

小豆島中央病院だより

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は小豆島の医療に対する当院の役割や業務、試みについて、ご協力やご理解をいただきありがとうございました。

さて皆さんは、地域包括ケアシステムという言葉をご存知でしょうか。これは高齢者が要介護状態となっても、住み慣れた地域で住み続けられるように、地域内で自主的に主体的に構築されるサポート体制のことです。また介護を受けてからだけではなく、高齢者の方達がふだんから活躍できるようサポートする、そういったことも目指しています。ここ小豆島でも、2016年から地域包括ケア連絡会の中で、医療、介護、健康づくり、住まい、元気高齢者の活躍を5つの柱とし、島内の2町、保健所、医師会、歯科医師会、薬剤師会、介護施設、消防、警察などが連携し意見交換を行なっています。特に高齢者の多い小豆島では、これからも自分らしく生き、自分が望むような人生のゴールを迎えることができるよう考え周囲に伝えておく、さらに周囲の人たちもその想いに応えられるよう準備をしておく必要があるでしょう。

当院も医療を提供するだけでなく、想いに寄り添えるよう聴くこと、気づくことを大事にしていきたいと思えます。今年も、Specialty（専門的知識の向上と他職種への理解と尊重）、Community（地域医療と地域の人たちへの貢献）、Hospitality（思いやりや気づきの心と行動）を職員の行動規範とし求めていきます。どうか暖かいご支援をよろしくお願いします。



小豆島中央病院 院長 山口 真弘

- 院長 新年のご挨拶
- 当院部署紹介
- 手洗い教室
- 糖尿病だより
- 小豆島中央高校 コロナウイルス感染症についての講習
- ACP講演会



産婦人科



産婦人科の秘密をお教えします。
当院産婦人科は外来と病棟を一元化し病院4階で診療しています。一元化していると言っても産婦人科外来と病棟の間にはエレベータと階段があり分断されています。しかし実はこのエレベータと階段の南側のスペースに「産直室」と「秘密の連絡通路」があるのです。このハイウェイを通過して外来をこなしつつ、外来待合室を通ることなく分娩に立ち合い、また何食わぬ顔をして外来を再開するといったことができています。またネット環境を利用して分娩監視Monitorを閲覧する(場合によってはプチCTGを利用し在宅胎児管理も可能)など場所に縛られることなく限られた産婦人科医・助産師を有効に活用し診療に活かしています。これらは島内唯一の分娩取扱施設として妊婦健診・出産・産褥健診を継続して行い出産と楽しい育児がスタートできるようにお手伝いできればという我々の使命感にも似た思いからです。勿論婦人科疾患を含めた女性特有の疾患の管理にも心して取り組んできました。ただ限界もみえてきています。産婦人科医の定年時期が切迫していること。該当医師の定年と時期を同じくして医師にも適応される働き方改革の実施。これらは従来のようにただ新しい産婦人科医師を招致するだけではもう解決できません。そこで私たち産婦人科スタッフのもう一つの秘密です。私たちは今、日々の診療と並行して「小豆島での持続発展可能な周産期医療準備委員会」を立ち上げてこれからの小豆島の産婦人科診療のありかたを模索しています。小豆島での周産期医療が継続していければいいのですが・・・



人工透析室

小豆島の透析治療は昭和53年内海病院で始まり、当院に引き継がれています。現在透析機器は25台、約70名の透析を月900回程度行っています。また、腹水ろ過濃縮や吸着療法も可能です。スタッフは医師1名、看護師5名、臨床工学技士9名です。

・腎臓と慢性腎不全

腎臓は腰のあたりに2個ある、そら豆のような形をした握りこぶし大の臓器で、血液をろ過し、老廃物と体に必要な物を仕分けして尿を作ります。また、体液バランスや血圧の調整、塩分等のミネラル、水素イオン濃度の調整、骨生成やホルモンバランスの管理とたくさんの仕事をこなします。慢性腎不全は、慢性腎臓病により数カ月から数年の年月をかけて徐々に病気が進行します。初期にはほとんど症状が無く、気づいたときには相当病気が進行している可能性が高く、病気が進行するとその働きは回復しません。

・CKD慢性腎臓病とは

女優さんのCMでご存じの方もいらっしゃるかもしれません。腎機能低下が長く続く状態でその原因は、糖尿病、高血圧、肥満などの生活習慣病や、加齢・過剰な負荷(労働環境やタバコ、暴飲暴食など)泌尿器・腎臓の病気等があります。糖尿病患者は予備軍も併せて200万人、高血圧治療中の方は1000万人といわれており、これらが原因の動脈硬化は腎硬化症という透析導入の原因(第3位)となる病気につながります。定期的な受診や健康診断を受け、自分の身体や生活に意識を払うことで、腎臓の機能を守りましょう。





「手洗い教室」島内の小学1年生に向けて



バイ菌バイバイ



バイクのポーズ



これで手洗いバッチリ!



バイ菌残ってないかな~?



丁寧に洗います



ブラックライトで確認!



つかまえたのポーズ



しっかりしっかり洗います



キレイになったかな



目指せ全問正解



認定証! です



これらも続けてください



島内の1年生を対象に手洗い教室を行いました。

新型コロナウイルス感染予防のため、当院の感染対策室室長 唐橋 真理子が、1年生を対象に子供たちが覚えやすいポーズを用いた手洗い方法や手を洗うタイミングをお伝えしました。参加した児童からは、「楽しかった!」「冬は寒くてきちんと手洗いができてなかったので正しい手洗いが知れて良かった」などの感想をいただきました。正しい手洗いは、コロナウイルス以外にも胃腸炎やインフルエンザの予防にも繋がります。手洗いをしっかり覚えて、ウイルスにも負けず、冬を乗り越えましょう。



糖尿病だより



糖尿病の食事は自分に合ったエネルギー量をとることが大切です。食生活や調理法を改善・工夫し血糖値をコントロールすることがポイントです！

＜食材選びのポイント＞

主食であるごはん、パン、麺には多くの炭水化物が含まれていますが、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃといった芋類にも多くの炭水化物が含まれています。肉じゃがやポテトサラダなどのおかずと主食を一緒に食べる際は注意が必要です。


＜調理法のポイント＞

調理法でもエネルギー量は大きく変わります。「揚げる」や「炒める」は多くの油を使うためエネルギー量が上がります。「ゆでる」「網焼き」「蒸す」は油をほとんど使いません。また、食材の油が流れ出るためエネルギーダウンにもなります。

揚げる〉炒める〉煮る〉網焼き〉ゆでる

＜食べ方のポイント＞

血糖値の急な変動を防ぐには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。また、野菜やきのこ、海藻類などに含まれる食物繊維は糖質の吸収を緩やかにする効果があります。先に野菜のおかずから食べるのも、ひとつのポイントです。

令和4年11月9日 小豆島中央高校 

修学旅行前の2年生を対象に新型コロナウイルス感染症の予防法や防護服の着脱について講習しました。不特定多数との接触が想定される場合には、不織布マスク着用、手指消毒液の携帯、健康観察をお願いしました。うつさない、持ち込まない、持ち出さないよう個々での対応をよろしくお願いします。



令和4年11月4日・26日

私の逝き方～もしもの時にどうするか～

11月30日(いいみとり)の日にちなんだ当院、内科医 大川純平先生によるアドバンスケアプランニング(ACP)講演が行われました。

聞きなれない言葉ですが、ACPとは、もしもの時に備えて受けてみたい医療やケアについてあなたの希望や思いを話し合っておくことです。私らしい生き方、そして自分らしく生き抜くために考える必要があるのでは無いでしょうか。

これから先の生き方を考えて、伝えて何度でも考えて自分なりの答えをみつきたいと思います。



【お詫びと訂正】小豆島中央病院だより10月号の掲載内容の誤りについて

当院で発行しております、「小豆島中央病院だより10月号」の下記ページにて、内容の一部に誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

・病院だより内面「ふれあい看護体験」

(誤) 採血体験→(正) 技術演習時に使用する模型の血管を使った採血体験