

Public relations magazine SAISEI OHMIYA

わたしたち常陸大宮済生会病院と
皆さんを結ぶ広報誌

さいせい
済生

お！おみや

HAPPY NEW YEAR 2018



特集 新年のごあいさつ

- 新年を迎えるにあたって
- いま・気をつけたい感染症 ● 年賀状お届けします
- 禁煙外来：一緒に禁煙しませんか？
- 院内デイケアを開始しました ほか

2018

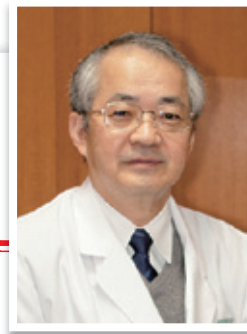
第9号

新年号



社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会
常陸大宮済生会病院

新年を迎えるにあたって



病院長 河野 幹彦

新年、明けましておめでとうございます。

昨年の第2回病院まつりは一昨年の第1回病院まつりに劣らないほど多くの参加者があり、当院を一層知っていただいたことは大きな喜びであります。

昨年の出来事として、国内的には森友・加計問題、九州豪雨、政治家資質を疑わせる言動、大手企業の粉飾及び偽装改ざんなど、国際的には北朝鮮ミサイル・核開発問題など暗い話題が数多くありました。また、都議選や衆院選、アメリカ大統領選などは予想とは異なるような選挙結果でありました。一方、NHK「ひよっこ」人気、茨城県出身の稀勢の里横綱昇進・高安大関昇進、将棋の藤井四段29連勝、桐生選手100m9秒台など、うれしいニュースもありました。

ところで、当院は365日24時間の二次救急医療を行っています。一昨年度は年間1,362台の救急車を受け入れました。昨年4月から12月までも一昨年同期とほぼ同数の救急車を受け入れ、医師不足ではありますが、地域の救急医療に貢献をしているものと思っています。昨年4月に経験豊かな脳外科医に常勤として赴任していただき、脳卒中や認知症（物忘れ外来）などの診療、そして市の脳ドック健診事業などに携わっていただいています。しかし、循環器内科、整形外科などの常勤医不在が続いています。医師招聘に努め、当地域の皆様安心して暮らしていただけるように今後も誠心誠意努力したいと存じます。また、昨年11月から入院患者さんの生活リズムを整えることや病棟での余暇時間の質の向上を目的に院内デイケアを開始いたしました。開始するに当たり、病院職員のお手伝いを行っていただける院内デイケアボランティアを募集しま

したところ、複数の方が快く応募していただきました。誠に有難うございます。患者様にとっては地域の方が身近にいていただくだけで療養の糧になると思われま。また、地域の皆様より身近な病院となるため、ボランティアとして患者さんの案内や院内環境改善などの支援していただき、患者さんの療養しやすい環境を一緒に作ることができればと考えています。

本年は「戌」年であります。「戌」には「一」と「戈（ほこ）」を含み、元々は作物を刃物で刈り取り、ひとまとめに締めくくることを表現しているとのことです。また、「食物が育ち、花が咲き、実をつけ、食べごろを過ぎた後、実を落とし木を守る」の「守る」と言う意味もあるようです。前年の「酉」が収穫できる状態だとすれば、「戌」は収穫後の状態と言えます。また、「戌」を身近な動物に置き換えられた「犬」は、忠犬ハチ公に代表されるように飼い主に忠実で誠実な親しみやすい動物であり、ペットとして我々を癒してくれる存在であります。「戌年」は「勤勉で努力」の年でもあります。当地域の皆様に安心して暮らしていただけるように今後も「医療の質が高く、地域に開かれた、親しみやすい病院とするため、勤勉に誠心誠意努力したい」と存じます。

本年もご支援ご協力の程、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



インフルエンザ・ノロウイルス感染症がピークを迎えています！

感染対策室からのお知らせ

インフルエンザ

潜伏期間 1～3日

かからないためには

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけましょう

かかってしまったら

インフルエンザは発症後3日～7日間はウイルスを排出します。かかってしまったら十分に休養をとるとこと周りの人にうつさないことが大切です

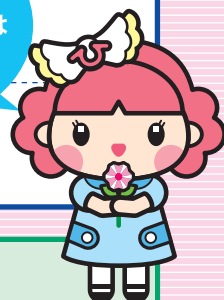
38℃以上の発熱、咳、喉の痛み、関節痛みなどの症状が出た時、周りでインフルエンザが流行っている場合は、かかっている可能性があります。

- 流行前に、インフルエンザワクチン接種する
- マスクを着用する
- 外出後は、手洗い・うがいをする。こまめな手指消毒も有効
- 人ごみを避ける



- マスクを着用する。くしゃみなどは、1～2m 飛びます
- みんなの手がよく触れるところ（ドアノブなど）は、アルコールで拭く
- 鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、他の家族が触れないようにビニール袋などで密閉して捨てる
- こまめに手洗いやアルコール消毒をする
- できれば家族と別室で過ごす
- タオルなども共有しない

遅くとも熱が出た翌日には受診してね！



- インフルエンザの検査は、12～24時間以上経過してから行うのがベストなタイミング
- 抗インフルエンザ薬は、症状が出てから48時間以内に服用すると有効です

ノロウイルス感染症

潜伏期間 12～48時間

突発性の嘔吐・吐き気、腹痛、水様性の下痢症状があります。ノロウイルス感染症にかかったら、脱水症状に気をつけましょう。症状が少し落ち着いた時に、少しずつ水分補給をしてください。

Q 嘔吐物の処理をするときは、どれくらいの範囲を拭けば良いのでしょうか？

A 嘔吐物は、約2m位飛んでいると考え、広めに拭きましょう

Q ノロウイルスの患者の服は、家族の服と一緒に洗濯してもいいのでしょうか？

A 嘔吐物や便が付着している場合は、別々にしましょう

補足

色落ちしますが、塩素系漂白剤につけてから通常の洗濯方法で行ってください
市販のハイター®を使用する場合は、次亜塩素酸ナトリウムが成分として記載されていることを確認しましょう
色落ちしないハイター®の場合、有効成分が異なり、消毒効果がないことがあるので注意しましょう



わたしたちの身のまわりには、目に見えないウイルスや細菌がたくさん存在しています。くしゃみや咳とともに排出された病原体が、鼻や口から感染する「飛沫感染」、汚染されたものに触って感染する「接触感染」などさまざまな感染経路があります。

基本的には手洗いでかなりの感染が防げます。

たかが手洗い・されど手洗い、正しい対処方法を身につけ、感染症シーズンを乗り切りましょう。





平成30年

年賀状

HAPPY NEW YEAR 2018
お届けします

あけましておめでとうございます

骨がまだ成長しきっていない若年時にスポーツなどで負担が積み重なると腰椎分離症を発症することがあります。この時レントゲン写真で骨折部位が犬の首輪のように見えることから、「スコッチテリアサイン」等と呼ばれています。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

放射線技術科

あけまして
おめでとうございます

薬剤科

薬剤科

謹賀新年

皆様にとっても、ワンタフルな一年になりますように！

栄養科

栄養科

明けまして
おめでとうございます

今年はずんたフルー
今年でワンタフルな年になりますように

事務部

謹賀新年

健(イヌ)康 第一に
今年も親切・丁寧・思いやりをもって頑張ります！
本年もよろしくお願ひします。

二階病棟
スタッフ一同

看護部 2階病棟

迎春
あけまして
おめでと
ございます

患者様を元気にしてあげたいワゾ

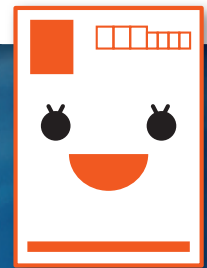
3F病棟 スタッフ一同

看護部 3階病棟

明けまして
おめでとう
ございませう

昨年で好評いただきました「年賀状コーナー」。定番のダジャレネタから、トリビア、スタッフ写真など、今年も各部門より趣向を凝らした新年のご挨拶をお届けします。

スタッフ一同、皆さまによりよい医療を提供できるよう精進してまいります。本年もどうぞよろしくおねがいいたします。



臨床検査科



リハビリテーション科



看護部 4階病棟



看護部 外来

禁煙外来 一緒に禁煙しませんか

Tobacco cessation clinic

内科 中村 真季

禁煙外来とは病院に定期的に来ていただき、禁煙補助薬を使用しながら医師や看護師と禁煙治療を行う外来のことです。

一度タバコを吸い始めてしまうと「ニコチン依存症」という、やめたいのにやめられないという喫煙習慣に陥ります。タバコを吸っている人の約 70%は「ニコチン依存症」です。タバコをやめられないと悩んでいる人がやめられないのは**意志の弱さのせいだけではありません**。ニコチンの持つ強い依存性が原因です。「ニコチン依存症」は**病気**であり、意志の力だけで治せるものではありません。

禁煙治療を健康保険等で受けるためには以下の4つの要件を満たしている必要があります。

- 1 ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- 2 1日平均喫煙本数 × 喫煙年数 = 200 以上
※ただし35歳未満はこの条件を満たさなくてよい
- 3 直ちに禁煙を始めたい
- 4 禁煙治療を受けることを文書で同意する



禁煙治療は初診を含め全5回、12週間が保険で治療できる期間です。上の条件を満たさない場合や12週間後も治療を続けたい場合は自費診療での外来も可能です。

禁煙治療で使用する薬は飲み薬と貼り薬があります。薬局でも禁煙補助薬としてガムや貼り薬が売っていますが、病院で処方される薬を使用するほうが禁煙成功率は高いです。

禁煙治療にかかるお金は診察代、検査代、薬代含めて3割負担の方でも全5回分16,000～20,000円程度です。1日1箱タバコを吸う方なら8～12週分のたばこ代より禁煙外来の治療費のほうが安くなり、健康にもよいということになります。

タバコは自分だけでなく周囲の人の健康も害します。加熱式たばこに変えたから大丈夫というのは間違いです。今までなかなかタバコをやめられなかった方、これからタバコをやめてみたいと思う方、ぜひ禁煙外来で禁煙してみませんか。

禁煙は愛です



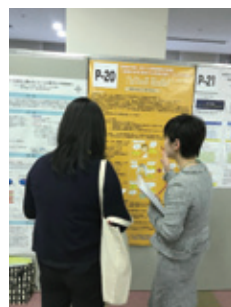
私たちと一緒に禁煙しませんか？

第11回日本禁煙学会学術総会 研究発表

外来看護師 長山 美加

「禁煙外来」という言葉を聞いたことがありますか？テレビのCMや病院のポスターなどで目にしたり、聞いた方も多いかと思います。

私は「禁煙外来」で医師と共に患者支援を行っている看護師です。当院では開院当初より内科外来で禁煙外来を行ってきました。昨年度より、禁煙外来看護師が診察前後に患者さんに話を聞き、禁煙状況や不安な事などを確認し、記録に残して情報を共有することにしました。そして、医師と共に禁煙を成功させるためにはどのような支援を行っていくべきか検討・実践し、院内の看護研究と11月に京都で行われた第11回日本禁煙学会学術総会で発表を行いました。医師と協力し、禁煙支援を今まで以上に充実させたことで、昨年度の禁煙成功率は上がり、今年度はその実績を更に上回る結果となっています。学会では、他施設の医師や看護師から様々な質問を受け、これからの禁煙支援を行う上での勉強や刺激にもなりました。また、数値でも一目で分かる禁煙成功率上昇という実績も高く評価していただき、この学会での発表は私にとって大変貴重な経験になりました。



院内デイケア

笑花咲

え が お



開催日時

毎週火曜日
14時～16時

院内デイケアスタッフと
ボランティアの皆さん



平成 29 年 10 月 24 日より「院内デイケア」を開始いたしました

院内デイケアとは

患者さんは入院をすることにより、ベッドや病室という限られた空間で過ごすことが多くなります。そのため、筋力が低下するだけでなく、昼間うとうとしてしまい、夜に眠れなくなることがあります。また、ご自宅での生活と、環境やリズムが大きく異なることでストレスや不安が強くなる方もいます。そのような患者さんの生活リズムを整えることや少しでも不安やストレスが軽減できるよう、医師、看護師、看護補助者、ボランティアによるレクリエーションを中心としたケアが受けられる場所が院内デイケアです。入院中の患者さんが、その人らしく、生き生きとした時間を過ごしていただけるよう、活動を始めました。

院内デイケアでは季節の行事や食べ物について語り合ったり、歌を歌ったりする他、切り絵や貼り絵などの制作や体操などを行っています。また、途中にお茶の時間もご用意しており、参加されている方との会話を楽しんでいます。

今回、院内デイケアを開催するにあたりまして、ボランティアの募集を行ったところ、12月現在で6名の方のご応募があり、現在、一緒に参加していただいています。

また、年末に院内デイケア室の名称募集を職員に行いました。多数の応募の中から、「笑花咲（えがお）」に決定いたしました。入院中の緊張感をほぐし、笑顔があふれる院内デイケアになりますように・・・という願いを込めた名称です。

参加者の方からは「楽しかった」「素敵なカレンダーが出来ました」「体操が出来て良かった」などの声が聞かれています。

「笑花咲（えがお）」の名称のように、参加者の方々が楽しく、笑顔で過ごせる時間になれるよう努めていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。また、引き続き、ボランティアの募集も行っていますので、地域の皆様のご協力をお願いいたします。

表紙写真について

今号の表紙の写真は、当院および委託会社職員の飼っている愛犬たちの写真です。新年を迎え気持ちも新たに！皆さまの健（犬）康に貢献（犬）できるよう精進してまいります！

※紙面の都合によりお名前の掲載ができませんでした。ご応募いただいた皆さんありがとうございました。

市民健康教室



第9回市民健康教室「脳卒中のお話」大盛況
たくさんのご来場ありがとうございました。



当院の様々な出来事をお届けします

クリスマスコンサート



園児による発表、婦人会の舞踊、職員による
ハンドベル演奏が外来・入院患者の皆さんに
披露されました。

忘年会 2017



一年間を慰労と職員の懇親を深めるため、忘年会が
開催されました。今年も職員一同団結して頑張ります！

病院敷地内
全面禁煙



当院は受動喫煙対策義務を定めた健康増進法を受け
敷地内全面禁煙となっております
皆様ご協力のほどよろしくお願いいたします

出前健康講座
依頼募集中

地域の皆さまの健康づくりを推進するため、
常陸大宮済生会病院の職員が皆さまのところへ
お伺いし、健康に関する講話や健康相談を行います。

- 日時：応相談
- 会場：常陸大宮市内（ご用意いただいた会場へお伺いします）
- 費用：無 料
- 開催希望の1ヶ月前までにお申し込み下さい

お問い合わせ 0295-52-5151 総務課までお気軽にお問い合わせください。



社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会

常陸大宮済生会病院

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町 3 0 3 3 番 3

☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

診療科目

内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科
内分泌・代謝内科（糖尿病・脂質異常症） / 小児科 / 外科
消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科
形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科

外来受付時間

午前 8:30 ~ 11:00 (祝日を除く) 月~金土

* 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

休診日

土曜日（第2・4を除く）、日曜日、祝日

予約の変更は

午後 1:00 ~ 5:00 月~金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<http://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
最新情報はこちらで

