



広島市立安佐市民病院広報紙

—第11号—

〒731-0293 広島市安佐北区可部南二丁目1-1

TEL: 082-815-5211 (代)

http://www.asa-hosp.city.hiroshima.jp

今年も笑顔の健康祭り



今年も笑顔があふれる健康祭りとなり、屋内での開催となり、雨となり、会場が2力所に分かれ、ご来場の皆様にはご不便をおかけしました。ご来場をいたしません。とができました。

患者さんの一日も早いご回復を願う、さらには地域の皆様と太鼓部の躍動感あふれる和太鼓演奏で飾っていた皆さまには、可部力ラスの会の皆さまには、域興しのイベントの写真を展示していただき、ウイングさん、つくした工房さんには美味しい飲み物やクッキー、手作り手芸品の販売をしていただきました。

雨の降る中、屋外では例年通り安佐北消防署の皆さんによる救急車の展示と記念写真撮影、社会福祉協議会女性の皆様に、よるうどんの販売、地域JAの協力での新鮮野菜の販売が行われ、来場された多くの皆さまに大変好評でした。

本年は初の試みとして健康祭りを日頃公民館活動で行っている3グループにご披露していただき、参加した皆さんと共に実演をおこないました。

例年通り放射線科による骨塩

測定は好評で、NST(栄養サポートチーム)の栄養士と医師が訪れた方々の栄養評価を行いました。特に男性の皆さんには改めて妊婦さんの日常生活の大きな変化を知ることが出来た様子でした。

看護部の健康相談コーナーには、体脂肪や血圧測定に多くの人々が訪れ、お薬相談コーナーにも、日頃内服している薬の相談など、気軽に立ち寄っている様子でした。

歯科の歯磨き相談コーナーには、年輪を問わず多くの皆さんが相談に訪れ、歯科衛生士によるはみがき指導の歯が熱心にお答えに、えいしました。

保育室コーナーやリサイクルによる手作りおもちゃ作り、島さんのコーナーには親子で楽しむ姿がみられました。

解消され、検査室の魚釣りゲームには子供たちの笑顔が溢れていました。

防署の皆さんは今年も救急時の心の肺蘇生の実演と体験も指導していただきました。

安佐市民病院では本健康祭りが地域の皆様にとっても健康になりやすくなるよう、今年も続けてまいります。

いきなりと考えることも、来年は青空の下で開催でき、本年同様、多くの皆様にお集まりいただけるようになります。

す。

安佐市民病院は
病院機能評価認定病院です。



安佐市民病院の 理念と基本方針

理念

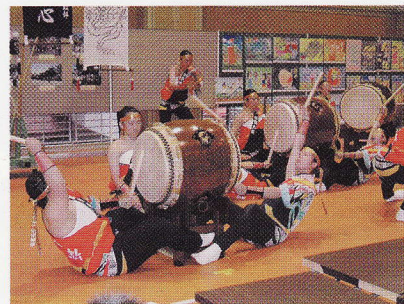
- ・愛と誠の精神をもって医療を提供します。
- ・地域の基幹病院として高度の医療・ケアを行います。

基本方針

1. 患者さまの立場を尊重し、理解と納得 にもとづいた医療を行います。
2. 安全な医療と快適な療養環境の提供に努めます。
3. 地域と連携し、地域医療、救急医療、トータルケアの水準の向上に努めます。
4. 最新の医療にとりくみ、医療・医学の進歩に貢献します。
5. より良い医療サービス提供のため、健全な病院運営に努めます。



健康祭りの様子



文教太鼓でオープニング



ここん所に虫歯が...



ストレス解消にはモグラたたきが一番



みんなでナースに変身



救急車の見学です



骨密度まだまだお若いですよ



骨密度測ってみましょう



手作りおもちゃはリサイクルで



心肺蘇生の体験



地域の子供たちが絵を描いてくれました



保育のコーナーには子供がいっぱい

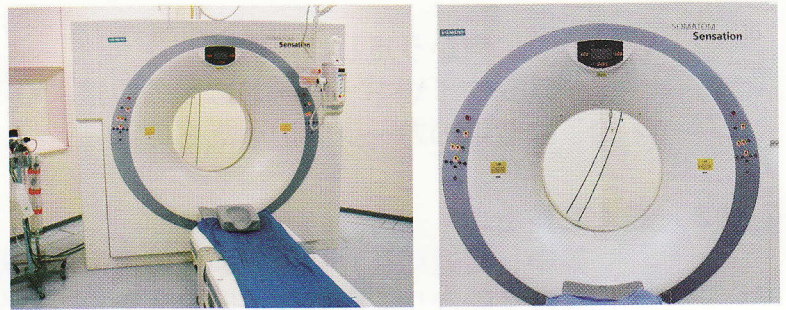


毎日の血圧測定忘れずに



命の貯蓄は健康体操で

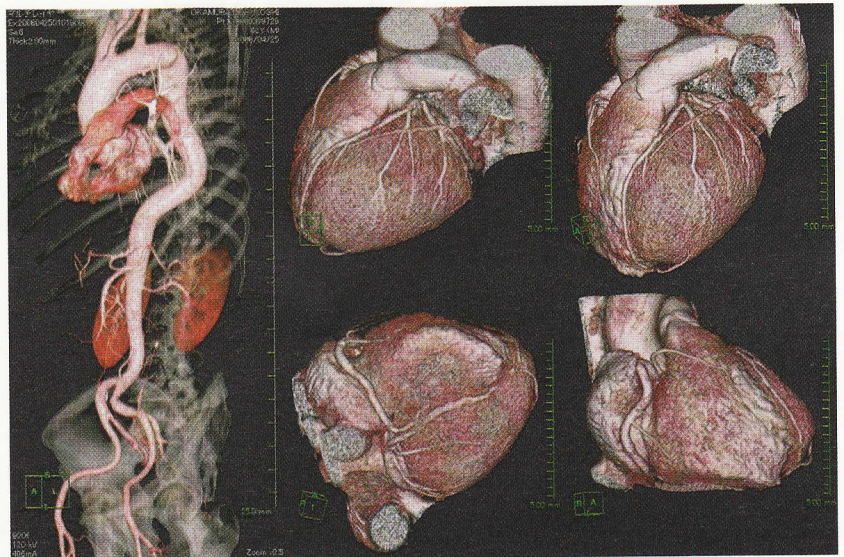
**16列型マルチスライス
CTスキャナー
シーメンス社製
SOMATOM Sensation 16**



16列マルチスライスCTの特徴

- ・高速な撮影スピード(0.42/sec)による、息止め時間の短縮などの特徴を活かし、長い間、息を止めるのが難しい患者様の全身検査を、**一回の撮影**で可能とします。また、心臓領域にも最大20秒の息止めにて撮影可能です。
- ・この装置は一回転で最大16スライスを一度に撮影できるCTです。広範囲を一度に撮影でき検査時間が短縮されました。一回の撮影でより多くの情報が得られ検査終了後からでも**任意の断面構成が可能**です。
- ・高度な技術を組み合わせた統合プログラム-CARE Doseによって患者様の**放射線被ばくを低減**しています。

【三次元的画像】



医療連携室

安佐市民病院では地域の医療機関と医療連携の充実・推進を目的に医療連携室で紹介患者様のFAXによる事前受付を行っています。

FAX事前受付

紹介患者様の待ち時間短縮を図るため「FAXによる事前受付」を行っています。初診の際にも医師の指示及び診察時間の予約ができ、事務手続きも事前に済ませておくため待ち時間が短くなります。

かかりつけ医から当院の医療連携室にFAXでご連絡いただき、診療予約状況を確認後、患者様の受診日時をご連絡いたします。**外来は完全予約制となっております。**当院への受診を勧められた場合には、「かかりつけ医」にご相談ください。予約されますと患者様のメリットとしてスムーズに受診・検査していただけます。どうぞご利用ください。尚詳細に関するお問い合わせは「医療連携室」にお願いします。

医療連携室

TEL 082-815-5211 (3250)
受付時間 平日8:30~16:40



2) パソコンに向かう正しい姿勢

- ・ディスプレイやキーボードは目の位置より下に。
- ・椅子は背中カーブに沿ったもの。

3) 遠くを見る

集中して近くを見続けていた場合には、短い休憩挟み、ぼんやり遠くを眺めたり少し身体を動かしてほぐすと目も休まり、気分もリフレッシュされます。

4) 眼球体操

眼球体操は眼球とその周辺の滞った血行を促し、緊張しきった毛様体筋を柔軟にして疲労を回復させる働きがあります。

1～6までを4～5秒間隔で数回繰り返し、5分間ほど続けましょう。

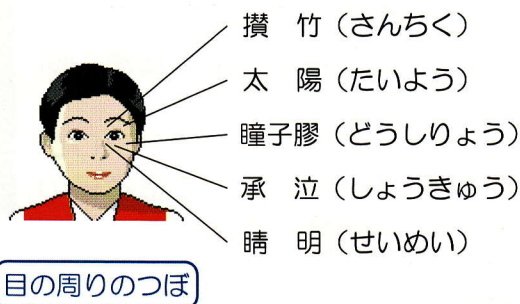
- 1.目を固く閉じ 2.目をパッと開く 3.視線を左に 4.視線を右に 5.同じく上に 6.同じく下に



5) 目のツボ療法

目の疲れを回復するためのマッサージは、目を閉じた状態で、1つのツボを5～6回、指の腹を使って力を入れすぎないように軽めの力で行います。

目の周りだけでなく、肩やクビの凝り等が原因で疲れ目の症状が起こることもありますので、肩や首のツボもあわせて押さえておくとよいでしょう。



6) 血行を促進するホットとアイスパック

目の周囲を温めたり冷やしたりすることで目の周囲の血行がよくなり、目の疲れを取るのに効果的です。

目の周りだけでなく、クビ・肩・腕・ふくらはぎ等、気になるところをほぐしてみるとよいでしょう。

ただし、目に痛みがある場合は、何らかの炎症が起きている可能性がありますので、ホットパックは行わないようにしましょう。

◆アイスパック◆

目の周囲が熱っぽい時や、白目が充血しているときに行います。タオルを冷水や氷水につけて冷やした後、絞って使う。



◆ホットパック◆

ドライアイや疲れ目で目がショボショボするときに行う。タオルを水で濡らして軽く絞り、サララップで巻いた後、電子レンジなどで蒸したタオルを作って利用します。できあがった蒸したタオルは、一度広げて湿度を調整してから使うようにしましょう。

眼精疲労

Home page : selfdoctor.net 他より

眼精疲労とは

秋の夜長ですが最近では日頃からパソコン、テレビ、DVD、読書など目を酷使することがおおくになりました。

一般的に眼の疲れはひと晩ぐっすり眠れば取れるものです。ところが「眼精疲労」とは休憩をとっても目が重い、ショボショボする、目が痛む、疲れによる充血、かすみや視力の低下、頭痛などの症状が残ったり、あるいは回復してもすぐにまた目の疲れが出てきたりするものをいいます。

目以外にもひどい場合には身体の痛み、胃痛や吐き気、食欲不振、便秘などを引き起こすし、イライラや不安感、抑うつ、といった自律神経の症状へ発展することもあります。



眼精疲労の主な原因

眼精疲労の原因は多種多様で眼の機能低下や他の病気によるものもあり、以下の五つに分類することができます。この程度の疲れ目は平気と以为ていても、注意が必要な場合もあります。

1) 目の酷使による眼精疲労

読書やテレビゲーム、OA機材、パソコンなど長時間同じ距離を見続ける疲労。最も多いタイプ。

2) 眼科疾患による眼精疲労

ドライアイ、白内障、緑内障、網膜症などの疾患から起こる疲労。



3) 調節性による眼精疲労

遠視、老視、斜視、複視など、物に焦点を合わせる目の調節作用が低下し、起こる疲労。

4) 精神的なものによる眼精疲労

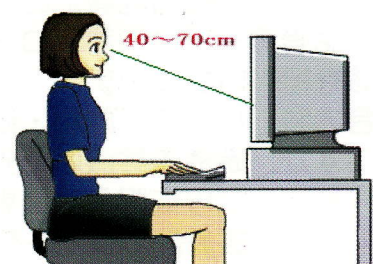
慢性疲労、過労、睡眠不足、ストレスなどによる疲労。

眼精疲労の防止

「眼精疲労」の原因を突き止め、職場や日常生活において目の過労を避けるための工夫をすれば、かなり予防ができます。

1) 正しい机と椅子

- ・読み書きの時には正しい姿勢で30cm位の距離を。
- ・机や椅子の高さを身体に合わせて調節する。
- ・照明は白熱灯がおすすめ。
- ・コンピューターの場合は1時間ごとに1回10分ほど目を休ませます。



シリーズ「診療科紹介」

広島市立安佐市民病院『総合内科』

循環器科 加藤雅也

内科診療は消化管、肝胆膵、呼吸器、血液、代謝内分泌、神経、循環器と細分化されているにもかかわらず、初診患者さんは自分が何の病気なのかどの専門科にかかってよいのかが理解できるはずありません。以前は紹介状なしで受診された方は受付で適当に振り分けられ、待ち時間も長く苦情も多々ありました。

当院では平成17年12月から電子カルテが始まりましたが、その際に内科・循環器科外来の再編成を行うことを前提に電子カルテ化に先駆けて立ち上げたのが『総合内科』です。

内科・循環器科の話し合いの結果、循環器科外来診察の1診が心臓血管外科外来エリアに移り、同年10月に『総合内科』が開設されました。

当初の目的は、①内科診療の流れを円滑にすること、②それまで非嘱託医が行っていた診察を嘱託医が行うことにより責任の所在を明らかにすることとし、以下のような方針で診療を開始致しました。

I. 対象患者

- 1) どの科にかかってよいか分からない患者さん
 - ① 原因となる臓器の障害がわからない
 - ② 多彩な症状がある
 - ③ 複数の臓器にわたる疾患のため、受診する科がわからない
- 2) 健康問題に関して受診が必要な患者さん(健診の異常、食事療法、運動療法、禁煙など)
- 3) かかりつけ医を求めている患者さん

II. 診療内容

- 1) 日常頻繁に遭遇する疾患については治療を完結させるか、継続治療していただく「かかりつけ医」に紹介いたします
- 2) 専門的治療が必要な場合は内科の各専門科、院内の他科あるいは院外の適切な病院に紹介いたします
- 3) 「かかりつけ医」を求めている場合には「地域のかかりつけ医」を紹介いたします

III. 診療体制

現在、内科・循環器科外来では医師の専門を明示しており、初診患者は医師を指定しない限りすべて総合内科で診察を受けるしくみになっています。しかし総合内科の診療にあたっている医師は専門分野の診療も数多く行なっており、様々な訴えをもって受診される初診患者さんを10~20名診察する外来診療は多忙を極めてるのが現状です。

診察には総合内科の外来担当医師が当たりますが、初期臨床研修医の教育も『総合内科』の重要な目的のひとつと考えており、初診患者の一部は内科をローテートしている初期臨床研修医が問診を担当いたします。

『総合内科』は現在、内科・循環器科有志の集まりによる院内呼称ですが、院外の診療所の先生方からのご紹介も増えつつあり、内科疾患だけに限らず、専門科に細分化された臨床現場における『総合診療』の重要性を感じております。

