

ご自由にお持ちください

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



こころ  
Kokoro

vol.94  
2019.6



[特集]

# この時期生活の中で、 気をつけたい病気やケガ！

・第5回三豊総合病院まつりレポート

[みとよサプリ] 大腸検査をうけましょう

[季節の旬レシピ] 野菜のオープンオムレツ

今号の表紙

豊浜幼稚園の子ども達の  
ステージ演技 (P2)

# 第5回 三豊総合病院 まつり レポート

今年も、5月12日(日)に第5回病院まつりが開催されました。

皆でつくろう元気な地域～のぞいてみよう医療の世界～と題し、地域のみなさんに医療や健康のことを少しでも知っていただいて、三豊総合病院をより身近に感じて頂きたいという想いで開催している病院まつりも、

## メインステージ では…



医療講演:岡山大学大学院放射線医学 勝井邦彰准教授



ステージ演技:豊浜幼稚園

今回で5回目となりました。メインステージでは、豊浜幼稚園の子供たちの演技、外部から勝井邦彰先生、三崎めぐみ先生にお越しいただき「最新の放射線治療」、「音楽療法」についてご講演いただきました。

## 屋外 では…



ふれあいバザー

## 院内 では…



手術室探検



血糖測定



車椅子操作体験・脳トレ体験



自分の身体を測ってみよう



看護師白衣体験コーナー

また、昨年はあいにくの雨で登場する事のなかったふわふわドームも今年は登場し、たくさんの子どもたちで賑わっていました。 当日、お越し下さいました皆様ありがとうございました。

# 三豊総合病院医療職セミナーを開催します

医療に興味のある中学生・高校生のみなさん、病院の内部を実際に見てみませんか？



病院ではどんな職種の人ほどどのように働いているのか、実際に現場を見学したりスタッフと交流し、医療職について知つてもらう機会を提供するため、医療職に興味のある中学生・高校生を対象に、医療職セミナーを開催いたします。

実際に日中の業務を行っている現場を見学したり、働くスタッフに質問をしたり、普段は見ることのできない病院の中を見ることができます。

対象職種 16職種

赤色の職種は高校生のみ! 医師・看護師は8日(木)午後のみ!

- |        |         |          |            |
|--------|---------|----------|------------|
| ・医 師   | ・臨床検査技師 | ・診療放射線技師 | ・作業療法士     |
| ・看 護 師 | ・臨床心理士  | ・管理栄養士   | ・言語聴覚士     |
| ・薬 劑 師 | ・介護福祉士  | ・歯科衛生士   | ・理学療法士     |
| ・社会福祉士 | ・看護補助者  | ・臨床工学技士  | ・医師事務作業補助者 |

## 申込方法

ホームページの申込画面からお申ください

<http://mitoyo-hosp.jp/news11.html>

職種によって受入れできない日があります。

参加人数が上限に達した場合、申込みを締め切らせていただくことがあります。

お問い合わせは三豊総合病院人事課まで。

医療職セミナーWebサイト  
QRコード



## 開催日

中学生

8月7日(水)  
10時～12時の部

高校生

8月7日(水)  
14時～16時の部  
8月8日(木)  
10時～12時の部  
14時～16時の部

## 申込締切

7月26日17時まで

## 集合場所

三豊総合病院 3階講堂

令和2年度

# 正規職員募集

正規職員

三豊総合病院では12職種のスタッフを募集しています。

看護師・看護補助者・介護福祉士

薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・言語聴覚士・管理栄養士・調理師

行政職、技能職(一般事務または医師事務作業補助者)、社会福祉士

## 採用スケジュール

職 種	募 集 終	応募締切※当日必着	1次試験(筆記試験)
看護師(第1回)	5/31 金	6/9 日	
看護師(第2回)	6/21 金	7/6 土	
看護師(第3回)	7/12 金	7/27 土	
臨床検査技師	6/21 金	7/6 土	
薬剤師・理学療法士・言語聴覚士・管理栄養士・介護福祉士・行政職・社会福祉士	7/12 金	7/27 土	
看護補助者・調理師・技能職(一般事務または医師事務作業補助者)	9/6 金	9/16 月	



詳細はホームページをご覧ください

三豊総合病院 で検索!

お問い合わせはお気軽に、  
三豊総合病院人事課まで。

0875-52-3366(代)

採用情報Webサイト  
QRコード



# この時期生活の中で、 気をつけたい病気やケガ！

## 「犬・猫」



可愛いペットでも、急に咬んだり引っ掻いたりします。

### ● 予防法

- ① 家のペットでも餌をやる時など、動物の傍にいる時は注意が必要です。

### ● 対処法

- ① 犬猫に咬まれた時は、すぐ水道水で十分に傷口を洗い、出血時は、圧迫止血します。傷が大きい時は、医療機関診察が必要ですが、小さい傷の場合は毎日傷口を洗い、絆創膏を張り替え、傷口を清潔に保ちます。
- ② 2～3日目に創部が腫れたり、膿が出たりした場合は、医療機関で診察を受けて下さい。
- ③ 狂犬病は、日本で発生の報告は数十年ありませんが、海外では依然発生があり、高い死亡率となっています。
- ④ 猫ひっかき病が心配な場合は、電話相談や受診をして下さい。

## 「マダニ」



マダニは春～秋に活性化します。  
農作業、キャンプなどのレジャーで草むらに入る時は注意が必要です。

### ● 咬まれないための予防法

- ① 肌の露出を少なくするため、長袖長ズボン・登山用スパッツ・帽子・手袋・首にタオル等を着用して下さい。足を完全に覆う靴を履き、明るい色の服を着ましょう。（マダニを目視で確認しやすくするため）人やペットに付着して家に入り込むこともあります。

### ● 咬まれた時の対処法

- ① 無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄）をしてもらって下さい。夜間は、電話相談し、必要に応じて受診して下さい。
- ② マダニに咬まれた後、数週間程度は、体調の変化（発熱・全身倦怠感・消化器症状等）に注意し、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。

## 「ムカデ」



ムカデは5月～8月の産卵期に活動が活発になります。  
夜行性で夜によく咬れます。

### ● 咬まれた時の対処法

- ① ムカデに咬まれると、直ちに激しい痛みが出現し、局所は発赤・腫脹します。すぐ、お湯で洗い流します。痛みは数時間以内に軽減しますが、翌日以降にさらに強い腫脹やかゆみを伴う紅斑を生じる時は、医療機関の受診が必要となります。ムカデ毒によるアレルギー（皮膚症状・呼吸苦・浮腫等）からのアナフィラキシーショックに至る例もあるため、注意が必要です。

## 子どもの感染症

流行期は3月～6月頃、  
1～2歳の幼児の間で流行  
しやすい傾向があります。

### ヒトメタニューモウイルス感染症

#### ● 特徴

ヒトメタニューモウイルスに感染しても1週間程度で症状は治ります。しかし、1回の感染では免疫が獲得できません。何度か繰り返して感染してしまいますが、年齢が上がるにつれて症状は軽くなる傾向にあります。



#### ● 治療

基本は対症療法です。水分をしっかり摂り、温かくして、ゆっくりと休みましょう。症状がつらいときには咳や鼻水を抑えたり熱を下げる薬が出ることがあります。

#### ● 対策

ヒトメタニューモウイルスは咳やくしゃみで吐き出されたウイルスがついてしまったり（飛沫感染）、気がつかないうちにウイルスに触れてしまったり（接触感染）することで感染が拡がります。

保育園・幼稚園や小学校などの集団感染に注意する必要がありますので、家に帰ったら、手洗い・うがいを徹底しましょう。また、家庭内でも感染してしまうことがありますのでお子様の調子がよくないときには、ウイルス感染が広まらないように、マスクを着用したり、タオルや食器を分けるなどの対策をしましょう。

### 日々の生活での手洗いできていますか？

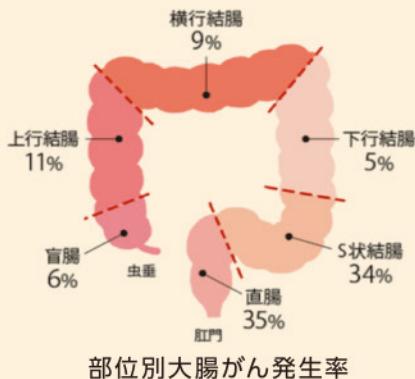
調理や食事の前後、トイレのあと、外出先から  
帰宅したあとはもちろんですが、こんなときも  
手洗いのタイミングです。



- ・ペットに触れたあと
- ・マスクを外したあと
- ・掃除・廃棄物処理のあと
- ・共有のおもちゃに触れたあと
- ・傷口に触れる前後
- ・咳やくしゃみを手でおさえたあと
- ・鼻水や痰、それらで汚れたティッシュに触れたあと
- ・多数の子供がいる部屋に入りしたとき

# 大腸検査をうけましょう

4月のみとよサプリにて内視鏡センター看護師がお話ししました。



Data		
大腸がんになった人の数は?		
部位	人数	
1位 大腸	158,127人	
2位 胃	134,650人	
3位 肺	125,454人	

2016年 部位別がん罹患数

Data		
大腸がんで亡くなる人の数は?		
男性	女性	男女計
3位 27,334人	1位 23,347人	→ 2位 50,681人

2017年 大腸がん死亡数(男女別)

## 1. 大腸とは

大腸は、食べ物の最後の通り道です。長さは1.5~2m、太さ6~9cmで、小腸に続いて、右下腹部から始まり、おなかの中をぐるりと大きく時計回りに回って、肛門につながります。

## 2. 大腸がんとは

- 食生活の欧米化や飲酒、喫煙は大腸がんの発生の要因です。
- 2016年大腸がんになった人は、男女合わせると1位、部位別死亡数は、2017年男女計で2位になっています。大腸がんは早期の段階では自覚症状がほとんどないので、定期的な検査が大切です。

出典:厚生労働省「人口動態統計」

## 3. 大腸がんの症状は

- がんが進行すると、赤黒い便が出る、便が細い、おなかが張る、便秘や下痢を繰り返す、腹痛、貧血、体重減少などがみられます。

## 4. 大腸内視鏡検査とは

**目的**…大腸がんの早期発見・早期治療が目的です。早期に発見出来れば高い治癒率が期待できます。

**検査前の準備**…検査前日に処方された下剤を服用し、当日は内視鏡センターで腸の中をきれいにするために洗腸剤を朝から飲用していただきます。検査は午後からになります。検査着に着替え、点滴をします。検査の順番は患者さんの状態で変わることがあります。

○持参していただくもの お薬手帳 下着

○注意事項 1. 鎮静剤を使用した場合は翌日の朝まで車の運転ができません。

2. ポリープ切除術をした場合1週間は飲酒・力仕事・お風呂の長湯はできません。

検査についてご不明な点や不安な事がありましたら、気軽に内視鏡センターへ声をかけて下さい。

## みとよサプリ とは?

当院では毎月第3水曜日13時30分~南棟ホールにて「みとよサプリ」を開催しています。薬じゃないけどちょっと体にいい話として、住民の皆さんにとって役立つことを病院の職員がお話ししています。



# 診断書など文書作成の申し込み、どうすればいいの？

保険会社の診断書など、病院に作成をお申込いただく文書の流れをご説明します。

## ○申し込みからお受け取りまでの流れ

① 総合受付にお越しいただき、お申し込みください。  
(生命保険診断書は様式をお持ちください。  
お電話での受付はできません。)

② 出来上がり次第、病院から連絡を差し上げます。  
(出来上がりまでの目安は約2週間ですが、  
それ以上かかる場合もあります。)

③ 総合受付にて文書をお受け取りいただけます。

## ○おもな文書の料金

一般診断書 … 1,620円(税込)

生命保険関係診断書 … 5,400円(税込)

交通事故(警察提出用)診断書 … 5,400円(税込)

※文書は総合受付にてお支払い後のお受け取りとなります。

※遠方で取りに来られない方は、文書の料金と送料をお振込していただき、振込確認後郵送にてお届けすることが可能です。(発送は当院口座への振込確認後となります。振込手数料はご負担ください。)

## ○お受取の注意事項

文書はきわめて重要な個人情報が記載されているため、ご本人へのお渡しが原則です。また、お受け取り時に身分証が必要です。

- ・事前にお知らせいただいた方は、休日や時間外でも**19番 救急受付**にてお受け取り可能です。
- ・代理の方が受け取りに来られる場合は、委任状と代理の方の身分証が必要です。

## 手軽においしく栄養管理科がお届け! 季節の旬レシピ

### 野菜のオープンオムレツ

#### | 材料(4人分)

・アスパラ	40g	・卵	4個
・玉ねぎ	80g	・牛乳	大さじ2
・しめじ	80g	・塩	小さじ1/5
・ワインナー	40g(2本)	・こしょう	少々
・バター	10g	・サラダ油	10g



#### | つくり方

- 1 アスパラは茹でて、ななめ切りにする。玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。ワインナーは、小口切りにする。
- 2 卵をボールに入れて溶きほぐし、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 3 フライパンにバターを入れて熱し、ワインナーを炒め、玉ねぎ、しめじを加えて炒める。野菜に火が通ったら、アスパラを加えて、さっと炒めて、別皿に移す。
- 4 フライパンをきれいにし、サラダ油を熱して、卵液を流し入れる。大きくかき混ぜ半熟状になったら、③の野菜を全体に散らし、フタをして中火で3分加熱する。
- 5 1/4にカットし、盛り付けて完成です。



約  
15分



エネルギー  
約170 kcal



塩分



約  
1.1 g



トマト、かぼちゃ、ブロッコリーなど旬の野菜でアレンジすると、季節感も楽しめます。

※エネルギー、塩分は1人分です

# 三豊総合病院 講座・イベント予定表

7月

11日(木)	18時～19時	夜間糖尿病教室	
12日(金)	14時～15時	食べて治して、ハッピーライフ	
17日(水)	13時30分～14時	みとよサプリ 「認知症ってどんな病気? ～発症予防と悪化防止について～」	
18日(木)	15時30分～16時30分	腎臓病教室	
25日(木)	14時～16時	肝臓病教室	

8月

7日(水)	10時～12時30分	男性の調理実習	
9日(金)	10時～12時	食べて治してハッピーライフ	
15日(木)		午後休診	
21日(水)	13時30分～14時	みとよサプリ 「介護が必要になったら ～介護保険を使って受けられるサービス～」	
22日(木)	15時30分～16時30分	腎臓病教室	

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



New Face  
Introduce



麻酔科  
**中村 芳美**  
(なかむら よしみ)

平成19年に岡山大学を卒業し、広島での初期研修を経て、岡山・兵庫・香川県の市中病院を中心に手術の麻酔にあたってきました。倉敷市児島の出身です。安全で術後の痛みや負担が少ない麻酔をするように心がけています。

## リハビリテーション科 今月の作品



## くす玉

手の骨折後の80代の女性患者さんが、少し動きにくくなった指のリハビリのために折り紙でくす玉を制作されました。初めは苦戦されていましたが、作品が完成すると大変喜ばれ、難しい作品も作れるようになりました。作品の出来栄えもよく、スタッフや患者さんに褒められていました。

三豊総合病院だより



## バックナンバーのご紹介



こころ紹介サイト  
QRコード

当院ウェブサイトにて三豊総合病院だより「こころ」のバックナンバーを公開しています。

これまでに発行した「こころ」の記事を気軽にご覧いただけるようQRコードをご用意いたしましたので、スマートフォンなどの携帯端末で読み取っていただき、ご覧ください。

