



お元気ですか

第48号



院長 仲田和正

開院20周年

西伊豆病院が創立されてから20年の歳月が経ちました。「医療に恵まれない片田舎で一灯をともし」という理念で、創設したものの、一民間病院がこんな所で果たしてやっていけるのかという大きな不安を抱えての出発でした。幸い歴代の医師、事務長、ナース、コメディカル、全職員の献身的な努力により地域の信頼を得、ここまでくることが出来ました。

現在、日本国内は、医療崩壊の嵐となっており、研修医教育に力を注がなかった病院は軒並み医師数が減少し危機に追い込まれています。

開業以来、医師確保には血の滲むような努力をして来ましたが、本年は去年の倍の8人の常勤医師の確保ができました。

様々な模索の結果、このような僻地にあって優秀な医師（勉強したがる医師）が集まるか否かは、やはり「教育」がすべてであると確信しました。当院から全国にも最新の医療情報を発信しております。

西伊豆病院は「総合診療」実践の場として広く全国に知られています。

北は北海道から南は沖縄まで、更には海外からも志ある医師が西伊豆に集まってくるようになりました。保育室整備によりナースも全国から募集確保する努力を続けています。

また三次病院まで山を越えて1時間以上かかることから、「救急は決して断らない」という方針は全職員に徹底されています。

深夜の事務対応、保育室職員の深夜勤務、早朝からの厨房、常に院内を清潔に保ちまた患者さんの送迎をする施設管理課、退院後のケアまで気を配るソーシャルワーカー、早朝からのリハ訓練、職員全員の努力により今の西伊豆病院があります。

更に、地域の開業の先生方や、救急隊、ドクターヘリとの連携も大変よく、救急患者への対応は全国的にみても当地ではほぼ理想的に行われていると思っております。

今後とも当院は勉強し続ける病院であり続け、広く全国から優秀な人材を集め、そして僻地にあっても最先端の医療を提供できる拠点でありたいと願っております。

* 医師の紹介 *

外科医 常勤

木島 真(きじま まこと)医師 (札幌 出身)

この度、6月1日より赴任いたしました木島と申します。

これまで一般外科を修行してまいりました。

いつかは出身である北海道において僻地医療にたずさわりたいと思っており、その修行の一環で整形外科の指導で高名な仲田先生に教えを乞いに参りました。

整形外科を仲田先生から、泌尿器科を吉田先生から教わりながら、培ってきた一般外科の知識や技術で西伊豆地域に貢献できればと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。



内科医 常勤

野々上 智(ののうえ さとし)医師 (岡山県 出身)

このたび、7月より内科医として赴任いたしました野々上(ののうえ)と申します。

名古屋市立大学医学部卒業後、名古屋市内の総合病院にて2年間の初期研修を行い、その後、内科全般(循環器内科・消化器内科・腎臓内科・神経内科・総合診療)の研修を3年間行いました。その後3年間名古屋市内の救命救急センターにて救急医療に従事して参りました。

大学入学後は名古屋市での生活が中心でしたが、それ以前は岡山県の山間の小さな町で育ちましたので、自然豊かな西伊豆地方にいと非常に懐かしい気分になります。またダイビングが趣味ですので色々なポイントのある西伊豆地方は非常に魅力的です。

皆様が抱える様々な健康問題に対して、内科一般・救急医療の知識を生かしつつ、様々な業種の方々と連携して、ベストの治療を行えるよう努力して参ります。

これからどうぞよろしくお願いいたします。



水曜日 内科外来担当 >> 呼吸器外科

阪野 孝充(ばんの たかみつ)医師 (名古屋市 出身)

7月から水曜日、内科外来を担当することになりました阪野(ばんの)と申します。宜しくお願いいたします。

一般外科・胸部外科で育ち、現在は呼吸器を専門としています。肺がんを中心に、気管支喘息、感染症、COPD、etc 全ての呼吸器疾患は増加傾向にあり、治療はもちろん、予防・早期発見が重要視されてきていますが、ご家族の「病気の理解」なくしては良き治療・予防は成り立ちません。「理解しやすい説明」をモットーに日々診療に従事しております。いつでも、お気軽にご相談下さい。

趣味は中日ドラゴンズの応援、サッカーをする事、ドライブです。自然豊かな伊豆に参りましたので、アウトドアな生活も始めてみようと思っています。



医療安全委員会の取り組み

当院には、**医療安全委員会**という会があります。

医療安全委員会の活動は、患者さんに大きくかかわっています。
病院内で行われている医療行為や施設管理に関する危険を、把握・評価・分析して、医療事故の防止と質の高い医療を確保し、安心と信頼の医療を提供するためのいしづえとなっています。

▼ 活動内容 ▼



【情報の共有】

ヒヤリハット報告書の提出

日常業務の中で「ひやっ」とした事や「はっ」とした出来事を、全職員が報告します。

どんな些細な事でも報告し合い、改善すべき所は改善し、更にその情報を院内で共有し危険を防ぎ、事故防止の基本としています。

【院内パトロール】

月に1回、委員会のメンバーが院内を巡回し、危険箇所のチェックや、ヒヤリハット報告に基づき危険防止がされているかのチェックを行っています。

【その他】

点滴の間違い防止のために、当院では点滴の指示は医師がパソコンで出します。

①指示の確認を目で確認！指差し呼称！

②次に、入院時に腕などに付けたネームバンドで、名前の確認！

③次に、点滴のバーコードで確認！ この時、名前と点滴が間違っているとエラーがでます。
ネームバンドは、点滴だけではなく、患者さんの確認に大きな役割をもっている重要なものです。



【勉強会の実施】

2か月に1回、勉強会を行っています。

内容は、医療機器を安全に取り扱うための操作手順の勉強会や危険予知トレーニングといって、1枚の院内写真から予測されるキケンを話し合い、事故が起こる前にキケンを察知し、細かい物品の置き場所まで気を配れるようにトレーニングしています。



熱中症



ヒトの体温（正確には中心体温）はおおむね37度に設定されています。運動したり、暑い環境に曝されると、汗を出したり皮膚の血管を広げることで熱を下げるように調節されています。

もしその調節機能が限界を超えたり、機能不全をおこすと体に異常をきたします。それが熱中症です。

近年、熱中症にかかり亡くなる方が増えています。とくに体が暑さに順応していない初夏に多いので注意して下さい。

症状

軽症：大量の汗がみられます。こむら返りや失神を起こすことがあります。

中等症：頭痛や嘔吐、倦怠感、脱力感があります（風邪と似ているので注意）。

重症：体温が少なくとも40.5度以上になります。汗も出なくなり、呼びかけても反応しなくなります。

応急処置

意識がはっきりしていれば、涼しいところへ移動し、冷えたスポーツドリンクなど水分補給をします。頭痛、吐き気がするような場合には点滴が必要になることがあります。



意識がはっきりしない場合には、命の危険があります、すぐに救急車を呼んでください。救急車を待っている間にも全身に冷水をかけたりして待っていて下さい。とくに首周りや腋の下、足の付け根など太い血管のある場所を冷やすといいでしょう。

注意：熱中症による発熱には解熱剤は悪影響を及ぼすので使わないでください。

熱中症を起こさないポイント

暑い環境で運動するときにはこまめな休憩と水分補給が必要です。とくに暑さに慣れていない場合には、無理は禁物です。

水分には適度な塩分（0.1～0.2%：1Lの水にティースプーン1/4～1/2程度）を溶かす必要があります。また激しい運動時には糖分（5%程度）が入っていたほうが良いでしょう。さらに10～15℃程度に冷えていたほうが胃から腸へ速やかに移動して、たくさん飲むことができます。市販のスポーツドリンクには種類によって塩分、糖分が様々です。糖質が多いものはとりすぎると、食欲が低下する恐れがあるので注意してください。

乳幼児や高齢者など自由に移動できない場合には、周囲の人が気をつけてください。（体温は？室温は適当か？湿度が高すぎないか？空気の流れがあるか？皮膚や口が乾燥していないか？尿は出ているか？厚着していないか？など）。

心臓病や腎臓病で水分制限している方、また利尿剤やある種の降圧薬を内服している方は熱中症の危険因子になりうるので病院でご相談ください。

内 科 藪谷 享

溺水（溺れ）



日本では不慮の事故の約10%を占め、年間3000～4000人が溺死しています。
5歳以下と15～25歳で起こることが多く、特に成人の50%以上はアルコールが関与しています。発生場所は風呂場が47.5%と約半数を占め、高齢者の溺水が多いのが特徴です。その他には海、川でそれぞれ20%程度発生しています。

溺れると水を大量に飲み込む、もしくは気管支や喉頭と呼ばれる部分が痙攣を起こし空気が肺に入らなくなるため、低酸素状態となります。

低酸素状態が続くと脳が酸素欠乏状態となり、様々な後遺症をきたします。また、低酸素状態は不整脈を引き起こし心停止に至ることがあります。そのため長時間水没していた場合、生存することは非常にまれです。しかし、非常に冷たい水の中で起こった場合は、低温によって脳が保護されるため後遺症なく回復する例もあります（特に幼児や小児）。

溺れている人を見つけたら

< 意識がある場合 >

ロープや浮き輪を投げたりして助けます。自分が溺れるのを避けるため、飛び込むのはなるべく最後の手段としましょう。水から引き上げた後は保温と嘔吐による誤嚥に注意して病院に運びます。



< 意識がなく呼吸がない場合 >

重要なことは、すぐに119番通報をしようとするのではなく、直ちに人工呼吸を行い（可能なら水中で、もしくは水から引き上げて）、心肺蘇生を2分間行うことです。先ほど述べた低酸素状態を一刻も早く改善させる必要があるからです。もちろん周りに人がたくさんいれば、手分けしてすぐに通報してもらっても構いません。



（注意点）

溺水者は飛び込みなどで脊髄を損傷しているおそれがあるので、板を使うなどして首が曲がらないように保護する。

飲み込んだ水を出そうと腹部を圧迫してはいけないし、その必要もありません。

溺水の予防

小児はたった数cm程度の深さの水でも溺れることがあるため、バケツや洗面器の水に注意したり、浴槽に残り湯をためないことなどが重要です。

飲酒したら水中に入らない。

高齢者や体の不自由な人の入浴では風呂場内の音や入浴時間に十分注意を払い、時々のでいてみたりする。

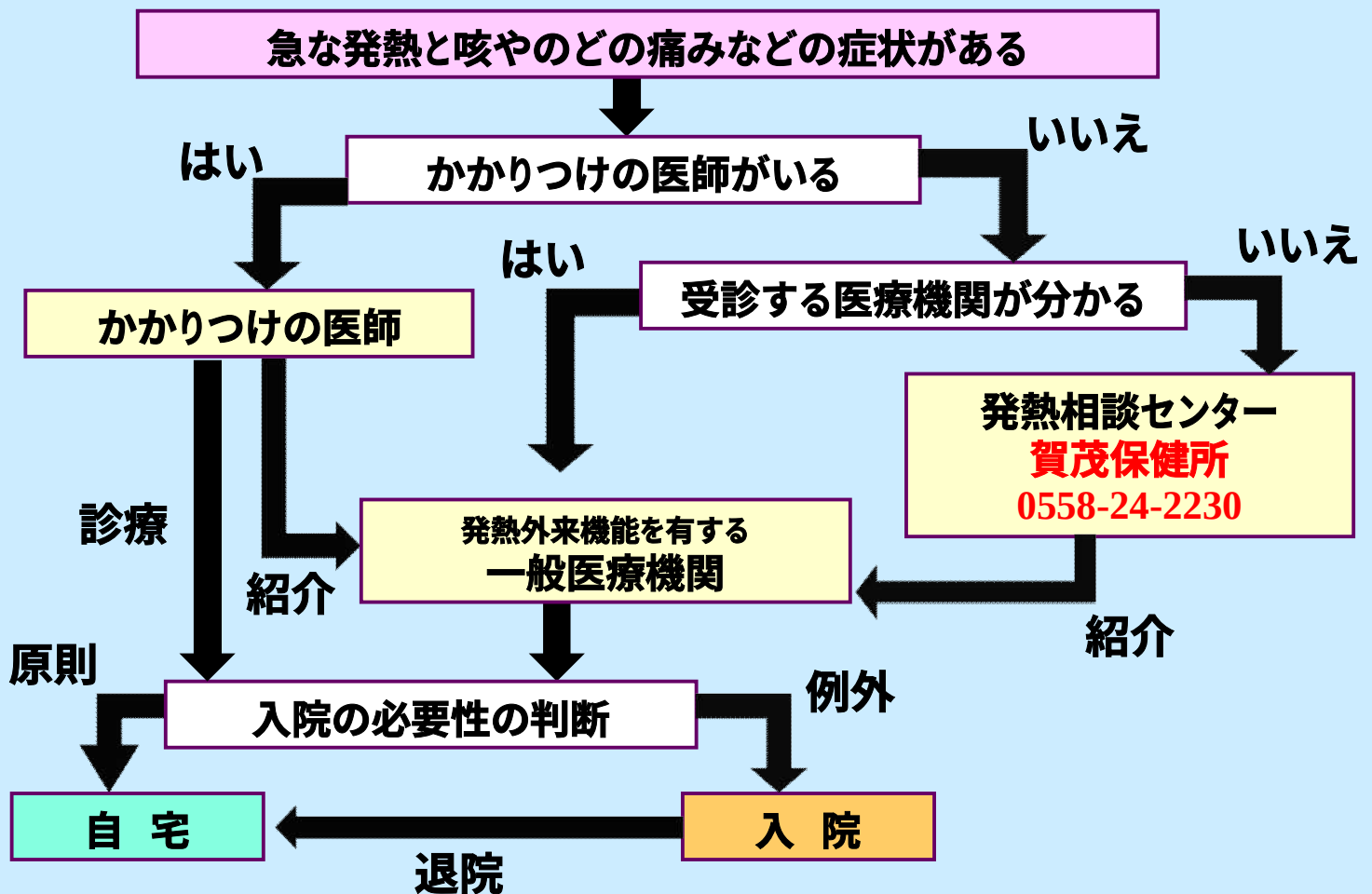


内 科 堀 雄

新型インフルエンザ

各地で点々と報告が聞かれ、秋から冬にかけて大流行が懸念されている『**新型インフルエンザ**』ですが、風邪の症状・・・？ 高熱・・・？ インフルエンザ・・・？ こんな時、どの様に病院へ受診したらいいか分かっていますか？ 家庭での対応はどうしたらいいか分かっていますか？

▼ 厚生労働省ホームページより ▼



※ 自宅療養での注意点

咳（せき）エチケット



1. 周囲からなるべく離れてください。

咳やくしゃみのしぶきは約2メートル飛ぶと言われています。

2. 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで顔を覆いましょう。 他の人にしぶきをかけないように心がけましょう。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。

3. 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう。

咳やくしゃみを手で覆ったら、石鹸で丁寧に洗いましょう。

4. マスクを着用してください。

咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。使用後のマスクは放置せずゴミ箱に捨てましょう。

外出について

熱が下がっても、インフルエンザの感染力は残っています。完全に感染力がなくなる時期は明らかでなく個人差も大きいと言われていますが、少なくとも **熱が下がって2日目**までは外出しないように心がけましょう。

安心できる食事を！

当院では、『地産地消』を行っています。



『地産地消』とは、地域生産・地域消費の略語、地域で生産された農産物や水産物を、その地域で消費すること。

最近、食に対する不安が多く聞かれるようになり、病院食においても食材についての質問を受けることもあり、患者さんの関心度も上がってきている事を感じています。
そこで、西伊豆病院・栄養科として、安心のできる食事を提供したいと考え、地元の野菜・地元の水産物を病院食に取り入れることを始めました。
6月より、町内の農家の協力を得て、品数も増え、より新鮮な野菜を取り入れています。



【地元使用 野菜・果物】

じゃがいも・なす・とまと・きゅうり・いんげん
大葉・しいたけ・きぬさや・新玉ねぎ・大根
キャベツ・スナップエンドウ・ねぎ・すいか
ニューサマー

【地元使用 水産物】

天草・ふのり

地元に採れた梅を漬けて作った、梅ゼリーです！

お手軽レシピ

こってりした風味をゴーヤーの苦みがキリッとさせます！

豚肉とゴーヤー炒め（2人分）

材料 《2人分》

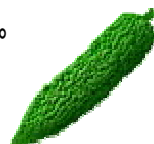
豚バラ肉・・・150g ゴーヤー・・・1／3本
たまねぎ・・・1／4個 お好みの焼き肉のたれ・・・大さじ3
塩・黒こしょう・・・各少々 ごま油・・・小さじ1

作り方

- ①豚バラ肉は5mm幅に切り、塩・黒こしょう各少々ふる。
- ②ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをスプーンでこそげ取ってから、横に薄く切る。塩もみして、水で洗い流します。たまねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ③フライパンにごま油小さじ1を熱して豚を並べ入れ、弱めの中火で両面をこんがり焼く。
- ④③にたまねぎを加え、いため合わせる。油がなじんだら、ゴーヤーを加えてサッといためる。
- ⑤④にお好みの焼き肉のたれを回しかけて全体にからめ、器に盛る。



1人分 焼き肉のたれ(甘口) 4.6点 368Kcal 塩分 1.7g
 焼き肉のたれ(辛口) 4.5点 362Kcal 塩分 2.2g



西伊豆病院 栄養科

【関連施設 ～健育会グループ～】

熱川温泉病院



問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。

土肥クリニック



問い合わせは TEL 0558-99-1234

土肥地区では、唯一入院施設を有しており、地域の開業医など医療機関と連携して地域医療の質の向上に努めています。

土肥クリニックの院長「家弓」は、西伊豆病院の月曜日・午後外来を担当しています。また西伊豆病院の医師が土肥クリニックで外来診療を行っており、院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。

介護老人保健施設



しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)

地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるよう支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、これからの季節ですと、8月には「流し素麺」9月には「敬老会」10月には「秋の運動会」といった四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます。

ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 42-3066

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。

【医療相談窓口】

医療・介護に関することならお気軽にご相談下さい。相談員は病気や障害によって生じる生活上の相談ごとに社会福祉の立場から支援する専門員です。皆様の「こうしたい」「こうありたい」という気持ちを大切にしたいと考えています。

受け付にお申し出下さるか、電話にて連絡いただければお話する日程をお知らせします。

※ご相談は無料です。ご相談についての秘密は厳守いたします。



医療相談室

森 靖彦 ・ 山本多見子

『 お元気ですか 第48号 』

平成21年8月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 マーケティング委員会

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2366

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

