

はびねすだより 7号

～南和地域の医療と健康に関する情報誌～



『健康フェスティバル2017 がん最前線 in 南奈良』を開催します。

開催日 2017年11月12日【日曜日】10:00～15:30

内 容 がんの専門医による公開講演会、ロビーコンサート、
ドクターヘリ・救急車の見学会、健康チェックなど



今号の内容

- | | | |
|------------------------------|-------|---|
| 1. トピックス “笑いは百薬の長！？” | | 2 |
| 2. 専門外来の紹介 : もの忘れ・認知症外来 | | 3 |
| 3. 冬の感染症 ～インフルエンザとノロウイルス～ | | |
| 4. 診療部長の紹介 - Part2 - | | 4 |
| 5. 平成28年度地域別患者数及び救急車搬送患者数の状況 | | 5 |
| 6. 部門紹介: 薬剤部 | | 6 |
| 7. 吉野病院からのお知らせ | | |
| 8. 五條病院からのお知らせ | | |
| 9. お知らせ (看護職員募集) | | |
| 10. 編集後記 | | |



南和広域医療企業団発行

“笑いは百薬の長！？”

南和広域医療企業団 吉野病院長 福岡篤彦

“笑い”が健康にいいことは、皆さんもうずすづ感じていると思います。でも、毎日の生活の中でそんなに笑える場面があるわけではありません。笑えることを受け身で待つより、こちらから積極的に笑いに行きましょう！それが **笑いヨガ** です。

～笑いヨガにチャレンジしてみよう！～

ステップ1：一人でこっそり

まずは、鏡をみて笑顔を作ってみてください。
それをしっかり見ていると、楽しい気分になって来るでしょう？
それから「は・は・は」と声を乗せてみましょう。
鏡で笑顔をチェックしながら声を出して笑ってみましょう。

一人でできる笑いヨガはこれで十分です。
毎朝、歯磨き前の目覚めの悪いときに、実践してください！
すっきり目覚めて、やる気がでます！！

ステップ2： みんなで笑うともっと効果的！

気の合う仲間が集まって、みんなで笑うと
効果倍増！

仲間の笑顔は自分にとっても栄養剤です。
みんなでするには、笑うきっかけが必要です。

それなら！！
体操的効果があるポーズから始めましょう！

①ライオン笑い：

ヨガにはライオンのポーズというのがあるそうです。
眼を大きく見開いて、手を肩の高さで、
ライオンの爪の形に力を入れて、大きく舌を突き出して、
お互いの顔を見合わせて笑いましょう！！



②お金がない笑い：

お店で商品を持ってレジへ。
お金を払おうとポケットを探ると、なんとあったはずのお金がない！
こんな泣きたいような場面でも笑ってみましょう！！

« お金がない笑い »



« ライオン笑い »

ほっておいても子供は1日500回近く笑います。
一方、大人は50回以下といわれています。子供の心に戻って
笑うことが、健康長寿に役立つと考えています。お試しあれ！！





～ 南奈良総合医療センター 専門外来の紹介 ～

南奈良総合医療センターでは、特定の疾患または症状に対して、専門的な診察・治療を行う「専門外来」を行っています。「専門外来」には、認知症などを対象とした「**もの忘れ・認知症外来**」、がんなどの病気を抱えた患者さまやその家族の身体や気持ちのつらさを支える「**緩和ケア外来**」、安全に食べ続けるために飲みこむ機能の検査や指導を行う「**嚥下外来**」、糖尿病患者さまの足のトラブルに対する「**フットケア外来**」、ストーマ（人工肛門など）をお持ちの方が、日常生活を快適に過ごせるように支援する「**ストーマ外来**」、特定疾患または症状に対応する「**てんかん外来**」、「**膠原病外来**（整形外科）」、「**骨盤臓器脱外来**（産婦人科）」などがあります。



今号からそれぞれの専門外来について順次紹介していきます。

なお、「専門外来」の受診は、予約制になっております。まずは、かかりつけ医とご相談ください。

もの忘れ・認知症外来

専門外来シリーズ第1弾！

当外来では病気の治療だけでなく、日常生活を含めて総合的にアプローチし、たとえ認知症があっても楽しく活動的に毎日を送っていただけるように支援いたします。

【診察日：毎週月曜 午後（予約制） 担当医：澤 信宏 医師】



冬場の感染症 ～インフルエンザとノロウイルス～

内科(感染症)部長 宇野健司

冬場の感染症で有名な二大感染症はインフルエンザウイルスとノロウイルスです。

以下の点にご注意いただき、出来るだけ感染を防ぐ様にしましょう。

インフルエンザウイルス

咳や発熱、関節痛を来す原因ウイルスです。

咳やくしゃみなどで感染が成立します（飛沫感染）。

アルコール消毒が有効です。

手洗い、うがいは感染予防にとっても有効です。

ノロウイルス

嘔吐、下痢、腹痛、発熱など、胃腸炎を来す原因ウイルスです。

嘔吐物、便などに触れ、その手で食べ物を摂取することにより感染が成立します（接触感染）

アルコール消毒は無効です。手洗いには流水と石けんを使いましょう。

消毒には次亜塩素酸が有効です。（手洗いには使用しないでください）



診療部長の紹介 - Part2 -

内科(呼吸器) ^{かい} ^{よしろう} **甲斐 吉郎**

呼吸器疾患は、気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患、間質性肺炎など非常に多岐にわたります。患者さん一人ひとりの立場に立った質の高い医療が提供できるように頑張っています。



外科(消化器・総合) ^{たなか} ^{てつや} **田中 徹行**

当科は主に消化器、乳腺の外科治療を担当します。

ここ南和地域のがん診療に低侵襲手術、標準治療を基に良質な医療を提供できるよう外科一同で努力していますが、高齢者の方の多い当地域の特性にも配慮した診療を心がけています。



脳神経外科 ^{ますい} ^{かつや} **枘井 勝也**

南和地域の脳卒中診療や頭部外傷、脳腫瘍など、脳神経外科疾患に対する治療に努めてまいります。地域の皆様が安心して質の高い医療を受けて頂けるように努力していきたいと思っています。



救急科 ^{うえやま} ^{とおる} **植山 徹**

今年より当院屋上ヘリポートにドクターヘリが常駐し、南和地域へ頻回に出動しています。出動現場は過酷な状況ですが、救急専門医が赴くことで早期治療が可能となり救命率の向上に繋がると考えています。ご協力よろしくお願い致します。



皮膚科 ^{おかざき} ^{あいこ} **岡崎 愛子**

皮膚科専門医として種々の皮膚疾患の検査、治療をさせていただいております。手術などは奈良医大形成外科とも連携して対応しています。今後も南和地域の皆様のために、貢献できればと思っています。



泌尿器科 ^{よしい} ^{まさひと} **吉井 将人**

当院泌尿器科は常勤医師2名で診療に携わっております。泌尿器科の主な疾患には尿路悪性腫瘍、尿路感染症、尿路結石症、排尿障害、慢性腎不全があります。今後も社会のニーズに応えるべく、スタッフ一同努力致しますので、何卒宜しくお願いします。



整形外科(吉野病院) ^{みうら} ^{ふとし} **三浦 太士**

当院にお越しの患者様は80歳台以上の方が中心で、多くが腰痛、関節痛などの慢性疾患をお持ちです。当院で可能な治療は、投薬やブロックなどの保存療法に限られますが、「この歳になっていまだ手術はしたくない」という方が多いのもまた事実です。保存療法の限界を見極め、適切な時期に適切な治療を提供、提案することが当院の役目かなと考えています。



整形外科(五條病院) ^{かどの} ^{くにひこ} **門野 邦彦**

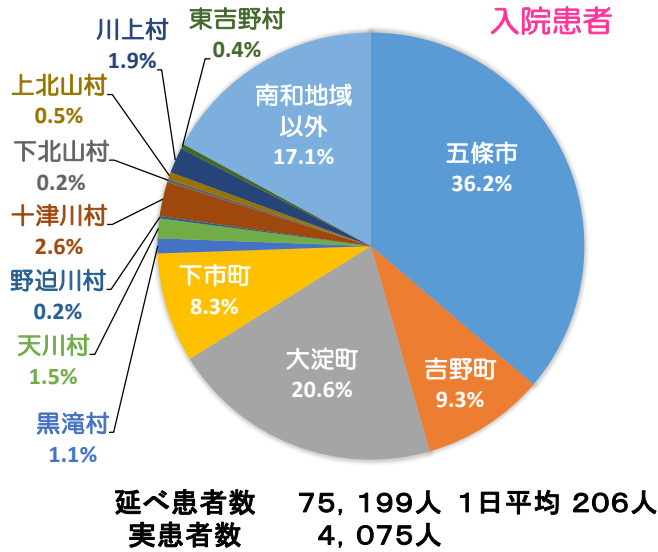
新生五條病院の整形外科は「外科」ですが手術は行いません。急性期疾患については、南奈良総合医療センターと緊密に連携し、精確な診断を行い、迅速に適切な治療が受けられるようにします。慢性期疾患については、地域で継続的な治療が安心して受けられるような環境を構築したいと考えております。手足やくび、腰の症状でお困りの方々が気軽に相談できるような、場所を目指してまいります。



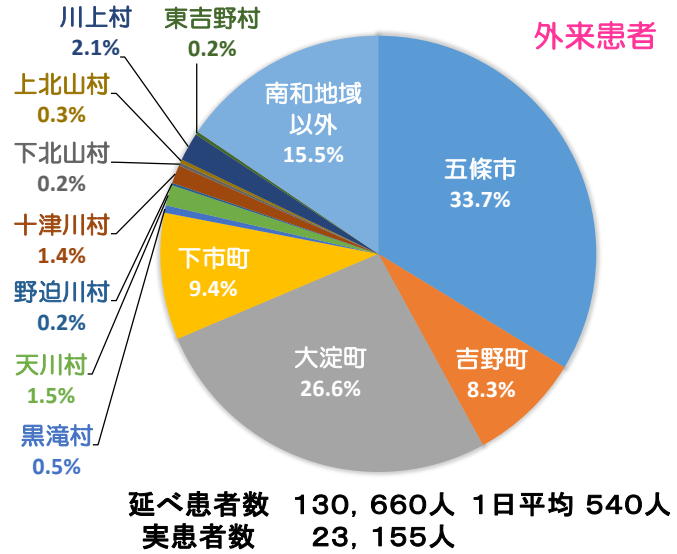
平成28年度地域別患者数及び救急車搬送患者数の状況

南奈良総合医療センター

入院患者

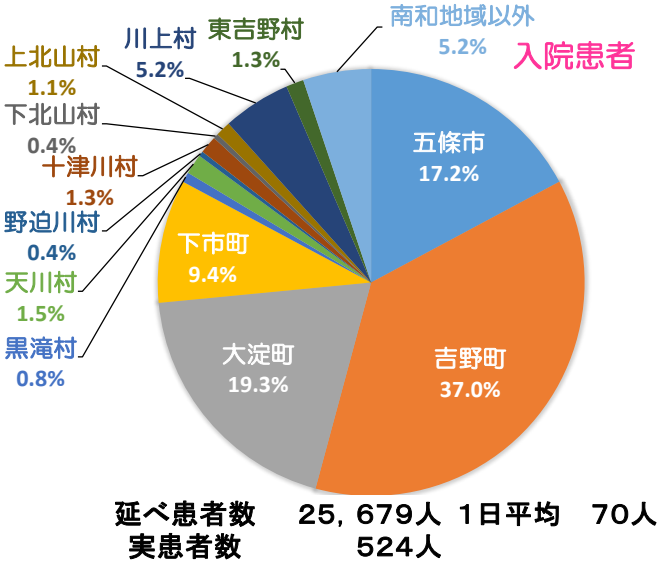


外来患者

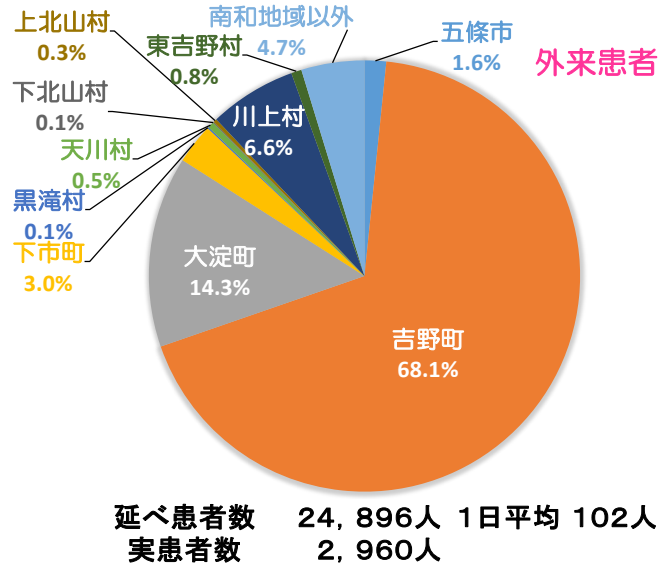


吉野病院

入院患者



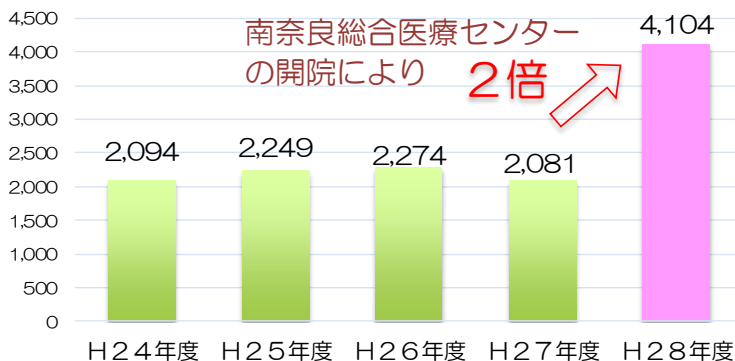
外来患者



※五條病院 平成28年度中閉院中のため未掲載

救急車搬送患者数

南奈良総合医療センター
の開院により **2倍**



※H24～H27年度は、五條病院・大淀病院・吉野病院の合計数

救急外来からのお願い

南奈良総合医療センターの救急外来では、救急車などで搬送された重症な方を最優先に診察するため、軽症な方の場合、診察をお待ち頂くことがあります。**救急車以外**で来院・受診される方は、**事前に電話で問い合わせをして頂きますようお願いいたします。**

☎ 0747-54-5000

薬剤部

部門紹介 ver. 3

薬剤部は、企業団が掲げる「南和の医療は南和で守る」の理念に基づいて、「患者さまのために何ができるかを常に考え、寄り添い、行動できる薬剤師」を目指し、患者さまの薬物療法の安全確保を第一に、チーム医療を担う一員として積極的に薬剤の適正使用と効果的な薬物療法に努めています。

抗がん剤調製

近年、がんの治療は、分子標的薬や副作用の少ない抗がん剤の開発など、薬の進歩により、入院での抗がん剤治療だけでなく外来化学療法室でも治療を行うことができるようになりました。薬剤師は、医師より処方された抗がん剤治療計画書（レジメン）を監査し、安全キャビネット内で抗がん剤を正確かつ無菌的に調製しています。



「抗がん剤調製の風景」



「調剤室」

また、外来化学療法室において、抗がん剤の副作用やその対策についてパンフレットを使用して情報提供を行うなど、患者さまが安全で安心して治療ができるようにがん治療に深く関わっています。

吉野病院(地域医療連携室)から

当院での治療を終えられた患者さまが、ご自宅又は他の施設などで安心して生活・療養が出来るようにお手伝いをします。

「ほぼ在宅・時々入院」を念頭に、地域の医院・施設・介護支援と連携を取り、退院後も不安なく生活ができるように支援していきます。何か不明な点がありましたら、いつでもご相談下さい。



五條病院(内科外来)から

五條病院内科では、地域における身近な病院として、発熱、鼻水などのかぜの症状、腹痛などの一般的な病気や高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病の治療に注力しています。さらに、南奈良総合医療センターと連携し、消化器、循環器等、専門内科疾患にも対応しています。



診 療 日	(内 科)	月～金曜日
	(整 形 外 科)	月・木曜日
初診受付時間	午前8時30分～11時30分	

看護職員募集中

企業団では、看護師及び看護補助者を募集しています。詳しい内容は、ホームページ内の「看護職員募集」をご確認ください。



【編集後記】

今号から南奈良総合医療センターで行っている専門外来を広く知っていただこうと専門外来の紹介をスタートしました。これから寒い季節となり、風邪やインフルエンザが流行します。手洗い・うがいで感染を予防しましょう。では、また次号のたびねすだよりをお楽しみに。

発行：南和広域医療企業団 〒638-8551 吉野郡大淀町大字福神8番1 電話：0747-54-5000 URL：<http://nanwairyou.jp/>

南和広域医療企業団は、県と1市3町8村で構成し、下記の南和3公立病院を運営しています。

(連絡先) 南奈良総合医療センター	〒638-8551	吉野郡大淀町大字福神8番1	電話：0747-54-5000
吉野病院	〒639-3114	吉野郡吉野町大字丹治130番地の1	電話：0746-32-4321
五條病院	〒637-8511	五條市野原西5丁目2番59号	電話：0747-22-1112
南奈良看護専門学校	〒638-8561	吉野郡大淀町大字福神7番地の1	電話：0747-54-5061