

Mitoyo
General
Hospital

発行／三豊総合病院
発行人／安東正晴

三豊総合病院だより



ご自由にお持ちください



〔特集〕

年末年始に気を付けたい

身近なトラブルと救急受診

三豊総合病院は66歳になりました！

〔エキスパートスタッフ〕 糖尿病予防指導認定歯科衛生士

〔季節の旬レシピ〕 かぼちゃの豆乳スープ

今号の表紙

開院記念日に
病院歌を歌いました (P4)

身近なトラブルと救急受診

家族や友人と集まったり、帰省したり、旅行に行ったり…

いろいろな予定がある方も多い“年末年始”。

今回はこの時期に増える身近に起こりがちなトラブルや

救急受診について、救急看護認定看護師がご紹介します。



地域救命救急センター
救急看護認定看護師

喜井 なおみ

トラブル 対策 1

おもちが喉につまったら

おもちを小さく切り、よく噛んで食べることで、のどにつまるのを防ぐことができます。万が一おもちなどが喉につまった場合、すぐに救急車を呼びます。

救急車を待つ間、傷病者を後ろから抱くような格好で、上腹部に握り拳をあて、もう一方の手でその握り拳を上から握り、瞬時に自分側へ引き上げます。



ハイムリッヒ法

トラブル 対策 2

急性アルコール中毒にならないために

急性アルコール中毒にならないためには、自分の適量を知り、一気に飲みはせず、空腹の場合は何か食べてからお酒を飲むようにしましょう。また、飲酒の前に水分を多めに摂っておくことで、血中のアルコール濃度が急激に上昇することを少しは防ぐことができます。意識を失うほどの重症の場合は、病院を受診して治療を受けましょう。

トラブル 対策 3

ヒートショックに注意！

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって体がダメージを受けることです。お風呂の寒い脱衣所から暖かい湯船に入ること、血流が急に良くなり血圧が上がって意識を失うことがあります。逆に暖かい湯船から冷えた脱衣所に移動することで、心筋梗塞の危険もあります。脱衣所はあらかじめ暖めておき、気温差を少なくすることや、お湯はぬるめにして長湯は避けることなどで、防ぐことができます。

トラブル 対策 4

インフルエンザの流行時期です

インフルエンザの検査で精度が高くなるのは、発症から12時間以降と言われています。インフルエンザだったとしても、発熱後すぐに受診して検査で陰性となれば、適切な治療を受けられない可能性もあります。また、マスク・うがい・手洗いをしっかり行い、予防することも大切です。



❀ 年末年始の過ごし方で気をつけたいポイント

規則正しい生活と 感染予防を大切に

年末年始は生活が不規則になることで、寝不足や、食べ過ぎ・飲み過ぎで食事のバランスも崩れがちになります。しっかりと睡眠をとり、栄養のバランスを考えた食事をするようにしましょう。

また、インフルエンザなどが流行したりもします。うがい・手洗いや、人ごみに出かけるときにはマスクを着用するなどの感染予防も大切です。



❀ もしも調子が悪くなったら… 救急外来の受診について

みなさんの命を守るために 適切な受診をお願いします

救急外来を受診したほうがよいのは、突然症状が出現した・症状が強くなったなどの急な病気や、けがをしてしまった場合です。救急車で来院されても、緊急を要す重症の方から診察いたしますので、軽症の場合はお待ちいただきます。急を要さない軽症の方の救急車使用や、救急外来の受診が多くなると、緊急を要する重症患者さんへの対応が遅れてしまうことが懸念されます。皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

救急外来を受診する場合

まずは病院に電話をし、受診したいことを伝え、いつから、どのような症状があるのか、また症状が強くなっているかなどを教えてください。

当院では夜間・休日に救急受診を希望される場合、来院方法に関わらず、医師が“緊急性が低い”と判断した場合は、時間外特別料金（時間外選定療養費）5,400円をご負担いただいております。

※15歳未満や紹介状をお持ちの方など、対象としない場合もあります

☎ 0875-52-3366

急を要さない場合

当番医の受診をおすすめします

（当番医の情報は市の広報誌やホームページ、各種新聞、三豊ケーブルテレビなどで紹介されています）



せっかくの年末年始は、元気に楽しく過ごしたいものですね。
今回ご紹介したポイントを参考に、
身近なトラブルに気を付けましょう！

※当院は12月29日（金）～1月3日（水）の間休診となっておりますので、救急外来での対応となります

12月1日は開院記念日 三豊総合病院は66歳になりました！

当院は昭和26年12月1日に開設し、地域の皆さまに支えられ66回目の開院記念日を迎えました。記念日当日は開院記念式典のほか、夕方からは毎年恒例となっている「イルミネーション点灯式・中学生による音楽会」を開催しました。



職員による「三豊総合病院歌」などの合唱ののち、院内保育施設わたっ子保育園の園児たちが登場！かわいい歌や踊りを披露しました♪



音楽会には、毎年地域の中学生在が参加。今年は大野原中学校の生徒さんたちが合唱や漫才、踊りなどで盛り上げてくれました。



イルミネーションをぜひご覧ください

場所：南棟ホール前中庭
売店横ウッドデッキテラス
点灯時間：17時30分～21時
期間：1月末までの予定



クライマックスはイルミネーション点灯式。職員・患者さん・中学生の代表者がスイッチを一つずつ押し、色とりどりのライトが輝き始めると歓声や拍手が！ラストは全員で「バラが咲いた」を歌いました。

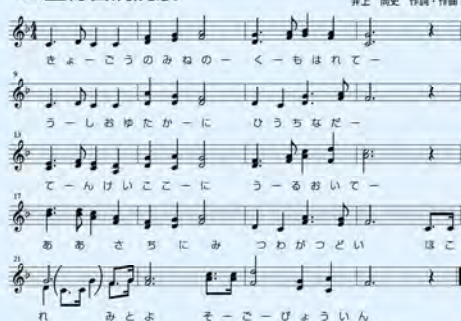
今号の表紙で歌う

「三豊総合病院歌」について

病院歌は当院が「三豊第一病院」という名前だった昭和33年頃につくられました。作詞作曲は当時の副院長であり、県外からした赴任した医師だったため、地元のことをいろいろと調べて歌詞に取り入れているとか。昔は行事等で歌われていたものの、いつのまにか途絶えてしまっていました。楽譜が見つかったことで開院記念日に歌われるようになりました。

三豊総合病院歌

市来 修 詞
井上 尚史 作詞・作曲



1 四つ葉の葉の 照曜れず 2 六十年歴史に はとまれ 3 矢張り病院に かくすみず
潮風に 慈恵 文化育れる この里の 輝き使命 思ふとき
天恵ここに うるおいて 病む人々に 届けしゆく かかげる理想 高々と
あゝ 幸にあつたがごとく あゝ 清らけき我がつとめ あゝ 夢多き我が前途
待れ 三豊総合病院 奮え 三豊総合病院 進め 三豊総合病院

あなたの街の専門家 エキスパートスタッフ

Vol.
7

第7回目は…

糖尿病予防指導認定歯科衛生士をご紹介します



歯科衛生科

なりゆき

成行

としこ

穂子

まずは 歯科衛生士ってどんな仕事？

「自分の歯でおいしく食べる」「楽しく会話する」など、人々が笑顔で生き生きとした生活を送るために、**お口の健康づくりをサポート**する国家資格です。乳幼児から高齢者まで・健康な人から有病者まで、各ライフステージにあわせたお口の健康づくりに携わっています。

○ 糖尿病予防指導認定歯科衛生士とは

糖尿病予防を担っていく歯科衛生士の養成を目的として、日本歯科衛生士会が平成28年度から新たに設立しました。専門研修の所定単位数を修了し、業務経験年数を満たしているものに認定研修受講資格が与えられます。研修を修了後、認定審査会に合格すると認定歯科衛生士として登録されます。初年度は55名の登録者がいます。

資格を生かしたサポート

おもに糖尿病教育入院の患者さんに携わっています。口腔内チェックや歯科相談・歯磨き指導で、お口の健康に対する意識を高め全身の健康へとつなげていきたいと思っています。むし歯や歯周病で歯を失ったままの方や、お口のケアに関心のない方でも、ちょっとしたアドバイスがきっかけでしっかりと噛める歯を取り戻される方もいます。歯周病は生活習慣病です。生活リズムを整え、1日3回食後に歯磨きをすることだけでも歯周病・糖尿病予防となります。



糖尿病教育入院多職種カンファレンス



糖尿病予防指導認定歯科衛生士としての今後

香川県は糖尿病にかかる率が高い県です。歯周病は糖尿病に伴って起こる病気の一つといわれ、歯周病を予防することが糖尿病治療に良い影響を与えます。私たち歯科衛生士は、お口の中に手を入れ触ったり観察したりする、数少ない職業の一つです。お口の中をしっかりと見て、みなさんの生活習慣改善や糖尿病予備軍の発見に努めていきます。

11月17日(金)「福祉ふれあいバザー」を開催しました!



当院と障がい者福祉サービス事業所6施設が共同で行うこのイベントは、4回目を迎えました。やまもも・丸山作業所・ぷちふらわぁ・ウィズ・NPO法人ひまわり・はたら一くの皆さんが参加し、店頭には利用者さんが作った手芸品やパン、お菓子のほか、お花や野菜などもたくさん販売され、多くの方でにぎわいました。

リハビリテーション科 今月の作品



ポンポン手芸

昔手芸をされていたという80代の女性が、意欲向上と寝ている時間を減らすために作られました。病室に飾るとご家族からも好評で、リハビリの時間以外にも制作を続けられ、体力の向上につながりました。

新任医師の紹介



精神科
医長

西中 哲也 (にしなか てつや)

初めまして、精神科担当の西中と申します。医師になってから、神経内科の診療・研究にも従事しました。リエゾン精神医学と言って、他科の先生と協力して患者さまの治療に当たるのが好きです。身体疾患を持つ患者さまの精神科的診療も積極的に行いたいと考えています。神経病理学(認知症や神経変性疾患の基礎的研究)もライフワークとして続けています。これらの疾患の診療にもお役に立てたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



卒後臨床研修センター

初期臨床研修医

原田 洸 (はらだ こう)

研修医の原田 洸と申します。普段は岡山大学病院で研修をしていますが、勉強のために約半年間、三豊総合病院で勤務させていただきます。患者さまに安心・安全な医療を提供し、多くの笑顔を届けられるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



卒後臨床研修センター

初期臨床研修医

原田 圭 (はらだ けい)

初めまして。12月から三豊総合病院で研修させていただきます。研修医2年目の原田 圭と申します。生まれも育ちも岡山県で、出身大学は島根大学です。消化器内科を志望しています。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。

三豊総合病院 講座・イベント予定表

健康管理センター 病院内
講座 調理実習 講座・イベント

1月

～3日(水)	休診	
17日(水)13時30分～	みとよサプリ 「インフルエンザとノロウイルスを予防しよう」	
18日(木)15時30分～	腎臓病教室	
25日(木)14時～	肝臓病教室	

参加ご希望の方は、お気軽に病院までお問い合わせください
※ 都合により変更する場合があります

2月

7日(水)10時～	男性の調理実習	
8日(木)18時～	夜間糖尿病教室(試食会)	
9日(金)14時～	食べて治して、 ハッピーライフ	
13日(火)14時～	がん患者情報交換会 「たんぼぼ会」	
15日(木)15時30分～	腎臓病教室	
21日(水)13時30分～	みとよサプリ 「自宅でできるお薬管理」	

栄養管理科がお届け 手軽においしく!

季節の旬レシピ



作り方

- 1 白菜は1cm幅、かぼちゃは1cm角、にんじん・ベーコンは食べやすい大きさに切る
- 2 鍋にAと①を入れ、やわらかくなるまで中火程度で煮る
- 3 ②の鍋に豆乳・こしょうを加え、ふつふつしてきたら完成! (火加減に注意)

ほっこり温まるスープです

かぼちゃの豆乳スープ

材料(4人分)

白菜	160g
にんじん	20g
かぼちゃ	120g
ベーコン	20g
豆乳	200cc
A { コンソメ(固形なら約1個)	6g
水	300cc
こしょう	適量



ポイント 豆乳を使うことにより、牛乳を使った場合よりエネルギーを少しおさえることができます。



豆知識



冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは抗酸化(体の酸化を防ぐ)作用のあるβカロテンをたくさん含んでいるので、寒い時期にピッタリです。

 調理時間

約 20分

 エネルギー

約 80 kcal

 塩分

約 0.8 g

※エネルギー、塩分は 1人分です

外来診療予定表

(平成29年12月1日現在)

			診療室	月	火	水	木	金	備	考	
内 科	午前	新患 及び 再来	71	初診補助(松本 ㇿ)	初診補助(森)	初診補助(中野)	初診補助(長谷川操)	初診補助(杉谷)			
			72	初診①大西(循)	初診①幡(消)	初診①神野(消)	初診①高石(循)	初診①井上 ㇿ(代)	※禁煙支援外来		
			73	初診②山内(消)	初診②藤川(代)	初診②堀口(代)	初診②安原(消)	初診②秋田(消)	中津、吉田にて診察		
			74	初診③辻(腎)	初診③松尾(循)	初診③谷本(循)	初診③吉田 泰	初診③藤原 敬(循)			
			77	廣 畑	河 内	安 東	今 井	※中 西(隔週)	※木曜午後 CKD外来		
			78	安 東	安 原	石 津	秋 田	石 津	中央棟3Fにて 担当:石津		
			79	藤 川	神 野	藤 川	堀 口	中 津			
			84	間 嶋		守 屋		林			
			85	長谷川 操(循)	高 石	山 地康	谷 本	大 西			
			83					須 藤			
			13		中 野						
			66		杉 谷						
			科	午後	予約制 専門 外来	71					
72		幡				藤 原 敬		辻			
73		長谷川 陽				※窪 田	安 原	山 内			
74	森	松 本 ㇿ				糖尿病連携(井上)	松 岡(血液)				
77	守 屋	河 内				安 東	※窪 田	※中 西(隔週)			
78	安 東	中 津				長谷川 陽	松 浦				
79	吉 田 泰	井 上 謙				松 本 ㇿ	井 上 謙	吉 田 泰			
84		大 西				守 屋	香 川	加 藤			
85		高 石					高 石	松 尾			
83	堀 口										
13						長谷川 操					
中央棟3階								CKD外来(石津)			
神経内科・精神科	午前	13							鎌田(神経)	出口・国土(神経)	※金曜午前 奇数週 国土、偶数週 出口
外 科	午前	91	久 保	宇 高	水 田	久 保	水 田	※月曜午後			
		92	井野川					呼吸器外科外来(総合検診協会のみ対応)			
		93	前 田	曾我部長	前 田	井野川	曾我部長	内科72診にて偶数週 前田 奇数週 井野川が診察			
	午後	72	呼吸器外科外来					※第2.4火曜午後92診 小児外科 浅井診察			
		91	白 川	※大 屋	乳腺外来(久保)	乳腺外来(前田)		※ベースメーカー外来			
		92		※浅 井			松 本 尚	91診大屋 第1火曜午後			
93		曾我部長	遠 藤 出	吉 田 修	山 本 澄	93診曾我部 第1.2火曜午後					
緩和ケア	午後	緩和ケア外来	白 川			細 川					
整形外科	午前	61	阿 達			川 口					
		63	井 上 和	外来担当医	玉 置	阿 達(手)	玉 置(全般)	月～水曜 初診64診、 木・金曜 初診63診			
		64	外来担当医(全般)	井上(関節・ｽﾎﾟｰﾂ)	川 口(全般)						
		66	外来担当医								
		61	阿 達								
63	井 上 和										
産婦人科	午前	03	石 原	石 原	平 松	石 原	鈴 井	※助産外来 13:30～16:30			
		06	藤 原 晴	鎌 田 泰	藤 原 晴	藤 原 晴	石 川 陽				
		03		産後検診	※助産外来						
		06	検 査	鎌 田 泰	手 術	検 査	手 術				
小児科	午前	31	大 橋	上 松	古田島	高 橋	古田島	※集団予防接種 毎週木曜			
		33	島 内	佐々木	大 橋	大 橋	上 松	※集団乳児検診 毎週火曜			
		31	佐々木	高 橋	佐々木	佐々木	大 橋	※心臓外来			
		33	島 内	島 内	島 内	島 内	佐々木	第1月曜・第2水曜・第4火曜午後			
泌尿器科	午前	86	上 松	上 松	山 田	山 田	石 川 勉	※金曜88診 再診・紹介、 第1金曜午後休診			
		88	石 川 勉	石 川 勉	上 松	小 田	※山 田				
		86		上 松			小 田				
皮膚科	午後	88	手 術	検 査	石 川 勉	手 術	※山 田				
		41	妹 尾	斉 藤 圭	斉 藤 圭	妹 尾	斉 藤 圭	※予約優先			
		42	濱 中	濱 中	妹 尾	斉 藤 圭	濱 中	※水曜午後			
		41	濱 中	妹 尾	外来1診※			外来1診 第1.3.4妹尾 第2.5 斉藤			
歯科・歯科口腔外科	午後	42	斉 藤 圭	濱 中	外来2診※	手 術	特殊外来	外来2診 第1.3 斉藤 第2.4.5 濱中			
		16	大河原	大河原(予約のみ)	大河原	大河原	大河原(予約のみ)	※難抜歯 月・水・木午後			
		16	外来手術	手 術	外来手術	外来手術	大河原(予約のみ)				
		11	正 岡	久 松	正 岡		正 岡				
脳神経外科	午前	12	斉 藤 信	斉 藤 信	久 松		斉 藤 信				
		11	正 岡		検 査						
耳鼻咽喉科	午前	51	外来担当医	外来担当医	外来担当医	外来担当医		※予約が必要			
眼 科	午前	24	曾我部 由	村 田(検査)	曾我部 由(初診)	曾我部 由(初診)	曾我部 由(初診)	※木曜午前:涙道 村田			
		26	村 田(初診)	島 崎(初診)	手 術	島 崎	手 術	※木曜午前:神経眼科 曾我部			
		28	島 崎(検査)	曾我部 由	手 術	村 田(検査)	手 術	※金曜午後 ロービジョン外来			
		24	曾我部 由(初診)	曾我部 由	曾我部 由(検査)	島 崎(初診)	曾我部 由(検査)	曾我部 予約患者のみ			
		26	島 崎	村 田(初診)	手 術	村 田	手 術				
		28		島 崎(検査)	手 術	曾我部 由(検査)	手 術				
形成外科	午後	44	手 術	太 田	手 術	太 田	手 術	太田(初診・紹介)			
		45		稲井(初診・紹介)		稲井(初診・紹介)					
		44	稲 井	病棟回診	稲 井	病棟回診・往診	稲 井				
		45	太田(初診・紹介)	病棟回診	太田(初診・紹介)		太田(初診・紹介)				

赤字が11月より医師変更、太字が新患外来担当医師です