

# 公ほすぴたる



写真：朝来市内の小学生を対象とした職業体験イベントの様子 →P7へ

## 医療ミニ講座：ピロリ菌って知っていますか？ 看護師・助産師になるには、どうしたらいいの？

家庭でできる運動 —第8回—  
平成27・28年度 看護師・助産師募集  
第3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  
梁瀬 医療センター  
和田山 医療センター

# っていますか？

豊岡病院 消化器科部長

上田 通雅 医師

まで、ピロリ菌への対処法をお教えます。

メディアなどで何かと話題の『ピロリ菌』。一度は耳にされたことがあるのではないのでしょうか。実は、いろんな病気の原因になっていることがわかっていきます。ピロリ菌を持っていても、何ひとついいことはありません。退治するには、次のようなステップを踏んでいきます。

## 症状

- ✓ 食欲不振
- ✓ 胃もたれ
- ✓ 吐き気
- ✓ 食後の腹痛
- ✓ 空腹時の痛み

これらの症状が続く時、  
胃炎、胃・十二指腸潰瘍、  
胃がん等の病気が  
疑われます。  
※無症状のこともあります。

## STEP 1

# 必ず 胃カメラ



医療機関を受診されてすぐに、ピロリ菌の検査ができるわけではありません。まず胃カメラで検査をします。そこで萎縮性胃炎や胃・十二指腸潰瘍が認められピロリ菌感染が疑われる場合に、ピロリ菌の検査を行います。



なんで胃カメラが  
必要なの？  
胃がんが隠れていることがあるので、胃カメラをせずに、ピロリ菌を退治して症状が消えてしまったら、病気の根本治療の機会を逃してしまうことになりかねないのです。

## どうやって感染するの？

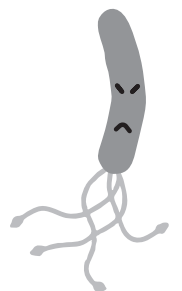
感染経路ははっきりしていませんが、口からの感染が大部分であると考えられています。子どもの頃に過ごした衛生環境の問題と言われており、現在の50歳以上の感染率が高く、若くなるにつれて減ってきています。若いからと言ってピロリ菌がないわけではありませんが、衛生環境は昔より良くなっているため、年々感染者数は減ってきています。

## ピロリ菌ってどんな菌？

正式には、ヘリコバクターピロリと言います。ヘリコは、ヘリコプターと同じ語源で「らせん」「旋回」。バクターは「菌」。ピロリは胃の場所の名前（胃の出口のこと）を指しています。

ピロリ菌は胃の中において①胃潰瘍 ②十二指腸潰瘍③胃がんなどいろんな病気を引き起こします。

1983年にオーストラリアのウォレンとマーシャルによって発見され、2005年に二人はノーベル医学生理学賞を受賞しました。





# ピロリ菌って知

近年話題のピロリ菌。菌の正体から治療法

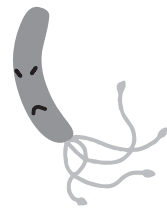
## STEP 2

# ピロリ菌 検査

萎縮性胃炎や胃・十二指腸潰瘍があれば、この中から必要な検査を行います。

検査は5種類

- ✓ 血液検査 ピロリ菌の抗体を調べます
  - ✓ 尿素呼気試験 息をふーとふきかけて調べます
  - ✓ 便検査 便を取って使中の抗原を調べます
  - ✓ 組織鏡検法 胃の組織を取って顕微鏡で調べます
  - ✓ 迅速ウレアーゼ法 胃の組織を取ってウレアーゼの有無を調べます
- ※ウレアーゼ：ピロリ菌が持っている酵素



## STEP 3

# 除菌

ピロリ菌を退治することを除菌と言います。

3種類のお薬を1週間



- 2種類は抗生物質
- 1種類は胃酸を抑えるお薬

成功率は7~8割。ピロリ菌も生き延びるために性質を変えて、お薬が効かない場合があります。除菌できなかった場合は、お薬を変えてもう一度除菌をします。



まず胃カメラで確認してからピロリ菌検査・除菌を行います。そうすることで、隠れた病気の見落としを防ぎ、また、ピロリ菌が引き起こす病気をも防ぐことができます。

## ピロリ菌退治のステップ

### ピロリ菌検査を希望される方

症状のある方は、お近くのかかりつけ医等を受診してください。

(※豊岡病院消化器科の受診には、かかりつけ医等からのFAX予約が必要です。)

症状のない方でも、人間ドックのオプションなど自費診療での検査が可能です。詳しくは、医療機関へお問合せください。

日高医療センターでは、人間ドックのオプションで検査ができます。

日高医療センター  
健診センター ☎0796-42-1910(受付時間 14:00-17:00)

萎縮性胃炎って？  
胃の粘膜が痩せていき、血管が透けて見えてくるような胃の炎症で、胃がんが発生しやすい環境です。





# 看護師・助産師になるには、

## どうしたらいいの？



「将来の夢は看護師・助産師かなあと思ってる。だけど、そのためにはいつ頃から考えて、どんな学校へ進学すればいいの？どんな方法があるの？」そんな疑問を持つすべての方へ。

看護師・助産師として働くためには、国家資格が必要です。その国家試験受験までの道のりと、豊岡病院組合で受けられる看護職員奨学金貸与制度をご紹介します。

## 看護職員奨学金貸与制度

### 貸与金額

看護師 月額 50,000 円  
(年間 60 万円)

助産師 月額 100,000 円  
(年間 120 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

### 貸与期間

正規の修学年数に相当する期間

※5年間一貫教育高等学校に在学する方については、看護専攻科相当学年(4年次及び5年次)に在学する方が対象です。

### 対象者

看護師(助産師)養成施設に進学される方、または在学中の方で、当該免許取得後、直ちに看護師(助産師)として組合立病院で勤務する意思のある方

※募集は3月頃を予定しています。  
最新情報は、病院組合ホームページをご確認ください。

問合せ 総務部人事課

☎ 0796-22-6111(内線 2102)

生まれ育ったこの地域の医療を  
一緒に守っていきませんか

## 平成27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27年7月2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
報告第1号 平成26年度公立豊岡病院組合事業会計継続費の通次繰越しについて	平成27年7月2日	了承 平成27年7月27日
報告第2号 平成26年度公立豊岡病院組合事業会計予算の繰越しについて	平成27年7月2日	了承 平成27年7月27日
報告第3号 平成26年度決算に係る資金不足比率の報告について	平成27年7月2日	了承 平成27年7月27日
議案第5号 平成26年度公立豊岡病院組合事業決算の認定について	平成27年7月2日	継続審査 平成27年7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)

看護師・助産師への進路は

高校で看護科に進まれる方、また高校卒業後に大学や専門学校に進まれる方、それぞれです。

豊岡病院組合は、看護師・助産師を志す学生さんを応援しています！

### 助産師免許 [ 国家資格 ]

助産師国家試験

助産師国家試験  
看護師国家試験

助産師専門教育  
1年



助産師過程  
月額 10 万円貸与

### 看護師免許 [ 国家資格 ]

看護師国家試験

<専攻科>  
5年一貫教育

看護専門学校  
3年

看護系短期大学  
3年

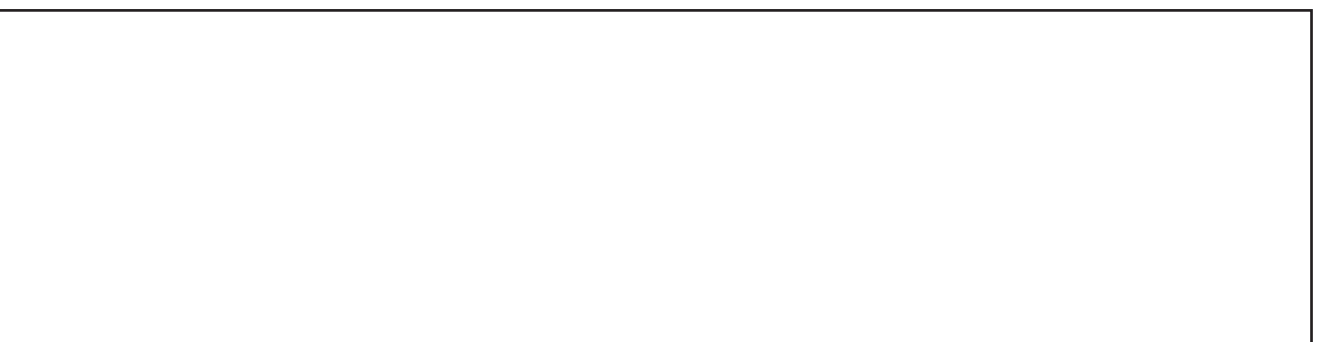
看護系大学  
4年



看護師過程  
月額 5 万円貸与

高等学校  
<看護科>

高等学校<普通科等>



# 家庭でできる運動

## — 第8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

わが国では、国民の健康増進を図るために様々な取り組みが行われています。平成25年からの厚生労働省による健康日本21（第二次）の取り組み

みとして、「健康づくりのための身体活動基準2013」、「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が作成されました。アクティブガイドにおいて、運動ではなく、身体活動＝運動＋生活活動（図1）を全般的に増やすことが強調され、「+10（プラス・テン）」（今より10分多く身体を動かす）という提案がなされました（図2）。

平成25年の国民健康・栄養調査結果では、1日歩数について、男性は7099歩で10年間で減少傾向、女性は6249歩で10年間で変化がみられていません。また、1日の身体不活動（座ったり寝転がったりして過ごす）の時間が8時間以上ある人の割合は、男性で約40%、女性で約35%もありました。「運動」と「生活活動」で今よりも+10（プラス・テン）を目指してはいかがでしょうか？

参考資料

1 厚生労働省：「健康への取り組みのための身体活動推進ホームページ」

<http://www.mhlw.go.jp/stf/noudou/2/9852000002kpl-e-at/z/9852000002kpl-q1.pdf>

（閲覧日：2015年7月31日）

2 厚生労働省：「健康への取り組みのための身体活動指針（アクティブガイド）」

<http://www.mhlw.go.jp/stf/noudou/2/9852000002kpl-e-at/z/9852000002kpl-1.pdf>

## アクティブガイド

身体活動

運動

生活活動

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作

例：ウォーキング、水泳、各種スポーツなどの計画的に実施される運動

例：炊事、掃除、労働、洗車、子供と遊ぶなどの日常生活での活動

▲ 図1 身体活動・運動・生活活動の定義



## 健康のための一歩を踏み出そう!

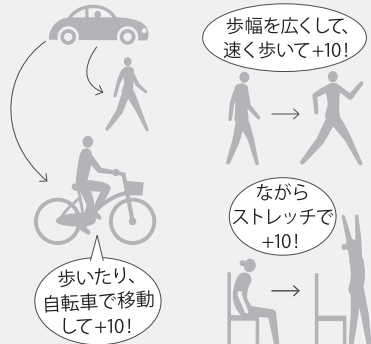
### 1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



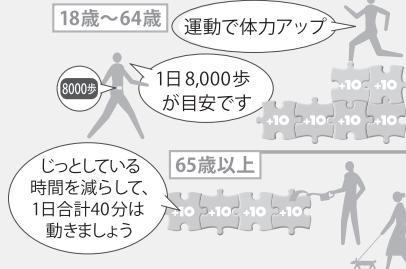
### 2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



### 3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



### 4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



▲ 図2 健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）  
参考資料2より引用

### 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。





## ふれあい看護体験を 実施しました

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、組合内の全病院でふれあい看護体験を実施しました。

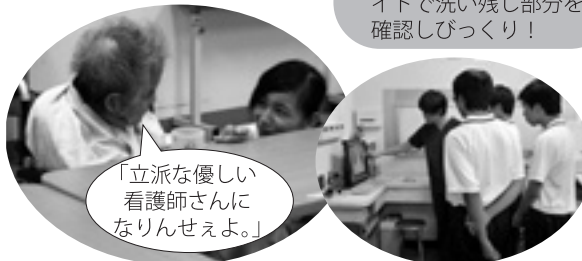
参加された学生さんからは「患者さんの病気に対する思いや不安、苦痛を取り除くには、心に寄り添った看護をすることが重要と学びました。」「看護師になるという意思が強くなりました。」「今回学んだことを忘れず、素敵な看護師をめざし頑張りたいです。」との感想が聞かれました。

患者さんから励ましのお言葉をいただきながら、緊張の中にも、優しい笑顔と生き生きとした姿勢で取り組んでもらえました。



マスク・ナイロンエプロン・手袋を装着して…

手洗い後、ブラックライトで洗い残し部分を確認しびっくり！



「立派な優しい看護師さんになりんせえよ。」

## 医師異動のお知らせ

H27.6.2~H27.8.1

**新任医師** よろしくおねがいします。



豊岡 神経内科  
医師 横手 明義

※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」

**退職医師** お世話になりました。

豊岡 神経内科 医員 孝橋 睦生

## 医療系進学セミナーを行いました



豊岡病院組合では、但馬や京都府北部の高校へ出向いて分野別模擬授業や出前講座などを行っています。

医師・看護師・医療技術職を目指す高校生と現役スタッフとの交流により、進学へのイメージをつかんでいただくという取り組みです。急性期・療養・在宅まで、あらゆることができる豊岡病院組合での活躍をお待ちしています！

## 朝来市内小学生向け職業体験イベント あさごキッズタウンに

参加しました (表紙写真)



7月24日、朝来市内の小学生を対象とした職業体験イベント「あさごキッズタウン」に、梁瀬医療センターと和田山医療センターの看護師が参加しました。

## (仮称) 朝来医療センター 建設中!



2階の躯体工事(2階の壁と3階の床の鉄筋・型枠・コンクリート工事)を行っているところです。  
(H27.7.31.現在)



# 平成27・28年度 看護師・助産師募集



## 受験資格

- 看護師・助産師免許取得者（取得見込者含む）
- 45歳以下

## 採用予定日

平成27年度 中途入職希望者  
 平成27年10月1日以降  
 各月1日付

平成28年度 入職希望者  
 平成28年4月1日付

## 試験科目

- 適性試験
- 面接試験

## 応募締切

a.平成27年8月31日(月)  
 b.平成27年9月30日(水)

## 試験日・会場

試験日  
 a.平成27年9月7日(月)  
 b.平成27年10月7日(水)

会場  
 公立豊岡病院

※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)

## 第3回 豊岡病院祭

# 2015年10月24日(土)

病院でしか体験できない催し  
 を多数企画!

9:00~

(写真は、昨年の様子です。)

主催 豊岡病院

問合せ 0796-22-6111 (代表)

これは、「低圧持続吸引器」です。胸腔内の空気を抜いて呼吸を助ける器械です。  
 クラス「これ、何で名前?」の答え。

