



ご自由にお持ち帰り下さい

冬号

2017年1~3月

広報誌スワン

# Swan

心のふれあいを大切に

## 地域の皆様の健康を支えます

社会医療法人博進会  
南部病院



事務部

たむら かほ

田村 花穂さん

事務部

たかや えりな

高屋瑛理奈さん

事務部

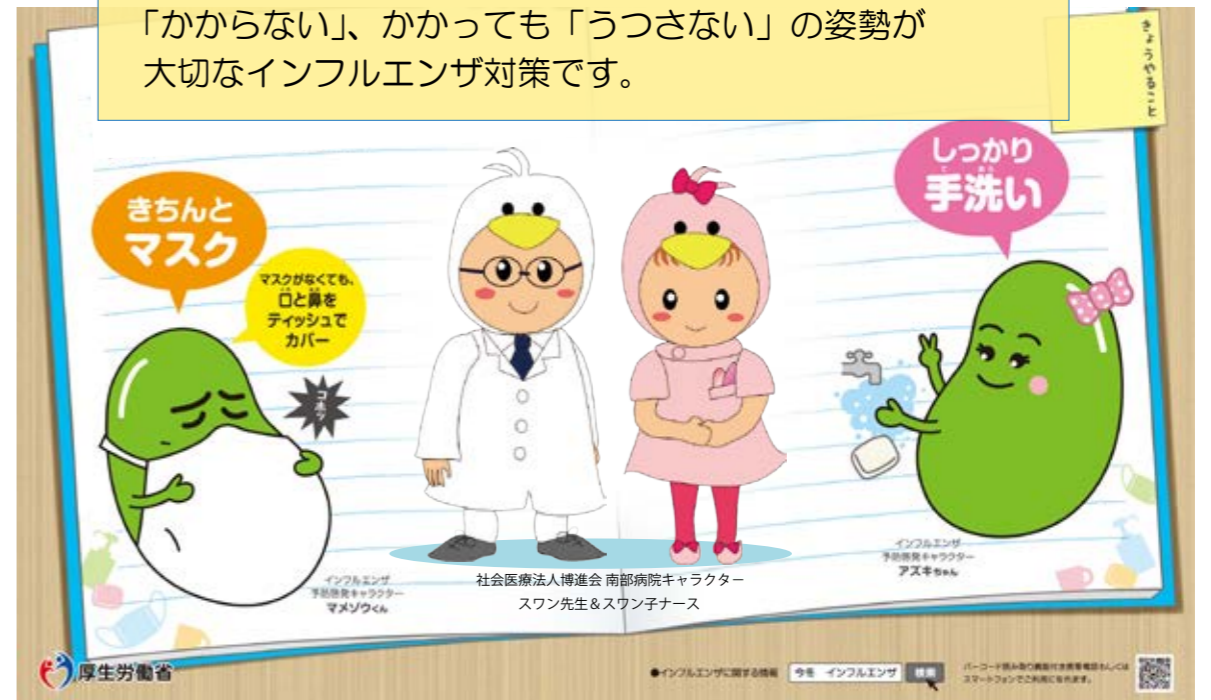
てらした ももこ

寺下 杏子さん

- ・院長ごあいさつ
- ・認知症サポーター
- ・乾燥肌とその対策
- ・はじめます爪外来
- ・みんなで予防！ インフルエンザ、ノロウイルス
- ・全日本病院学会 in 熊本
- ・互助会スポーツ大会
- ・相談窓口について

# みんなで予防! インフルエンザ・ノロウイルス

インフルエンザ予防のために、手洗いと咳エチケットを。「かからない」、かかっても「うつさない」の姿勢が大切なインフルエンザ対策です。



三八管内でインフルエンザやノロウイルスが流行しております。感染予防のためには原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

なお、入院患者さんの感染予防のため面会制限をしております。ご理解とご協力お願いいたします。ご用の方は1階受付にお寄り下さい。

## インフルエンザ、ノロウイルス 感染予防のためにできること



**手洗い・消毒**  
「うつらない」



**咳エチケット**  
「他の人にうつさない」



**インフルエンザ予防接種**  
「重症化を防ぐ」

「バランス良く栄養を摂り、免疫力を高めましょう」  
「しっかりと睡眠をとりましょう」

## ごあいさつ

明けましておめでとうございます。

今年も地域の皆様方のご協力により穏やかな新しい年を迎えることが出来ました。昨年5月に病院の新築移転がおこなわれ、引っ越しや新病院での診療など皆様には多大なご迷惑をおかけいたしました。お陰さまで移転は事故もなく終わり、新病院での診療は早や8ヶ月が経過しました。

患者様方には検査、会計等、戸惑うことも多いかと思いますが、分からないこと、お気付きの点がありましたら、いつでも近くのスタッフに声をかけていただければと思います。

皆様もご存じのように日本は超高齢化社会を迎え、人口減少や家族構成の変化、そして雇用の不安定化など私達をとりまく環境は悪化の一途をたどっております。当南部町でも高齢者は35.8%、人口減少率はこの25年で25%に達しています。当然病院に来院される方々も健康や疾病に対する不安以外に、医療費の不安、通院の不安、一人住まいの不安なども併せ持って受診されておられます。これからは来院される患者様の病気だけを診察、治療するだけではなく、高齢の患者様が抱えておられます医療以外の問題にも病院がチームで対応し、在宅医療も含め福祉の方々とも連携して不安を少しでも軽くし、安心して自宅で療養生活していただけるよう支援して参りたいと思います。

今年は酉年、ヒヨコから成長して職員一人ひとりが精一杯努力をつづけ、みんなで力を合わせて羽ばたけば、鳳のような勢いで飛び立ち、新しい建物に恥じない医療を皆様にお届けできると考えております。今後さらに厳しいと予想される医療界ですが、先を読み常に一步早い対応をとることが、地域医療を守る病院として生き残る大事なポイントになると考えます。職員一同研鑽に励み一致協力して地域の医療を守り続けられますよう努力することをお約束して、念頭のご挨拶とさせていただきます。

社会医療法人博進会 南部病院  
院長 小原 正和

私たち南部病院職員は、養成講座を受けて

# 全員 認知症サポーター

になりました



記 櫛栢

認知症サポーターとは「認知症サポーターキャラバン」という厚生労働省のキャンペーンによって誕生したボランティアです。

認知症サポーターは、「認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守り、支援する応援者」です（厚生労働省ホームページより）。

## 認知症というのは？

脳は、人間の記憶や判断力、注意力、話すこと、さらに物事を計画し実行していくことなど高度な働きをコントロールしている司令塔です。認知症はいろいろな病気で脳の神経細胞が死んでしまい、上記のような認知機能が障害され日常生活に支障を来している状態をいいます。2012年度における認知症高齢者は約462万人です。高齢化の進展に伴い認知症高齢者はさらに増加すると予想されています。厚生労働省の発表によれば、団塊の世代が75歳以上となる2025年には認知症患者数は約700万人に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になるといわれています。

## 認知症の人への対応心得

### ①驚かせない

声を掛けるときは1人でかけ、目線を合わせて、安心できる言葉をゆっくり、はっきりと話しましょう。

### ②急がせない

認知症の人はせかされるのが苦手です。相手の言葉をしっかりと聞き、穏やかにゆっくりと話をしましょう。

### ③自尊心を傷つけない

恥をかかせないように、自然な笑顔でさりげなく手助けをしましょう。

## 3つの「ない」

## ろばのバッジを付けています

認知症サポーターの目印として、右図のようなオレンジ色のろばのバッジを付けています。またはオレンジリングの場合もあります。キャラバン・メイトが行う認知症サポーター養成講座を受講することで、誰でも認知症サポーターになることができます。

現在、認知症サポーターの数は約713万人（2015年12月現在）。平成17年度から始まったこの取り組みですが、認知症への関心が高まっていることから受講者が増加しています。一人でも多くの方が認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族に対してサポートできたらいいですね。

認知症サポーターに関心のある方は下記にお問い合わせ下さい。

電話：34-3131 担当（キャラバンメイト）：看護部 佐々木

認知症サポーターの目印



ろばのバッジ



オレンジリング



あなたもチャレンジしてみませんか？

なお、当院の佐々木看護部長は、この認知症サポーターを養成する認知症キャラバンメイトを務めております。

また、脳神経外科の金山名誉院長は認知症サポート医でもあり、病院では「もの忘れ外来」で認知症診療を行うのは勿論、地域における啓発活動にも努めております。

パンフレットもご用意しておりますので、もの忘れのご心配な方は、脳神経外科までお気軽にご相談ください。

次号のスワン春号では「もの忘れ外来」についてお知らせします。



# 第58回 全日本病院学会in熊本

## 地域医療大改革 ~豊かな未来への取り組みをくまもとから~

会期 2016年10月8日(土)・9日(日)  
会場 熊本市市民会館(シアーズホーム夢ホール)他

記 角沢



第58回全日本病院学会が熊本市で開催されました。参加人数は約3200人、演題は576題あり、当院からも発表してきました。

医療に関するテーマだけではなく、熊本震災と災害医療についても取り上げ、災害時における医療機関の役割についても考え学ぶ機会になりました。



### 熊本の様子を見てきました



熊本城

日本三名城の一つとして名高い「熊本城」。城郭は約98万平方メートル(東京ドーム21個分)、周囲は約5.3kmにも及びます。4月の震災で石垣だけではなく、かなりの規模で崩れていました。修復には数十年を要する見通しで課題も多いといわれています。



日本財団は総額30億円に上る緊急支援を決定するなど、再建に向けての動きが出てきている。崩れた石垣には一個ずつ数字がつけられており、再建時には石垣は順番通りに積み上げられて城壁を直すそうです。

## 演題名 「病院新築移転に伴う防災対策の見直し

~東日本大震災経験後から得た防災対策の見直し~

総務課 課長 土川 淳子



【取り組み】訓練及び勉強会

6/23	管理職員対象 避難、通報訓練	
7/11, 14	一般職員対象 避難、通報訓練(2回)	
8/25	大規模災害訓練(緊急メール配信)	
8/29	防災対策についての勉強会	
9/ 8	消防職員との合同勉強会	
9/15	災害時のBCPの取り組みについての勉強会	

緊急時連絡体制の見直し

緊急メール配信

配信回数	対象人数	メール配信あり	進捗
1回目	30人対象	9人	45%
2回目		24人	80%

考察・・・緊急時には職員だけでは限界がある  
課題・・・消防・救急隊、地域住民との協力が必要である

病院の新築移転に伴い、いつ発生するか分からない災害に備えるたことを目的に、新たな防災体制を構築しました。また、新病院の防災設備を全職員に知ってもらうため、実際に災害が発生した状況を想定し、過去の災害を参考にマニュアルの作成に取り組んだ内容を紹介しました。

### 感想

会場である熊本は大きな地震が相次いで起きており、学会前にも台風や大雨による土砂崩れ等があり、学会が開催されるか心配でした。又、発表前日の8日未明には阿蘇山の36年ぶり噴火があり、自然災害の脅威を感じました。熊本市内は人口約70万人都市で、賑わいがありましたが、市内から1時間離れた益城町は地震の震源地ということもあり、被害の大きさを自分の目で見る事が出来て、災害の大きさを感じる事が出来ました。

学会の発表は、院内での練習や何度もスライドを直し、複数の方に見て頂いた事もあり、安心して堂々と発表が出来ました。

今回の熊本学会の特徴は、熊本での震災関係の取り組みなどの演題が半分位を占めていました。それらの取り組みを参考に、当院の防災対策をいざという時に役立つものにして行きたいと思います。



益城町

益城町は、熊本市から車で約40分から1時間くらい離れた所にあります。国道沿いの風景ですが、益城町は震源地ということもあり、かなりの規模で崩れていました。とても住める感じでは無く、至る所が瓦礫の山でした。1日も早い復旧、復興をお祈りいたします。



課題も多い

## 秋冬に増える乾燥肌

寒くなってくると、湿度が低下し空気も乾燥してきます。室内の暖房を使用することで、外気のみならず室内も乾燥してきます。いまの季節は、腰や膝から下の肌がかさかさして潤いがなくなってくるのを感じる方も多いと思います。

## 年齢とともに乾燥肌になりやすい？

皮膚の表面にある角質層の水分が減少すると肌が乾燥します。角質層の水分は、汗の水分が蓄えられたものですが、寒くなると汗をかかなくなるので水分の供給が減少します。

また、角質層の表面には毛穴から出てくる油分（皮脂）と水分が混ざってできる皮脂膜があり、水分の蒸発を防いでいます。角質層の細胞にはアミノ酸などの天然保湿因子があり、細胞間にあるセラミドなどの脂質も水分を蓄える役割をしています。水分保持に役立つアミノ酸やセラミドは、年齢を重ねると徐々に減少してきます。そのため秋から冬の季節に、特に年齢を重ねた多くの方が肌の乾燥を自覚しやすくなります。



高齢者の乾燥肌  
(老人性乾皮症)

## 乾燥を防ぐ保湿対策

肌が乾燥するとかゆくなり、ひっかくと湿疹になることがありますので、早めの保湿ケアが必要です。できれば朝晩とも保湿クリームを、乾燥しているところだけでなく広めにぬりましょう。また、温度の高い湯船に長くつかり過ぎないようにし、石けんでゴシゴシ洗い過ぎるのも肌を傷つけるので避けましょう。室内を暖房し過ぎないように気を付け、加湿器なども一緒につかきましょう。

医療機関で処方できる保湿剤もありますので、気になる肌の乾燥やかゆみがある時は、ご相談下さい。



保湿剤で  
乾燥対策！



# 互助会スポーツ大会



記 出町

毎年恒例の互助会スポーツ大会をアップルドームにて行いました。当院、ナンブクリニック、そして今回初めてなんぶ中央薬局の方々が参加しました。

卓球・バドミントン・障害物リレー・しょいかご玉入れの4種目を4チームに分かれ競いました。

障害物リレーでは、10個の大豆を菜箸で皿に運び、さらにクイズに正解しないと次の人にバトンタッチできない、ハイレベルな戦いに盛り上がりました。

玉入れでは、しょいかごを背負った鬼が敵から球を入れられないように走り回り、一個しか球が入らなかったというスーパープレイがありました。

優勝したのは青チームのなんぶ中央薬局でした。久道会長は、「鍛錬して来年も参加したい」と話していました。大粒のいい汗を流した一日でした。



楽勝  
です！

## しょいかご玉入れ



## 豆拾い

私にまかせて！



## 卓球

爆笑中！



ええ！

問題はこちら！

## クイズに挑戦

## 青チーム優勝★



豪華賞品ゲット！！

つめ

# 爪外来のお知らせ



爪が痛くて靴がはけない

爪の角がトゲのように刺さって痛い

巻き爪が皮膚に食い込んでいる

このような症状でお困りの方  
いらっしゃいませんか？



平成29年1月16日月曜日から  
爪外来ははじめます

受付時間

毎週月曜日 14:00 ~ 16:00

担当医師 整形外科 小笠原和人

受診希望の方は、お電話0179-34-3131 または  
受付窓口にお申し出下さい。

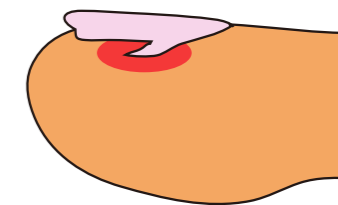


巻き爪、陥入爪（かんにゅうそう）の治療には、手術的な治療と手術をしない保存的治療があります。保存的治療には、マチワイヤーによる爪の矯正治療があります。

当院では症例によって、マチワイヤーによる巻き爪、陥入爪の治療と、手術的な治療を選択して行っております。

## 陥入爪とは

深爪や巻き爪が原因で爪周囲の炎症を起こす疾患であり、非常に痛みを伴う病気です。治療方法は抗生物質や鎮痛剤の内服では治りません。まずは物理的に炎症の原因を取り除かなければなりません。右図の様に爪の角が皮膚に食い込むために生じるため、痛みが生じます。



強い肉芽が形成されている場合には局所麻酔下に肉芽を切除し、パイプを入れたり（下図）アルミホイルを入れて炎症を和らげます。



## 巻き爪とは

右図の様に爪が内側に巻くことで、爪が肉に刺さり、症状を起こす病気です。



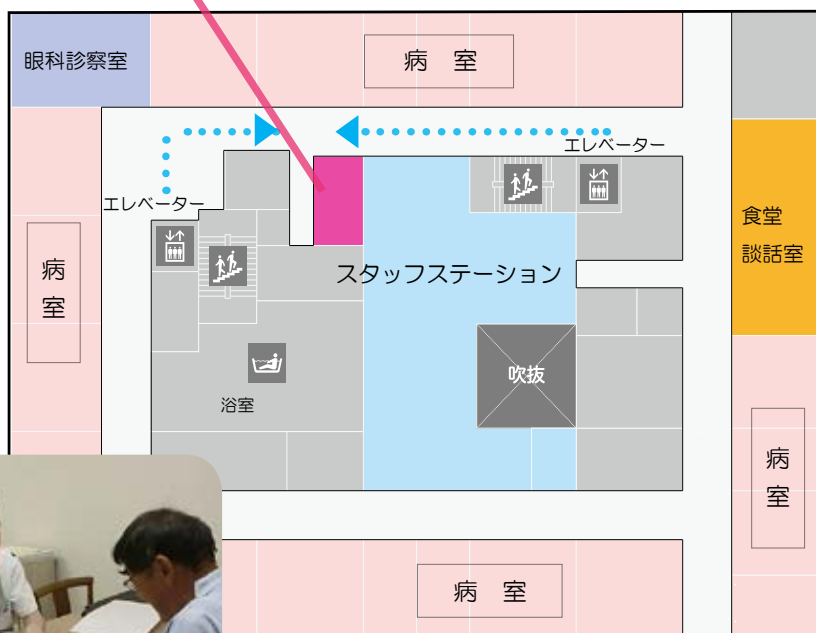
爪外来について、詳しいパンフレットを待合室に設置しております。また、聞きたいこと等ありましたらご遠慮なくスタッフにご相談ください。



# 相談窓口について

## 地域連携室

1階相談窓口が2階地域連携室に変更となりました。  
午前8時30分～午後5時（土曜日午後、日祝祭日のぞく）  
担当者が常駐しております。お気軽にご相談下さい。



地域連携室は、2階スタッフステーションの隣にあります。



## 編集後記



今年の元日は風も雪もなく穏やかで、家の近くから見た名久井岳は日の光に照らされ少しずつ薄赤紫色に染まってゆく、その神々しい姿を見て思わず手を合わせていました。皆様も良い新年をお迎えのことと思います。

熊本での全日本病院学会では、「当院の防災対策の見直し」と題して発表して参りました。いつ何が起るかわからない災害、ますます地域と連携した防災が大切だと思います。

職員全員が講習を受け認知症サポーターになりました。患者様が安心して外来受診や入院生活が送れるよう、また、地域の皆様方が安心して暮らせる町づくりに少しでもお役に立てればと思っております。

新たに「爪外来」が始まりました。粗末にしがちな足の爪ですが、目をかけることの大切さを再認識しました。気になる症状がある方はご相談ください。

今年も職員一同、安心して受けられる質の高い医療を提供できるように努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。皆様にとりまして、良い年となりますようにお祈りいたします。

南部病院 広報委員会 出町  
(平成29年1月発行)



社会医療法人博進会 南部病院

電話 0179-34-3131

〒039-0105

三戸郡南部町大字沖田面字千刈52-2

FAX 0179-34-3130

<http://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております

