医療センターも乳腺外来やってます

診療日時 毎週水曜日 午後1時30分～4時30分（予約時間の30分前に受付）  
電話等による完全予約制  
予約・問合せ 日高医療センター-外科外来 ☎0796-42-1611（代表）

外科顧問  
金子医師が  
担当します

# 病院で働く人の仕事を紹介します！



## 介護員の仕事

介護員の仕事は、食事・入浴・着替え・移動・排泄介助、洗面や口腔ケア、レクリエーションのサポートなど、患者さんの生活を支えることです。



各種検査へお連れするなど病院内の移動をお手伝いさせていただくこともあります。



食事をお配りします。



みなさんの作品は写真におさめ、きれいに記録ノート兼作品集としてまとめています。



### あそび 和田山 医療センター 遊びリテーション

毎月1回、季節の小物作りを行っています。ある時はお雛様、またある時はひまわりなど、楽しんでもらえるように毎回違うものを企画しています。病室ではなかなかお話されない方も、作業を通して患者さん同士で会話していただくきっかけにもなっています。



入院生活に少しでも彩りを添えられますようにと、病棟入口の壁面には、毎月季節の飾りつけをしています。



遊びリテーションに参加されていた患者さんに、生の声をお聞きました。  
「こんな経験初めて。毎月考えてもらって楽しい。感謝してます。」  
うれしいお言葉、ありがとうございました。

食事の残量や患者さんの様子を看護師へ報告することも、大事な役目です。



看護師との連携プレー。



豊岡病院

夜間勤務の介護員です。まず夕方出勤したらおしほりを配り、口の中のお手入れをさせてもらうところから仕事が始まります。一人で食べられない患者さんの食事のお手伝いなど『ケア』に関わっています。患者さんから毎日何回も「ありがとう」と言ってもらえたり、退院や転院される時に「ありがとう」を聞けるのは嬉しい瞬間です。



身体の向きを変えるお手伝い。



日高 医療センター レクリエーション

表紙の写真は花嫁行列。月ごとに当番の介護員が中心となり、スタッフと協力してお楽しみイベントを行っています。患者さんに楽しいと言ってもらえたり、笑ってもらえることが何よりのご褒美です。



運動会!! 競争となると、普段痛くて動かない手がなぜか動きます!



相撲取りに変身して、病室巡業です。



魚釣り。



フラダンス♪



盛大な花嫁行列。(表紙写真) 衣装や着付をご協力いただいたり、裁縫の得意な職員が衣装を作ったりと、本物と見紛わんばかりの完成度。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました!



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。



# ウォーキング

写真モデル / 理学療法士 小林洋一

## ウォーキングの基本

- あごは引き、視線は前方へ。
- 背筋をしっかり伸ばして胸を張る。
- 肘を後ろに引くようなイメージで腕を振る。
- 着地はかかとから行う。



### 1. ゆっくり足上げウォーキング

太極拳のようなゆっくりとした動きで、膝を高く上げながら歩きます。足を下ろすときは、音がしないようにゆっくりと下ろします。通常のウォーキングと比べて、筋力、バランス能力が必要です。あまり前に進まないのが、悪天候時の室内での運動にいかがでしょうか。



### 靴の選び方

靴擦れや関節痛を予防するためには、足にフィットして、クッション性に優れた靴の使用をお勧めします。

足の甲が圧迫されない  
(ひもやベルトで調節できる)

ゆびの入る部分(トゥボックス)が高く、靴の中でゆびを自由に動かせる

爪先が当たらない (1~2cmのゆとり)



靴の幅が親ゆびと小ゆびの幅に合っている  
(ゆびが圧迫されない)

踏み返しの際、ゆびの付根の関節部分がよく曲がる

足首と靴の間に大きな隙間がない  
(くるぶしが圧迫されない)

靴とかかとの形状が合っている

ヒールが高くない



### — 第7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



周知の通りウォーキングは、生活習慣病の予防や改善など健康増進にとって有用です。運動に慣れていない方や体力の低い方は、まずは、ぶらぶらと歩くだけでも十分な効果が期待できます。そして、レベルアップするにはスピードを上げて速歩を行うことも良いですが、次のような工夫もあります。

なんとといっても運動の基本はウォーキングです。歩くことは良いことだとわかっている方も、なかなか実行できずにいる方も多いことでしょう。一度試してみてください。きつと、爽快な気分になるはずですよ。

### 2. インターバル速歩

インターバル速歩は、中高年者が安全・効果的に行える運動として信州大学の能勢博教授らによって考案されました。その方法は次の通りです。

- (1) 最初の3分は、普通のスピードで歩く。
- (2) 次の3分は、足を大きく開き、テンポを上げて速く歩く(速歩)。
- (3) (1)の普通のスピードと(2)の速歩を3分間ずつ交互に繰り返す。

速歩の合計タイムが15分以上になることを目標に行います。インターバル速歩では、ぶらぶらと歩くだけでは得られにくい筋力や体力の向上が期待できます。

### 3. 砂利道、砂浜でのウォーキング

快適・安全のためには舗装された道を歩くことが一番ですが、自信のある方は、砂利道や砂浜でのウォーキングも試してみてください。バランス能力を鍛え、エネルギー消費量のアップにも繋がります。足首をひねったり、転倒しないよう注意が必要です。

## 看護の日イベントを行いました

ナイチンゲールの誕生日にちなんで、毎年5月12日を含む看護週間にイベントを行っています。

今年も健康管理の普及啓発を目的に、栄養・養育・お薬・禁煙・断酒相談、血圧・体脂肪測定、ストレステストなどを行いました。ご参加くださったみなさん、ありがとうございました。

## トライやる・ウィークを実施しました

豊岡・朝来市内の中学2年生が、昨年に引き続き、地域の職場体験学習として病院へ来てくれました。

手術着に着替えて手術室に入ったり、救急携行靴を背負って重さを体感したり、議員さんになって臨時議会で質問をしたり、様々な体験をしてもらいました。

豊岡



## (仮称) 朝来医療センター 建設中!



1階床のコンクリートを打っているところです。(H27.5.21.現在)



## オープンホスピタルを開催します

「将来の仕事を考える上で大変良い体験となった」と昨年好評いただいたオープンホスピタルを今年も開催します！実際の看護現場を間近に体験してもらえる貴重な機会です。みなさんのご参加、お待ちしております！！

日時 平成27年 8月13日[木]・8月14日[金]

対象 看護職を目指す学生（看護学生・高校生）、当病院組合就職希望者

内容 病院見学、病棟実習（血圧測定、検温など）

問合せ ☎0796-22-6111

総務部人事課（内線 2113）

豊岡病院看護部（内線 2006）

詳細が決まり次第、病院組合ホームページでお知らせします。

（写真は昨年の様子です）

## 医師異動のお知らせ

H27.4.2~H27.6.1

退職医師 お世話になりました。

※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」

# 平成 27・28 年度 職員募集のお知らせ

| 募集職種            | 募集人員 | 受験資格   | 採用予定日   | 試験科目   | 応募締切              | 試験日・会場  |
|-----------------|------|--|---|--|-------------------|---|
| 看護師<br>・<br>助産師 | 45名  | <ul style="list-style-type: none"> <li>看護師・助産師免許取得者（取得見込者含む）</li> <li>45歳以下</li> </ul> | <p>平成27年度 中途入職希望者<br/>平成27年8月1日以降<br/>各月1日付</p> <p>平成28年度 入職希望者<br/>平成28年4月1日付</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>適性試験</li> <li>面接試験</li> </ul>               | 受験月の前月末日          | <p>試験日<br/>平成27年10月7日(水)<br/>までの毎月7日</p> <p>会場<br/>公立豊岡病院</p> |
| 理学療法士           | 若干名  | <ul style="list-style-type: none"> <li>理学療法士免許取得者（取得見込者含む）</li> <li>40歳以下</li> </ul>   | <p>平成27年度 中途入職希望者<br/>平成27年10月1日以降<br/>各月1日付</p> <p>平成28年度 入職希望者<br/>平成28年4月1日付</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>教養試験</li> <li>作文試験</li> <li>面接試験</li> </ul> | 平成27年8月14日<br>※必着 | <p>試験日<br/>平成27年8月23日(日)</p> <p>会場<br/>公立豊岡病院組合<br/>職員会館</p>  |
| 作業療法士           | 若干名  | <ul style="list-style-type: none"> <li>作業療法士免許取得者（取得見込者含む）</li> <li>40歳以下</li> </ul>   | <p>平成27年度 中途入職希望者<br/>平成27年10月1日以降<br/>各月1日付</p> <p>平成28年度 入職希望者<br/>平成28年4月1日付</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>教養試験</li> <li>作文試験</li> <li>面接試験</li> </ul> | 平成27年8月14日<br>※必着 | <p>試験日<br/>平成27年8月23日(日)</p> <p>会場<br/>公立豊岡病院組合<br/>職員会館</p>  |

※受験資格欄中の年齢は、採用年度の4月1日時点の年齢です。  
※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)

## 保有財産売却のお知らせ

公立豊岡病院組合は、保有する下記の用地について、一般競争入札による売却を行うこととしており、申込者を募集します。

物件番号  
1号地  
所在地  
豊岡市千代田町  
2-8  
地目  
宅地  
面積  
329.21 m<sup>2</sup>  
最低売却価格  
6,700,000 円  
契約保証金  
670,000 円  
建築年月  
建物なし(空地)  
延床面積  
—  
構造  
—



物件番号  
2号地  
所在地  
豊岡市大磯町  
235-1, 236-7  
地目  
宅地  
面積  
95.57 m<sup>2</sup>  
最低売却価格  
3,400,000 円  
契約保証金  
340,000 円  
建築年月  
昭和 54 年 5 月  
延床面積  
93.71 m<sup>2</sup> (車庫除)  
構造  
木造瓦葺 2階建

■ ホームページから募集案内書等がダウンロードできます。 公立豊岡病院組合  
■ 現地見学も受付けています。 ■ 詳しくは、募集案内書をご覧ください。

募集案内書の窓口配布期間  
平成27年 7月1日(水) - 10月9日(金)  
平成27年 7月15日(水) - 10月9日(金)  
申込受付期間  
平成27年 7月15日(水) - 10月9日(金)  
入札日  
平成27年 10月27日(火)  
募集案内書等の配布  
・問合せ  
☎0796-22-6111(内線2106)  
総務部出納室

