すずらん

西城市民病院だより

第23号
2017.2

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㈹
FAX：0824-82-2012

庄原市人間ドック

庄原市国保の方が対象で、特定健診とがん検診のセット健診です。当院では脳ドック、歯科検診も併せて行っています。

庄原市集団健診

庄原市国保、後期高齢、国保以外の方も対象で、基本健康診査（特定健診）と各種がん検診を選択して受けることができます。市が実施する健診の申し込みは、平成29年4月の予定です。

特定健康診査（特定健診）

国保加入者は、特定健診を庄原市人間ドック・集団健診で受けることができます。併せて、メタボ予防の特定保健指導を実施しています。40歳～74歳で協会けんぽのご家族の方は、受診券を利用して特定健診を受けることができます。また、その他の保険証をお持ちのご家族で、受診券をお持ちの方も受診できます。

事業者健診

当院では、働く人のための健康診断を行っています。労働安全衛生法により事業主に義務付けられている定期健康診断です。雇用時の健診も行っています。ご都合により随時相談に応じます。

協会けんぽ健診

社保加入者（本人）の内、35歳～74歳の方が対象で、事業者健診としてご利用いただけます。協会けんぽ（全国健康保険協会）からの補助があるので、少額の負担で詳細な健診が受けられます。

西城市民病院では、
皆様の健康を応援しています！

健診で健康の確認を！

西城市民病院では、健康な住民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。

●問い合わせ先／西城市民病院 医事係　TEL 0824-82-2613

原爆一般健診および原爆一日ドック

被爆者の方々に健やかな毎日を送っていただくために、広島県が行う健康診断で、定期健診（一般健診）と希望健診（一日ドック）があります。

被爆二世健康診断

広島県が行う原爆被爆者二世の健康管理のための健康診断です。

サンデー脳ドック

平日勤務等で健診を受けにくい方のために、”サンデー脳ドック”を行なっています。当院では、MRIと併せて動脈硬化の程度を確認する頸部エコーを行います。毎月第4日曜日に実施しています。

がん検診無料クーポン券

節目年齢の方に、市から送付される無料クーポン券を利用してがん検診を受けることができます。項目は、子宮がん検診、乳がん検診、大腸がん検診です。

肝炎ウイルス検査

肝臓はB型・C型肝炎ウイルスに感染していても、自覚症状が出ないことが多いため、肝炎検査をお勧めします。無料で肝炎ウイルス検査をすることも可能です（広島県の助成制度）。

その他の健診

建設国保の人間ドック、市町村職員共済組合の一般健診および人間ドックを実施しています。

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～

庄原市の行政施策の一環として存在し、常に市民の皆さまの健康な生活を支える中心的な役割を果たすために、医療・保健・福祉・介護のサービスの提供を担います。

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. 救急医療を充実し、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。

西城市民病院市民公開講座で糖尿病予防!

講師の森田好美医師

腹八分目の
腹巻姿
腹ハッチー♡

市民の皆さまの健康づくりと地域包括医療・ケアの推進のために、市民公開講座をシリーズで行いました。パートⅡは、世界糖尿病デーキャンペーンの一環として11月8日(火)、西城市民病院4階大研修室において、講演会を開催しました。

「糖尿病を知ろう!」をテーマに、当院の非常勤医師である広島大学病院内分泌・糖尿病内科の森田好美医師が講演をしました。

先生は糖尿病の原因や症状、治療など説明し、特に重症化予防の重要性をわかりやすく話されました。45名の参加者の皆さんは、「食習慣や運動習慣の大切さがわかりました。自分の生活を振り返る時間になりました。」と話していました。

関連事業として、簡易血糖検査や味噌汁の試飲および健康相談、パネル展示などを行い、糖尿病予防への理解を呼びかけました。

次年度も公開講座を開催していこうと思っています。

簡易血糖検査・健康相談風景

認知症初期集中支援チームです! よろしく!

左から山脇保健師、郷力院長(認知症サポート医)、柳生社会福祉士

国はオレンジプランを掲げ、認知症の高齢者にやさしい地域づくりを目指した取り組みの強化をしています。

新たな事業として、複数の専門職が、家族の訴え等により認知症が疑われる方や認知症の方及びその家族を訪問し、認知機能の状態や家族支援等の初期の支援を行い、自立生活のサポートを行う「認知症初期集中支援チーム事業」が始まりました。

当院では、市から平成28年10月に本事業の委託を受け、認知症サポート医である郷力院長と保健師、社会福祉士で支援チームを結成し、地域包括支援センターと連携しながら、事業を進めています。

認知症は症状が悪化してからの相談が多く、初期対応が課題となっていました。早めに相談をいただき、対応を一緒に考えていきたいと思っています。

当院は、地域包括医療・ケアの推進を目指して、認知症の方へのかかわりを進めていきます。

●問い合わせ先／
西城市民病院　地域連携室　TEL 0824-82-2611(内線205) または
しあわせ館・地域包括支援センター TEL 0824-82-2202

地域包括ケア病床でクリスマス!

12月22日(木)、当院3階ホールにおいて、在宅復帰への意欲向上のために、季節の行事である「地域包括ケア病床クリスマス会」を開催しました。

郷力院長サンタが登場すると、会場は拍手に包まれました。「早く元気になってくださいね!」とサンタクロースからプレゼントを手渡されると、患者の皆さんは、嬉しそうに笑顔でうなずいていました。その後、勝部看護師が、フルートでクリスマスソングを奏で、みんな優しい音色に聞き入りました。心の栄養となる幸せなひとときでした。

1月には、ホールを患者様の書初めで飾り、年の初めを祝いました。

地域包括ケア病床では、今後も創意工夫しながら、家族や地域とのつながりを大切にし、退院支援の取り組みを続けていきたいと思います。

なるほど歯科豆知識

歯科からお口に関する情報をシリーズでお届けします!

第1回　妊婦さんとおなかの赤ちゃん

1 赤ちゃんの歯は胎生6週間頃からでき始めます。

妊娠に気づくか気づかない頃から心拍音が確認でき、この頃からすでに乳歯もでき始めています。

2 妊娠3か月に入ると永久歯もでき始めます。

つわりが始まり妊娠を実感する頃から永久歯の芽もでき始めます。

3 妊婦さんのお口の中はトラブル多発!

つわりの時期は胃酸で歯が溶けやすく、又おう吐反射によりプラークコントロールが難しいことから、むし歯や歯周炎ができやすくなります。つわりの後は食欲が回復し、食回数増加でむし歯、歯周炎が悪化しやすくなります。

4 妊娠中の治療は安定期に入ってから!(急性症状を除いて)

エックス線撮影は妊娠後期が望ましい事、又服薬に関しても制限が多いため、必ずかかりつけ歯科医師に相談が必要です。

5 赤ちゃんに影響があることはかかりつけ医又は歯科医に前もって相談の上、生活の改善、見直しをしましょう。

★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 0824-82-2624

庄原市シルバーリハビリ体操2級指導士77名に！

第4期生修了式

当院は、地域包括医療・ケアの推進の一環として、庄原市シルバーリハビリ体操普及啓発事業に協力・支援をしています。

平成28年11月24日、庄原市ふれあいセンターにおいて、庄原市シルバーリハビリ体操2級指導士第4期養成講習会の修了式を行いました。指導士総数は77名となり、各地域で精力的に普及活動を展開され、元気の輪を広げてくださっています。

平成29年度は、第5・6期養成講座を予定しており、4月に庄原市が募集を開始します。一人でも多くの市民の皆さまにシルバーリハビリ体操を学んでいただき、普及啓発活動に参画していただきたいと願っています。

気軽にご利用ください！　飛び出す！

西城市民病院グループ出前講座

西城市民病院では、市民の皆様が健康で暮らしていただくために、地域に出向いて出前講座を行っています。皆様、是非ご利用ください。

●申し込み・問い合わせ先／西城市民病院　地域連携室
TEL 0824-82-2611（内線205）　FAX 0824-82-2012

今年度12月・1月に5回実施しました。参加者の皆様に喜んでいただいています。

出前講座実施状況

No	実施月日	団　体・事　業	内　容
17	28.12.　1（木）	認知症（コスモス）カフェ	認知症と運動
18	12.　5（月）	大屋葉桜会老人クラブ	心と身体の健康づくり
19	12.　8（木）	社協西城ヘルパー研修会	感染症・食中毒予防
20	29.　1.　9（月）	大屋今櫛会	地域包括医療・ケア
21	1.22（日）	平子自治会研修会	認知症のかかわり方

●認知症（コスモス）カフェ

参加者35名。
「身体を動かしながら、認知症の予防について学べたので、楽しかったです。」

●大屋葉桜会老人クラブ

参加者22名。
「みんなで介護予防体操を行い、認知症の方へのかかわり方などを学びました。ほっこりした時間を過ごしました。」

●社協西城ヘルパー研修会

参加者15名。
「感染症クイズや手洗いの実習など、実践に役立つ学習会でした。感染予防を意識した生活をしたいと思います。」

施設の往診をしています

愛善苑での診察風景

当院では、医師が近隣の高齢者施設に出向き、入所者の方々を診察する施設の往診を実施しています。

西城町大佐の愛善苑には、郷力院長が毎週木曜日、比和町の吾妻園には、武田副院長が毎週月曜日に往診をしています。医師は、一人ひとりに笑顔で声をかけ、「○○さん、調子はどうですか？」と聴診器をあてられます。入所されている方々も先生が来られるのを楽しみにしておられます。愛善苑の松木美香看護師は、「週1回診てもらえるので安心です。異常の発見や対応がタイムリーにできるのでとても助かっています。医師に同席してもらい、家族を交えての話し合いの場を持つこともあります。」と、喜んでくださっています。

関係機関との連携を大切にしながら、地域包括医療・ケアを進めていきたいと思っています。

診療部　医局 紹介

当院では地域包括医療・ケアの確立を目指して診療にあたっています。

内科、外科、整形外科、歯科、放射線科、リハビリテーション科のほか、専門外来として物忘れ外来、脳神経外科外来、婦人科外来を有し、6名の常勤医師と10名の非常勤医師が担当しています。郷力院長を中心にチームワークを大切にしながら、患者様の健康を一生懸命支えています。

診療部（医局）では、各診療科の医師が集まり、診療情報共有や研修などを行います。医師は、治療方針の決定と実際の治療を行い、かつ、各職種間のコミュニケーションを図って情報を集積し、患者さんにフィードバックするとともに、指示命令系統の指揮官を担うというポジションです。

内科では呼吸器・循環器・消化器疾患等の内科疾患全般の診療にあたっています。また、健診業務や訪問診療も担当しています。

特に外来では、高血圧・糖尿病・高脂血症といった、生活習慣病の患者様が大半を占めています。入院では、高齢の患者様が多く、何らかの基礎疾患を抱えられておられます。

外科は、外科疾患全般の診療にあたっています。専門分野（乳腺外科・腹部外科）と一般外科の他にも、頭部外傷（脳外科領域）など救急対応や、外科領域の手術も行います。

整形外科は整形外科全般の診療にあたっています。特に、高齢者の慢性疾患（変形性脊椎症、変形性膝関節症、骨粗しょう症等）を中心に診療を行っています。介護保険に伴う訪問リハや通院リハも増加しています。整形外科領域の手術も行います。

歯科はむし歯や歯周病など歯科全般の治療を実施しています。患者様には、高齢者が多く、特に補綴処理、なかでも義歯に関する処置が多い現状です。訪問歯科診療や歯科検診も実施しています。

後列左から吉光内科医長、田中内科部長、柴田歯科部長
前列左から武田副院長（外科）、郷力院長（内科）、本山整形外科部長

冬を高齢者住宅で過ごします！

高齢者冬期安心住宅（西城町中野）の第1号利用者の長谷川幸男さん。

「地域や家の環境が違うので、戸惑うこともあります。あれこれ探検・冒険しながら住んでいます。今のところ体調はいいですよ。」と笑顔で話す。「得意なんですよ」とベットに仮の柵を取り付けている。「住んでいた油木地区とは標高が違い、温度が3℃は違いますよ。ここは西城地域の中心部で、しあわせ館や西城市民病院がすぐ近くにあり、買い物にも自分で行けるので、とても便利です。家族や周りのみんなも安心していると思いますよ。しあわせ館には毎日のように行って、来館者の方と話したり、コーヒーを飲んだりしています。」と話す。長谷川さんは、長年しあわせ館の包丁とぎボランティアをされています。「住み慣れた油木が一番いいが、夏は畑と仲良しができても、冬に雪とのけんかはもう出来ん。」と話す。「週1回は、家族も会いに来てくれるし、自分の意志を尊重してくれるのでうれしい。」と話す。手作りの生姜湯を飲んで、冬を元気に過ごしたいと目を細める。

玄関でパチリ

西城市民病院 レシピのご紹介 Cooking Recipe

●千草焼き　●ごま和え（小松菜・人参）

鶏肉の治部煮

●エネルギー：205kcal　●塩分：0.9ｇ

【材料１人分】

鶏もも肉	50g	A	薄口しょうゆ 4g
小麦粉	2g		みりん 2g
生姜	2g		砂糖 2g
さつま芋	40g		だし汁 適量
ブロッコリー	30g	B	濃口しょうゆ 1g
すりごま	0.1g		砂糖 2g
にんじん	20g		だし汁 適量
		C	濃口しょうゆ 0.5g

【作り方】
①生姜はせん切りにする。
②さつま芋は食べやすい大きさに切り、Bで煮る。ブロッコリーは小房に分けてゆで、C・すりごまで和える。にんじんは花形にぬいてゆでる。
③鶏肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
④鍋にAを入れ煮立て、①・③を入れて肉に火が通るまで煮る。
⑤皿に②・④を盛り付ける。

ポイント　味付けは表面に！生姜を使い塩分カット！

味付けは表面に！小麦粉をまぶすことで少ない煮汁でも上手くからまります。生姜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。

西城市民病院 ボランティア活動のご紹介

西城市民病院では、ボランティアの方々のご支援をいただいております。

介護老人保健施設「せせらぎ」のホールで、入所者の方と一緒にお花を生けてくださっている生け花ボランティアの皆さまをご紹介します。

「いい花ね。綺麗ね。この花は何？」、毎週火曜日の午後、笑顔で会話を楽しみながら、色とりどりの花が飾られていきます。ホールや廊下、各部屋が花でパッと明るくなります。

「入所者の方の中には、生け花の心得のある方もあり、率先して生けてくださったり、教えていただいたりすることもあります。自然に心と体が動くんだと思います。生きた花はパワーがあり、元気をもらえますから。」とボランティアの皆さんは話されます。

「この活動は平成26年秋から始めています。仲間が増えて心強いです。」と話す発起人の小林照子さん。現在、会員数7名（石川光子さん、小林照子さん、坂田俊子さん、田盛照子さん、田盛みね子さん、平田茂美さん、森本幸枝さん）で、楽しく入所者の方々と関わっていただいています。

会員の皆さんは、「地域の大切な医療・介護施設なので、地元住民として支えたいです。」と話されます。

ボランティアの皆さんの心温まるご支援に感謝いたします。

編集後記

日頃から、西城市民病院を支えていただきありがとうございます。

病院ボランティアの方が外来患者様のためにと病院玄関にある車いすにマットの取り付けや、防寒のために手編みのカバーを当ててくださいました。今年もありがたく使わせていただいています。

当院は、地域の皆さまの声を大切にし、地域包括ケアシステムの推進に向けて、地域の特性を生かした医療・保健・福祉・介護のサービス提供が継続できるよう、体制の充実を図りたいと考えています。

本年も皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

次回の発行は、5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・時間外の救急については24時間対応しています。