

すずらん

第45号

2022.8

庄原市立西城市民病院

広島県庄原市西城町中野1339番地

TEL:0824-82-2611(代)

FAX:0824-82-2012

✉saijiyou-hospital-soumu@city.shobara.lg.jp


 西城市民病院だより

新型コロナウイルスワクチン追加 (4回目)接種実施中!

流行「第7波」の勢いに歯止めがかからない状況です。国は、ワクチン接種や検査、換気の徹底を呼び掛けています。

庄原市の新型コロナウイルスワクチン追加(4回目)接種は現在、60歳以上の高齢者及び基礎疾患のある方を対象に実施しています。

当院で行う個別接種は、6月27日から実施しています。集団接種については、西城地域が7月21日から西城自治振興センターにおいて、比和地域が7月20日から比和自治振興センターにおいてスタートしており、当院の医師や看護師が出向いて接種を担っています。

ワクチンを受けた後も、基本的な感染対策と体調管理の継続をお願いします。

また、4回目接種の対象を医療従事者や高齢者施設の職員にも拡大することが決まり、現在準備中です。なお国は、5回目接種計画の検討をしています。

庄原市比和自治振興センター




問診



接種

救急車からヘリコプターに移ります。当院の医師も乗り込みます。

ドクターヘリ


 離陸し、目的病院へ

当院の重症患者で搬送に長時間を要することが予想されるとき、消防機関と連携しドクターヘリ要請を依頼する場合があります。その場合、患者さまを当院から救急車で離着陸場所(ランデブーポイント)の西城球技場まで搬送し、ドクターヘリに移乗します。医師が搭乗して、患者を治療しながら目的病院に輸送します。ドクターヘリは、救急車より迅速な救助、治療、搬送が可能で、運航範囲は県内全域をほぼ30分でカバーできます。特に、中山間地域、島しょ部など地域の救急医療の充実強化につながっています。



基本理念 市民の皆さまが安心して暮らせ心の支えとなる病院に

～過疎地域における将来にわたって安定した医療の提供と市民の健康を守り安心して医療が受けられる体制整備に向けて～

基本方針

1. 患者さま第一の、満足いく医療を提供します。
2. 保健・医療・福祉・介護と連携し、地域で安心して暮らせるよう支援します。
3. 救急医療を充実させ、安全で質の高い医療を提供します。
4. 患者さまのプライバシーを尊重し、わけへだてのない医療を提供します。
5. 常に自己研鑽に努め、明るく働きがいのある職場環境づくりをめざします。



なるほど 歯科豆知識

第7回

身近な飲料の酸性度を知ろう!

歯科からお口に関する情報をシリーズでお届けします!

蒸し暑く冷たい飲み物が手離せない日が続いています。熱中症・脱水症状を防ぐためにも水分補給はとても大切です。しかし、摂取の仕方を間違えると、かえって体調を崩したり、むし歯を作る原因になってしまいます。酸性度が強いと、むし歯や酸蝕症(酸によって歯が溶ける病気)になりやすいのです。

今回は、飲料の酸性度や摂取するときのポイントをあげてみました。

◎ポイント1 成分表示の確認を!

酸っぱい＝酸性ではありません。コーラやポカリスエットなどは、酸っぱくなくても酸味料が入っています。

◎ポイント2 野菜・果物の果汁に注意!

野菜がたくさん摂れない時の味方、野菜ジュースやフルーツジュースにも酸性度が強いものが多くあります。フレーバー付きミネラルウォーターも天然果汁を使っていることが多く、酸性が強いものもあります。

◎ポイント3 ちびちび飲みや飲み過ぎに注意!

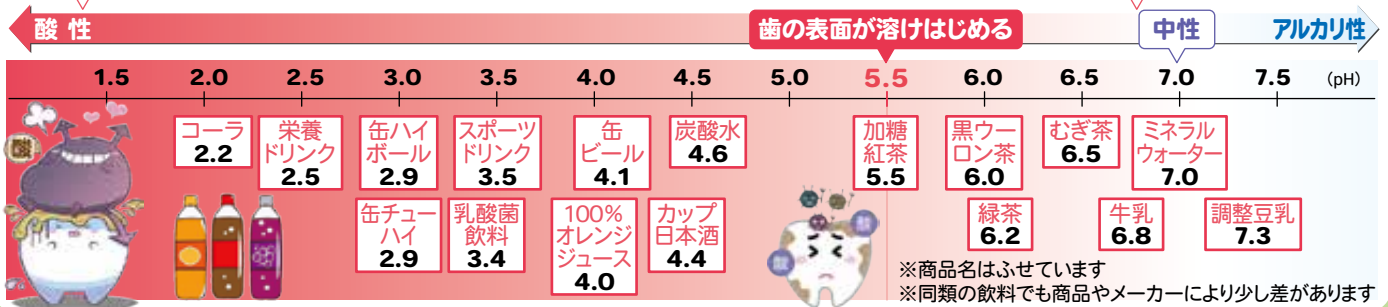
酸性飲料の摂りすぎや、長時間ダラダラ飲みを続けないようにしましょう。

※上記に気をつけて、熱中症予防のためにも上手に飲料を摂取しましょう!

胃液はpH1.0～2.0

〈代表的な市販飲料の酸性度〉

ふだんのお口の中は約pH7.0



☆当歯科では赤ちゃんから高齢者までお口に関する相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先/西城市民病院歯科
TEL 82-2624 (直通)

認定理学療法士(運動器)の資格を取得しました!

当院リハビリテーション科の清谷 圭PT(理学療法士)が、令和4年4月、『認定理学療法士(運動器理学療法専門分野)』の資格を取得しました。得た豊富な知識をすぐに臨床で活かせることができ、より質の高いリハビリテーションの提供に繋がります。

清谷PTは、「チーム医療の一員として、骨・筋疾患やスポーツ障害などの専門性を高め、患者さまにとってより良い医療を提供できるよう研鑽を重ねたい。」と笑顔で話しました。



蜂さされによるアナフィラキシーショックと補助治療剤!

夏は蜂の活動が最も活発な季節ですが、蜂さされで怖いのがアナフィラキシーショックです。

アナフィラキシーショックとは、異物から身体を守るため、免疫が過剰に働くことにより、短時間に全身に現れる激しいアレルギー反応のことをいいます。脈拍や血圧の低下、動悸、めまい、腹痛、下痢、嘔吐、皮膚の腫れ、かゆみ、耳鳴り等の症状が現れることがありますが、ひどくなると、呼吸困難やけいれん、意識障害、心停止に至る場合もあります。

蜂に刺されたときは、受診までの間、自分や周囲の人が、アナフィラキシー補助治療剤「エピペン」によりアドレナリンを自己注射することで、症状を緩和することができます。

アナフィラキシー補助治療剤「エピペン」は、医療機関で扱っています。来院の上、医師にご相談ください。



薬剤師による説明風景



エピペン

マンモグラフィー検診 (乳がん検診)衣を用意しました!

当院では、皆さまの健康生活をサポートするため、人間ドックや各種健診を行っています。ご利用いただきありがとうございます。

快適でスムーズに健診を受けていただくため、健診衣を更新しました。健診衣はどれも肌触りが良く、着脱しやすいものを選びました。

夏・冬用の健診衣とガウンのほか、マンモグラフィー検診(乳がん検診)衣を用意しました。これは、乳がん検診を受ける際の不安な気持ちに配慮した検診衣です。検診衣を着用したまま肌の露出を最小限にしてマンモグラフィーを行うことができます。着心地も良く、受診された方々に好評を得ています。

今後も健診を受けやすい環境づくりに取り組んでいきます。



左:夏用健診衣(男女兼用)
右:マンモグラフィー検診衣

飛び出す!西城市民病院グループ出前講座



「東城八幡デイホーム森」で・・・「訪問看護ステーションの紹介」
R4.5.11 訪問看護師による

当院では、出前講座を行っています。講座は、地域と病院が、健康の大切さを共有できる場として、市民の皆さまに喜んでいただいております。

近年はコロナ感染状況を見ながら事業実施を決定しております。なお、マスク、消毒、3密回避、換気に配慮していただいた上で、実施させていただいております。

申し込み・問い合わせ先/西城市民病院 地域連携室
TEL 0824-82-2636 FAX 0824-82-2012



「備北地域在職者交流会」で・・・「心と身体の健康体操」
R4.7.2 保健師による



「西城ケアマネ会研修」で・・・「認知症初期集中支援事業の紹介」
R4.4.8 チーム員(保健師・社会福祉士)による

西城市民病院 3階病棟の紹介!

当院3階病棟は、急性期・慢性期の混合病棟で、病床数は54床です。うち地域包括ケア病床は10床あり、在宅復帰に向けてリハビリテーションなど強化しています。

患者さまの多くは町内の方ですが、近年は庄原市全般からの患者さまが増えています。

スタッフは総勢26名、3交替勤務で、患者さまのケアに当たっています。患者さまの年齢層が高く、ケアの介入度も増えてきています。

また近年、新型コロナウイルス感染症の流行により、感染防止の徹底に対し、大きな緊張感をもって業務にあたっています。心身ともストレスを抱えながらの日々ですが、患者さまの笑顔や温かい言葉に触れると心が明るくなります。

私たちは、患者さま一人一人にきちんと向き合い、多職種との連携を図りながら、安心して入院生活を送っていただけるよう全力でサポートします。

「地域の皆さまに愛される病院!」
をめざして、頑張っています。



1階掲示板 作品紹介



1階廊下掲示板に、園児や児童、地域の方々の作品を展示しており、来院された方に楽しんで観ていただいています。ご出展いただきありがとうございます。

掲示板のご利用をお待ちしております。

● 申し込み・問い合わせ先／
西城市民病院
事務局医療総務係
TEL 0824-82-2611

5月 西城フォトコンテストの
優秀作品



6月 「今が青春!」 グループの力作 お面



7月 西城写友会の作品展

西城市民病院

レシピのご紹介

Cooking Recipe



- 酢みそ和え(キャベツ・ワカメ)
- うどん汁 ●ゼリー



ポイント

生姜・ネギ・ごま油などの香りをプラスすることで、味が引き立ち、塩分を控えることができます!

白身魚の香味焼き

● エネルギー:172kcal
● 塩分:0.8g

【材 料】 1人分

- 白身魚 60g
- 大根おろし 40g
- さつまいも 50g

- | | | |
|---|----------|------|
| A | 濃口しょうゆ | 3g |
| | みりん | 1g |
| | おろし生姜 | 0.5g |
| | ネギ(小口切り) | 3g |
| | ごま油 | 0.1g |
| B | 薄口しょうゆ | 1g |
| | 砂糖 | 0.5g |
| | だし汁 | 適量 |
| C | 濃口しょうゆ | 1g |



【作り方】

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切り、Bで煮る。(さつまいもをじゃが芋に変えてもOKです)
- ② 大根おろしはCで和える。
- ③ Aを混ぜ合わせ、白身魚を漬け込む。
- ④ ③を魚焼きグリルなどで焼き、中まで火を通す。(焦げやすいので火加減は調節する)
- ⑤ 皿に④をのせ、①・②を添える。

編集後記

一気にコロナ流行「第7波」が本格化し、またもや不安の日々が続きます。手軽な飲み薬もなかなか実現しませんね。最近、「私たちの住んでいる地域は、緑が多いなあ」と辺りを眺めることが増えました。「緑は人の心を癒し、安心感を与えてくれる色」と言われています。空気も水もおいしくて、緑に囲まれている私たち。心から「ありがたい」と思います。熱中症で来院される方も多く、熱中症警戒アラートを気にする日々が続いています。当院も地域の皆さまが心地よい生活のペースを取り戻せるよう、精一杯お手伝いをします。次回のすずらん発行は、令和4年11月を予定しています。ご意見等、お寄せください。

【西城市民病院広報委員会】

**休日・時間外
を問わず、
救急については
24時間対応
しています。**