



iki iki いきいき

秋

vol.19
平成28年10月発行



病院 理念

地域住民の皆様とともに歩み、愛され、信頼される病院

基本 方針

- 1) 杉田玄白の進取の精神を受け継ぎ、良質・最新の医療を提供します。
- 2) 医療連携を推進し、中核病院として地域のニーズに応えます。
- 3) 安全・安心な医療サービスに努めます。
- 4) 公共性に配慮しつつ、健全な経営をめざします。
- 5) 教育・研修を充実させ、優れた人材を育成します。

新病院長が就任いたしました

平成28年10月より小西^{こにし たかし}孝 病院長が就任いたしました。小西病院長より、皆様にご挨拶申し上げます。

小浜といえば、600年余り前の応永15年に日本に初めて象が入ってきた所として知られていますが、日本における西洋医学の原点である解体新書を翻訳した杉田玄白の故郷であり、ここで仕事が出来ますことは、私にとりまして無上の喜びであると同時に身震いする思いです。私の前任地は滋賀県ですが、小浜は明治には短期間ではありますが滋賀県の一部であった時期があるので不思議なご縁だと思っております。今日まで130年余りの長きに渡り若狭の医療を担ってこられた先輩の先生方が作られたこの病院が、さらに発展していけるように全力を尽くす決意です。



私のことをご紹介させていただくと、昭和52年に京都大学を卒業し、卒業以来循環器学を実践してまいりましたので、この地域の循環器疾患の治療に役立つことができれば幸いです。もちろんその他の診療科の専門家である医師にも赴任していただき、小浜病院で専門的医療を実践できるように目指したいと存じます。しかし、医師だけでは幅広い医療を実践することはできません。そのために最も重要なのは、地域の皆様に愛され、信頼される病院として、すべての職員で病院をしっかり支えていくことだと考えています。どうかよろしくお願い申し上げます。

平成28年10月

杉田玄白記念公立小浜病院

病院長 小西 孝

吉田前病院長と



MiniMini

インタビュー

ご出身は？

金魚で有名な奈良県大和郡山市です。

ご趣味は？

せっかく小浜市にやってきたので釣りを始めてみようと思っています。



入院患者の30km圏外への避難

当院では、医療機関における原子力災害避難計画に基づく避難訓練、被ばく医療措置訓練および被ばく患者搬送訓練を行いました。

28日には広島大学から訓練視察がありました。



災害処置室での被ばく患者の診療



訓練参加者の感想

- ・防災に対する意識の向上につながった。
- ・実際の避難の流れがよくわかった。
- ・今回の訓練だけで終わらず、問題点・修正点を確認し、次回の訓練に生かすとともに、万が一の災害に備えたい。

● 慢性心不全看護認定看護師 ●

吉田 真紀さん

慢性心不全はすべての心疾患の終末像といわれています。高齢者に多く、年々増加傾向にあり、再入院率が高い病態です。そのような患者様やご家族に対して、心不全増悪の原因を探り、日常生活の注意点などを一緒に考えていきたいと思っています。また、循環器医師が少ない地域なので、医療現場において困ったことがあれば、一緒に考えていきたいと思っています。心不全増悪をできるだけ予防し、患者様一人一人がその人らしい生活を送ることができることを目指して、日々看護を行っていききたいと思います。

● 感染管理認定看護師 ●

刀根 正彦さん

患者様やその家族、病院で働く職員を感染症から守るため、医師、薬剤師、臨床検査技師、看護師の4職種で感染対策チームを組み、日常的な感染防止対策、感染症の監視と早急な対応、実践指導といった組織横断的な活動を行っています。また、地域の医療機関から感染防止対策に関する相談にも対応しています。患者様の一番身近にいる看護師の役割は感染防止対策においても重要であります。安心して入院生活を送っていただくために、日々努力していきたいと思っています。

いきいきナース



杉田玄白コーナーにて
(左) 吉田 真紀さん (右) 刀根 正彦さん

「歩ける」を維持するために!



「ロコモ」って
知っていますか?

「ロコモ」という言葉を耳にしたことはないでしょうか。
正式には「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といい、筋肉・骨・関節などの運動器のいずれかが障害を受け、「要介護になる」リスクの高い状態を言います。
これからも「歩ける」を維持していくために。ロコモにならないために。
今回は、移動能力の低下具合を簡単に確かめることができる方法として「**ロコチェック**」と、ロコモ対策としての運動「**ロコトレ（ロコモーショントレーニング）**」をご紹介します。

7つのロコチェック



①片脚立ちで
靴下はがけない



②家の中でつまずいたり
すべったりする



③階段を上るのに
手すりが必要である



④横断歩道を青信号で
渡りきれない



⑤15分くらい
続けて歩けない

⑥2kg 程度（1ℓの
牛乳パック2個程
度）の買い物で持
ち帰りが困難



⑦家のやや重い仕事
（掃除機の使用や
布団の上げ下ろし
など）が困難



※1つでも当てはまれば、運動器が衰えているサインです。
0を目指してロコトレを始めてみてはいかがでしょうか。
腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状が悪化している場合は、まず医師に相談してください。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）

片脚立ち

バランス能力
強化!

背すじを
伸ばす



転倒しないよう、
必ずつかまる物がある
場所で行う

目を開けたまま、
床につかない程
度に約5cm片脚
を上げて30秒〜
1分間キープ

ワンポイント
不安定な場合は
机をもって

かかと 踵上げ

ふくらはぎ
（第2の心臓）
の強化!

ワンポイント
不安定な場合は
机をもって



10回目標

肩幅に
足を開いて

無理せず、
自分のペースで
行いましょう!



スクワット

足全体の
筋力強化!

10回目標

お尻をプリッと
後ろに引く

ゆっくり行う

膝がつま先より前
に出ないように

ワンポイント
不安定な場合は
机をもって



※写真モデル/小浜病院リハビリテーション科スタッフ

