

憩いと安らぎをお届けする



綾部市立病院

vol. **58**
2023.1

広報

おあしす

oasis

医師の健康アドバイス
腰椎椎間板ヘルニア

看護補助者の仕事

けんこうナビ
冬に備えて

コメディカル体験開催!!

FMいかるにてオンデマンド放送

Information



綾部市立病院 院長
高 升 正 彦

新春を迎えて

新年あけましておめでとうございます。

昨年まで2年続けて年末年始は大雪でしたが、今年は雪のないお正月を迎えることができました。市民の皆さまにおかれましては、令和5年の新春をさわやかに迎えの事とお慶び申し上げます。

さて新型コロナウイルス感染症に関しましては、昨年の8月ごろにピークであった第7波が十分に下がりきらないまま、11月ごろより第8波に突入しその勢いはすでに前回を超えそうな状況となっています。幸いに多くの方は軽症ですが、院内でも患者さん、職員に感染が散見され、職員の感染のため業務に支障が出るようになってきております。例えば原則として合併症のない65歳未満の成人の発熱外来を止めてご希望があれば検査キット配布としていること、人間ドックなど一部業務を休止していたこと、透析の方の感染が多く、診療の曜日、時間帯の変更をお願いしていることなど、いろいろとご迷惑をおかけしております。また入院時のコロナ検査や入院患者さんの面会制限につきましては、現在もいまだに継続せざるを得ず、ご不便をおかけしておりますが、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます次第です。

今年の最大の課題もやはりコロナへの対応ではないかと思えます。なかなか収束の気配が見えませんが、今年もできる限りの対応をしてまいりたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

医師の健康アドバイス Doctor's Health Advice

ようつついかんぼん

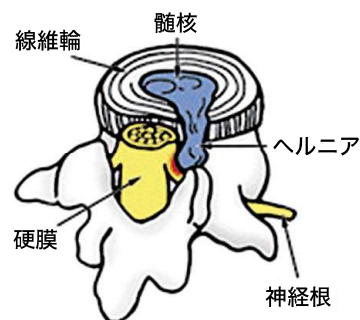
腰椎椎間板ヘルニア

はじめに

整形外科外来では、腰痛や下肢痛の訴えで受診される患者さんが多くいらっしゃいます。このような症状が生じる代表的な病気に「腰椎椎間板ヘルニア」という疾患があります。

腰の構造

腰は腰椎という骨の部分と骨と骨をつなぐ椎間板という組織で構成されています。椎間板は、衝撃を吸収するクッションの役割を担っています。椎間板はお饅頭のような構造をしていて、お饅頭の皮の部分にあたる線維輪とあんなの部分にあたる髄核の部分で構成されています。



画像提供: 日本整形外科学会 ホームページ

腰椎椎間板ヘルニアとは

椎間板への負担が増えると、線維輪(お饅頭の皮)に亀



裂が入り、髄核(お饅頭のあんこ)の部分が飛び出します。この状態が椎間板ヘルニアになります。腰椎の中には神経と神経を包んでいる硬膜という管が通っています。神経は、下肢の運動や知覚をつかさどったり、尿を出したり多くの機能を担っています。ヘルニアが神経を圧迫すると腰痛や下肢痛、しびれが生じるだけではなく、下肢の麻痺がでたり、尿が出にくくなったり様々な症状が出現することがあります。

治療法

腰椎椎間板ヘルニアの症状は、約80%程度は自然に良くなることが多く、腰痛、下肢痛、しびれの症状であれば、腰ベルトの装着、痛み止めの内服、リハビリテーションなどの保存療法で経過をみるのが原則になります。症状が強い場合には硬膜外ブロックや神経根ブロックなどの注射を追加します。ただし、このような治療を2~3ヵ月の間、継続しても症状がよくなりません場合や下肢の麻痺が生じる、あるいは尿がでにくくなるといった症状が出現した場合には手術が必要となります。当院では全身麻酔で顕微鏡を用いて、3cm程度の傷で、ヘルニアを摘出します。また、最近は8mm径の内視鏡を使用したヘルニアの摘出(完全内視鏡下腰椎

椎間板摘出術)も行っており、より小さい傷で手術を行うことができるようになっています。



画像提供:RIWOspine

術後

術翌日からコルセットを装着して、リハビリテーションを開始します。顕微鏡を用いた手術であれば1週間程度、内視鏡を用いた手術であれば3日程度で日常生活を送ることが可能となり、退院となります。手術をして2ヵ月程度はコルセットを装着してもらいながら、日常生活を行っていきます。重労働やスポーツは2ヵ月程度経ってから少しずつ開始していきます。

最後に

腰痛、下肢の痛みが続いていて困っている方は、是非、整形外科外来に相談にいらしてください。



整形外科

いしばし ひでのぶ
石橋 秀信

- 日本整形外科学会 整形外科専門医
- 日本整形外科学会 脊椎脊髄病医
- 日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医
- 日本整形外科学会・日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科専門医
- 日本医師会認定産業医
- 医学博士

おしえて!

「看護補助者」の仕事

看護補助者とは?



主に患者さんのお世話や看護師をサポートする仕事です。食事介助や入浴介助で患者さんと接する時間が長く、看護師が不足しがちな医療業界において非常に重要な役割を担っています。

医師や看護師のように国家資格は必要なく、幅広い年齢の人が活躍しています。



看護補助者の具体的な仕事内容は?

ベッドシーツの交換やベッド周りの清掃などといった環境整備、患者さんの食事の配膳や下膳、着替えの手伝いなどを行います。

食事介助や入浴介助、排泄介助、おむつ交換などもあります。



看護補助者のやりがいは?

看護補助者は医療行為を行えませんが、食事や入浴の介助を行ったり、検査の際に案内をしたりと、患者さんに直接かかわることが多い仕事です。病気などで不安を抱える患者さんの気持ちをくみ取り、思いに寄り添います。

そのため、患者さんやそのご家族から感謝の言葉をいただくことが多く、それがやりがいに繋がっています。

看護補助者として働くメリット

- 人の役に立てる
- 介護の技術や知識が身に付く



現在募集しています

詳細はQRコードから開くホームページをご確認ください。



- 勤務時間・勤務形態のご相談も承ります。
- 就職希望の方は下記へお気軽にご連絡ください。

綾部市立病院

事務部管理課総務係 吉田

Tel: 0773-43-0123(内線205)

〒623-0011 京都府綾部市青野町大塚20番地の1

看護補助者のスケジュール

(交代制でシフトを組んで業務します)



- 7:00 洗面介助
- 7:30 配膳、食事介助、見守り、下膳
保清(シャワー介助・体を拭くなど)
ナースコール対応
- 12:00 配膳、食事介助、見守り、下膳
シーツ交換、環境整備
カンファレンス参加
- 18:00 配膳、食事介助、見守り、下膳
洗面介助
- 21:00 掃除、ナースコール対応、
見守りなど

【早出】
7:00~
15:45

【遅出1】
10:15~
19:00

【遅出2】
12:30~
21:15



冬に備えて

寒い時期の料理 ～栄養科～

冬場は日照時間が短く、日光を浴びる時間が減り、骨が弱くなりやすいといわれています。骨を丈夫にするための生活習慣や、栄養ケアを心がけましょう。

第1回目のレシピ紹介コーナーは「骨活! クリームシチュー」です。寒い時期なのでとろみのある温かいスープで、お腹から温めてください。

骨密度を高めるために大切な栄養素

- カルシウム: 骨の主な構成成分…牛乳
- ビタミンD: カルシウムの吸収を促進…しめじ
- ビタミンK: 骨の形成を促進…ブロッコリー

手作りルウで簡単! クリームシチュー

【材料: 2～3人分】

じゃがいも・人参・玉ねぎ・ブロッコリー各100g、
しめじ50g、鶏もも肉150g、バター20g、
薄力粉大さじ2、水300ml、コンソメ固形1個、
塩小さじ1/4、こしょう少々、牛乳200ml
※鶏肉の代わりに豚肉や鮭でもおいしく出来ます。



作り方

- ①じゃがいもと人参は乱切り、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
じゃがいもとブロッコリーを耐熱皿に入れラップをし600Wのレンジに2分程かける。
しめじは手でほぐす。鶏もも肉は一口大に切る。
- ②弱火にかけた鍋にバターを入れ、玉ねぎと人参をよく炒め、鶏もも肉を入れ
色が変わってきたらじゃがいも、しめじを入れ、全体にバターがなじむまで炒める。
- ③薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで弱火のまま2分ほど炒め、水を入れよく混ぜる。
- ④コンソメ、塩、こしょうを加え混ぜ、全体にとろみがつくまで煮る。
- ⑤牛乳を少しずつ加えて混ぜ、ブロッコリーを入れ沸騰しないよう加熱する。



寒い時期の運動 ～リハビリテーション科～

まず寒さの影響を考える必要があります。特に血圧が高い方は、早朝の寒い時に運動をすると急に血圧が高くなることに注意が必要です。早朝は避けて、日中や夕方の時間帯の方が安全に実施できます。

運動前にまず、温かめの飲み物を飲み、水分補給をしてください。それから、ウォーミングアップをしっかりと実施してください。

内容としてはストレッチが中心になります。おすすめは右の写真のハムストリングスと下腿三頭筋のストレッチになります。呼吸をしながら3～5秒間ゆっくりと伸ばしましょう。回数は5回程度実施してください。



座位での足踏み

◀ 屋内でおすすめの運動は、**足ふみ**があります。立位や座位にて実施してください。歌いながら行うと自然と呼吸もできます。お腹を引っこめるようにして、少し力を入れながら行うのがポイントです。
実施した合計時間が同じであれば、こまめに回数を分けても、いちどに長く実施しても運動の効果はかわらないといわれています。



ハムストリングス
(太ももの後ろ)



下腿三頭筋
(ふくらはぎ)



コメディカル体験開催!!

今回のメディカル体験は、コロナ禍の状況を考慮し、綾部高校限定の開催となりました。1年生から3年生までの合計12名に、希望する職種2つを体験していただきました。職種は、看護師、理学療法士、作業療法士、診療放射線技師、臨床検査技師、視能訓練士、臨床工学技士の7つとなりました。

私自身コメディカル体験全体の準備を担当する機会は初めてだったので、経験豊富な先輩達のアドバイスや要領の良い方法を教えていただきながら、なんとか

参加された生徒さんの中には、1年生で、しかも1名での参加希望をされた方もいました。個人的な感想ですが、高校生の時期というのは、何をするのも友達と一緒になくては、心細かったり恥ずかしかったりして、このようなイベントに参加する事自体、大変勇気がいると思います。しかし、自分が将来就きたい職業への憧れを抱いて、「ぜひこの機会を利用して体験してみたい!」と参加された、この生徒さんの行動力と勇気に、私は感服しました。

また、閉会前の我々comedicalとの懇談会では、生徒の皆さん全員が、今回の体験で得た、自分の感想や意見をしっかりと述べていました。今回参加された方々は、希望される職種に就いて、将来の日本を支える重要な医療従事者になれると思いました。次回は若いスタッフも参加してもらって、身近な先輩の話が聞けるようにしようという事になりました。

臨床工学科 近藤 武夫



「コメディカル」： 医師、歯科医師以外の医療従事者（看護師、薬剤師、検査技師、放射線技師、理学療法士 等）の意。
和製英語（co-medical）。



Fm 76.3FM
いかる

FMいかるにてオンデマンド放送

11月～1月中旬にかけFMいかる(76.3MHz)にて放送しました糖尿病予防啓発活動「知っ得糖尿病」、腎臓病予防啓発活動「腎臓病教室」の情報が、FMいかるホームページ、ポッドキャスト「あやべホットライン」のページで聞くことができます。

また、糖尿病予防の情報に関しては、YouTube「くろまめチャンネル」でも配信しています。ご興味のある方は、ご視聴ください。

FMいかる
「ポッドキャスト」



YouTube
「くろまめチャンネル」

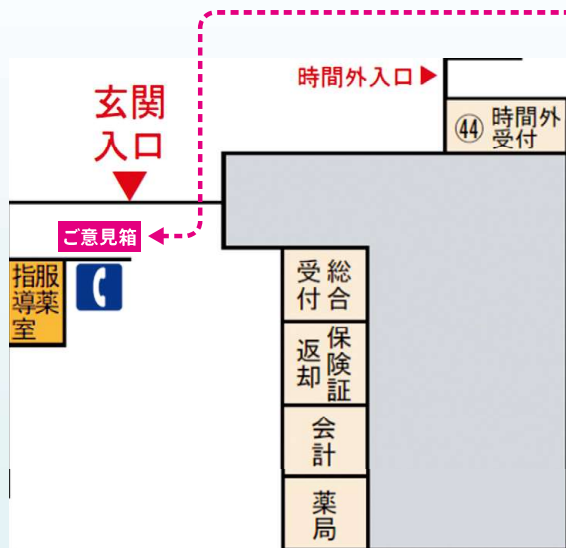


ご意見箱

正面玄関の棚の上に置いてあるスチール製ポストをご存じですか？

このポストは来院される皆さまと病院をつなぐ大切な小箱「ご意見箱」です。職員には直接言えないご意見やお気持ちを投書いただけます。

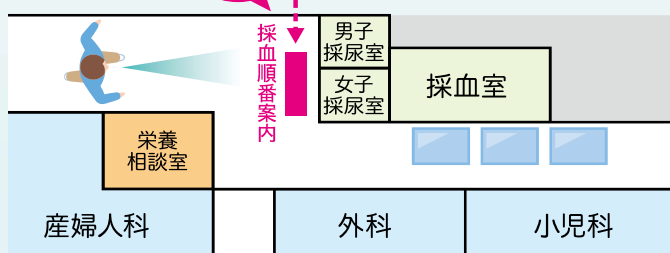
いただいた大切なご意見は、院内で共有するとともに内容によっては協議を行います。



そして、お知らせできるものはご意見箱付近と外来心電図検査室横廊下にある掲示板に掲示をしています。掲示期間は約1か月程度で、患者さんにとっては目にする機会がないこともあります。今後、広くお伝えをしたい内容については「おあしす」にも掲載していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

採血の順番案内ディスプレイを増設しました！

採血の順番待ちによる混雑を緩和するため、順番案内ディスプレイを採血室横の通路側にも設置しました。今後はこちら側でも採血の順番をお待ちいただけます。



西館エレベータの改修工事を実施しています

エレベータ設備の老朽化に伴い、1月上旬から2月下旬にかけて西館エレベータの改修工事を行っています。

改修工事中は入院患者さんをはじめ、外来等でお越しの皆さまには、エレベータのご利用の休止や騒音・振動等でご迷惑をおかけする場合がございます。

長期の工事となりますが、引き続き、皆さまのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



外来診療担当医師表

受付終了時間 11:30
耳鼻咽喉科・皮膚科は時間が異なります。
詳細は診療科欄をご覧ください。

★は原則予約制です。各診察室でお申し込みください。お電話でのご予約は14:00～16:00の間にお願いいたします。【TEL 0773-43-0123】
(外科・精神科は12:00～14:00の間に、骨粗しょう症外来は15:30～17:00の間に
お願いいたします。)

令和5年1月4日より

曜 日		月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日	
診療科名		外 来 名	担当医師	外 来 名	担当医師	外 来 名	担当医師	外 来 名	担当医師	外 来 名	担当医師
内 科	1 診	内科一般 消化器	島 川	内科一般 消化器・胃腸	長谷川大	内科一般 消化器・胃腸	長谷川晴	内科一般 消化器	高 升	内科一般 消化器	時 田
	2 診	内科一般 循環器	河 野	内科一般 循環器	足 立 悠	内科一般 循環器	志 賀	呼吸器 9:00～	★吉 田	内科一般 循環器	河 野
	3 診	内科一般 循環器	足 立 芳	内科一般 消化器・肝臓	石 井	内科一般 消化器・胃腸 (緩和ケア)	長谷川大	内科一般 循環器	足 立 芳	内科一般 消化器・肝臓	石 井
	4 診	内分泌・糖尿病 10:00～	★大 野	内科一般 内分泌・糖尿病	★大 坂	内科一般 循環器	足 立 悠	内科一般 内分泌・糖尿病	★大 坂	呼吸器 9:00～	★渡 邊
	5 診	糖尿病(新患) 9:00～ 糖尿病合併症外来 13:30～	★細川/大坂/ 千丸	呼吸器 9:00～	★濱 田	呼吸器 9:00～	★河 内	脳神経内科 9:00～	★小 島	脳神経内科 9:00～	★丹 羽
	6 診	内科一般・消化器 (緩和ケア) ペースメーカー外来 第2・3・4週13:30～	高 升 ★担当医師	脳神経内科 9:00～	★田 中			内科一般 循環器	志 賀		
外 科	1 診	呼吸器 外科一般	亀 山	乳腺外科	藤 原			乳腺外科 外科一般	藤 原	呼吸器	★井 伊
	2 診	消化器 外科一般	鴻 巣	消化器 外科一般	高 尾	消化器 外科一般	寒 川	呼吸器	★井 伊	消化器 外科一般	崔
	3 診					血管外科 第4週10:00～	★増 田			血管外科 第1週10:30～ 禁煙外来(隔週)	★川 尻 ★担当医師
	午後							乳腺外科	★藤 原		
整 形 外 科	1 診	岡 田		徳 川		石 橋		志 賀		松 木	
	2 診	★石 橋		骨粗しょう症外来 午後診14:00～ ★担当医師		★松 木				★徳 川	
	3 診	★松 木				★岡 田				★岡 田	
小 児 科	午前 1 診	茂 原		宇 田		茂 原		北 村		山 岡	
	2 診	杉 本		担当医師 循環器		★河 井	神経・発達 《要予約》 ★戸 澤	担当医師		近 藤	
	★午 1 診	慢性疾患	茂 原	慢性疾患	担当医師	B C G 慢性疾患	担当医師	予防接種	担当医師	慢性疾患	担当医師
	後 2 診									1ヶ月健診 担当医師	
★産婦人科	荻 野		野 口		荻 野		辻		辻 第1・3・5週 第2・4週 荻 野		
★泌 尿 器 科	1 診 9:00～	第1・3・5週 井 上 第2・4週 田 原		田 原		針 貝		第1・3・5週 田 原 第2・4週 中 西	針 貝		
	2 診 10:00～			井 上		田 原		針 貝		井 上	
眼 科	水 野		水 野		9:00～担当医師		水 野		9:00～担当医師		
★精神科 9:00～			物忘れ外来		阿 部	(緩和ケア)	中 前	大 矢		水 原	
耳鼻 咽喉科	9:00～岡 本 受付時間 11:00 まで				乾		午後診 13:30～森 本 受付時間 13:00～14:30		松 下 受付時間 10:30 まで		
皮 膚 科	月曜日～金曜日すべて受付時間 11:15 まで										
1 診	8:30～中 西		9:00～小 森		10:00～加 藤		9:00～中 村		9:00～第1・3・5週 大 西 9:00～第2・4週 大 下		
	2 診				9:00～中 江						

専門外来	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間	名 称	場所・時間
★ 看護外来	ストーマ外来	②外科3診 9:30～15:00	糖尿病療養指導・ フットケア	⑦看護外来 8:30～17:15	緩和ケア外来	⑦看護外来 9:00～15:00	糖尿病療養指導・ フットケア	⑦看護外来 8:30～17:15	助産外来	②産婦人科外来 休止中
	腎不全看護外来	④透析センター 10:00～11:00	助産外来	②産婦人科外来 休止中	腎不全看護外来	④透析センター 10:00～11:00	腎不全看護外来	④透析センター 10:00～11:00	腎不全看護外来	④透析センター 10:00～11:00
			緩和ケア外来	②外科3診 13:00～16:00	初診の方は、まず担当診療科での診察が必要です。(助産外来は不要)					
			腎不全看護外来	④透析センター 10:00～11:00	● ストーマ外来 …… 外科一般 ● 認知症看護・介護外来 …… 精神科					
			認知症看護・ 介護外来	⑤精神科外来 8:30～14:30	● 糖尿病療養指導 …… 内分泌・糖尿病 ● 緩和ケア外来 …… 担当科					
		● 腎不全看護外来 …… 泌尿器科								

外来診療のご案内

- 診 察 日/月～金曜日
- 休 診 日/土・日曜日・祝日
- 受付時間/8:00～11:30
【自動再来受付機/7:30より稼動】
- 診察開始時間/8:30～

- 人間ドック/月～金曜日(半日)
- 脳ドック/月～金曜日
①8:30～②9:00～
オプションの場合
①13:00～②13:30～
- 血管ドック/第1金曜日(9:00～)

面会時間について

- 平日/14:00～19:00
- 土・日曜日・祝日/13:00～19:00

現在、原則面会禁止

 日本医療機能評価機構認定病院
基幹型臨床研修指定病院
綾部市立病院
綾部市青野町大塚20番地の1
☎(0773) 43-0123
FAX(0773)42-7870