

ほんじや ほんじや

令和5年1月号

Vol.

68

発行責任者 細江 雅彦 編集 市立恵那病院広報委員会 [〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2725番地 ☎0573-26-2121 (代表)]

基本理念 私たちは地域住民のために、質の高い、思いやりあふれる地域包括医療を展開します。

新年のごあいさつ

新年おめでとうございます。本年もよろしくお願
いします。

COVID-19感染も昨年未から第8波に入り年越
しをしました。ただ、人々が多く集まるようなこと
にも厳しい制限がないという状況下で、過去の流行
時と比べてやや緩やかな感染者数上昇となってい
ます。2020年のCOVID-19発生当初、ある専門
家は収束するのに5年にかかるだろうと予測してい
ました。今年で4年目になりますが、そろそろ収束し
ていくのか、感染症法上の分類の見直しがされるの
か、いずれにせよ国産ワクチンも開発され内服薬も
製造され始めたので、今年は徐々にコロナ前の生活
に戻れる年となるのではと期待しています。

さて、当院の運営母体である地域医療振興協会
は、市立恵那病院の指定管理者として20年目を迎
えました。新病院となって8年目を迎えます。診療
機能の拡充を図り運営してきましたが、お産件数の
増加、救急車受け入れ数、透析患者の受け入れ数も
増えて、診療も充実してきました。在宅医療では、訪
問看護ステーション利用者も増えており、往診診療
も徐々に増えてきています。ただ、整形外科診療に
おいてはご迷惑をお掛けしています。これについ
ては、引き続き更なる充実を図るべく鋭意努力してい
く所存です。

当院の指定管理以外にも5年前から老健ひまわ
り、6年前から山岡診療所も指定管理者として運
営を任されています。老健ひまわりは、今年度末で
増床工事が終わり、地域の方々の受け入れがさら
に容易になります。厚労省が提唱する地域包括ケアの
考え方の中では、要介護者の地域生活を支えるハブ
として老健施設の関与が期待されています。ショ
ートステイ、デイケア機能を充実する、さらには訪問
リハビリなどを実践することも考えていければと

市立恵那病院 管理者 細江雅彦



思っています。山岡診療所では、
当院の訪問看護ステーションの
支所が昨年7月から活動してい
ます。今後活動の地域がより拡
大されていくでしょうし、機能的にも利用しやすい
診療所を目指していきます。今後、この3施設間で人
材の交流を活発に行い、お互いの連携を深めて運営
していきたいです。昨年のご挨拶でも述べましたよ
うに、この連携深化は今後の地域医療を考える上で
大変先進的な動きと思っています。在宅医療・緩和
ケアなどの深化を通じて地域包括ケアを実践し、恵
那市の地域包括医療・ケア体制の一翼を担っていく
所存です。

最後に、我々は基本理念に「思いやりあふれる地
域包括医療を展開する」と掲げています。恵那市の
まちづくりにおける医療・介護分野において中心的
な役割が担えればと考えています。恵那市が実践し
ている地域に密着した小規模サロンの設営などにも
尽力し、恵那市の施策に我々も微力ながらも協
力・参画させていただく所存です。

本年もご支援ご協力をよろしくお願い致します。

INDEX

新年のごあいさつ	1
患者様を新型コロナから守るため、基本的感染対策は ご家族全員で!	2
ALSO プロバイダーコースin恵那2022を開催しました! …	2
五十肩にご注意を	3
自宅介護Q&A ～褥瘡について～	3
外来診療担当表	4
編集後記	4

患者様を新型コロナから守るため、基本的感染対策はご家族全員で!

新型コロナの流行が続いている現在、ご家族から患者様へ感染する事例が増えています。高齢の患者様や、糖尿病・心臓・腎臓などの疾患のある患者様が、新型コロナに感染すると重症化する危険性が高いことから、ご家族全員で、次の基本的感染対策を行きましょう。

- 屋内または屋外で近距離の会話はマスクを着用しましょう。
- 不織布マスクを着用しましょう(布やウレタンマスクより効果が高い)。
- 不織布マスクをすき間なくフィットさせることで、大きな飛沫の飛散を、ほぼ100%防ぐことができます。
- 飲食は黙食をしましょう。
- 飲食時の会話は、マスクを着用しましょう。
- 会話する二人が不織布マスクを着用した場合、二人とも着用しなかった場合と比べ、飛沫の吸い込みを75%防ぐことができます。
- 部屋の対角の窓を開け(窓が一つの場合はドアを開



すき間なくマスクを着用しましょう
 ①鼻の形に合わせ すき間をふさぐ ②あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる



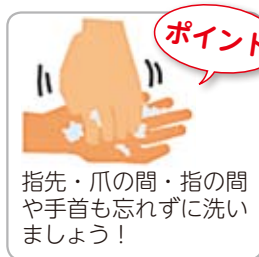
外食や職場での飲食は黙食を推奨

け)、空気の流れを作りましょう。

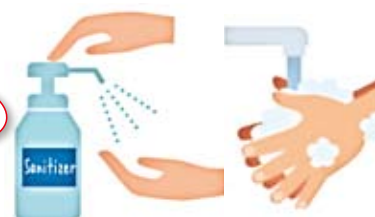
- 空気の出口となる窓の近くに、外向きに扇風機を置いて空気を外に出しましょう。
- 窓がない場合は、HEPAフィルター付空気清浄機を置き、汚れた空気を捕集しましょう。
- 次の場面で、消毒や手洗いをしましょう。
 - ・公共交通機関の利用後
 - ・共用物に触った後
 - ・食事の前後



こまめに換気をしましょう



指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!



こまめに消毒、手洗いをしましょう

感染管理看護師長 安藤徳子

ALSO (Advanced Life Support in Obstetrics) プロバイダーコースin恵那2022を開催しました!

ALSOとは、医師やその他の医療プロバイダーが、産科の救急的対処ができるように知識や能力を発展・維持するための教育コースです。

全米ではほとんどの分娩施設において、分娩に関わる医療プロバイダーがALSOの受講を義務づけられています。日本では2009年4月1日よりALSOの普及活動が開始され、現在までに11,108名の医療者(産科医・助産師・救急医等)が受講を修了しています。

市立恵那病院では新病院設立前(2016年)より伊藤副管理者(インストラクター兼コースディレクター)を中心に毎年開催しています。全国から指導スタッフが恵那に集結し、感染対策を十分に行い、受講人数を制限しながら研修を開いています。2日間の研修は、少人数グループに分かれシラバス(教科書)、レクチャー、ワークショップなど盛り沢山の内容となっており、最後に実技

試験と筆記試験があります。受講生にとっては、事前学習のe-ラーニングを含め2日間の受講は、とてもハードなものです。

それでも、産科の未来を担う医師や助産師は、母と児の2つの命を守るための技術・知識習得に余念がありません。それゆえに自施設の産科医師、助産師も全員がALSO研修の受講を修了しています。

今後も地域の安心・安全な産科医療に向けた取り組みとして、人材育成・継続教育の機会として「ALSO in恵那」を継続していきたいと考えています。(2022年12月)

助産師長 柘植美幸



五十肩にご注意を

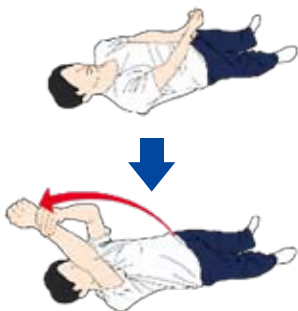
肩関節周囲炎いわゆる『五十肩』は、中年以降、特に50歳代に多くみられます。こんな症状はありませんか？

- 動かす時に痛みがある
- 髪を整えたり、服を着替える事が不自由に感じる
- 夜中にズキズキ痛む
- 眠れないほどの痛みを感じる

…そんな方におすすめのストレッチをご紹介します。

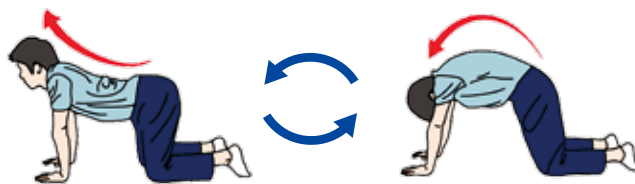
肩の他動屈曲運動：10回

- ①仰向けになる
- ②左手で右手首を支え
右腕を真っ直ぐゆっくり上げ下げする
- ③右手で左手首を支えて
左腕も同じ動作を繰り返す



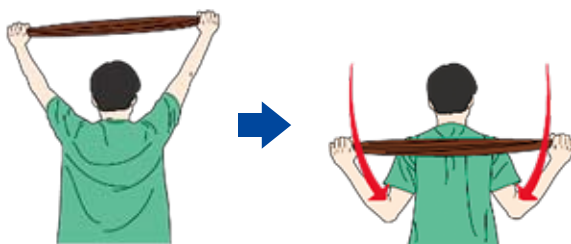
キャットアンドドッグ：10回

- ①四つん這いになる
- ②顔を上げて腰をそらす
- ③顎を引きながら背中を丸める



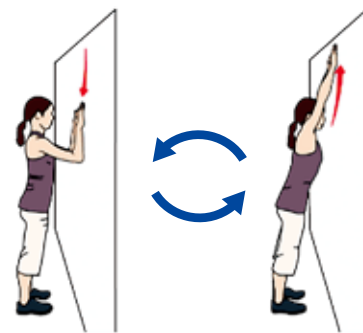
肩甲骨のタオルストレッチ：20回

- ①肩巾より少し広めにタオルを持ち両腕を上げる
- ②そのままタオルを首の後ろまで引き下げる



壁つたい背伸び運動：5回

- ①壁から10cm離れて
立ち、両手の手の平を壁につける
- ②壁をつたいながら
ゆっくり腕を上げる
- ③顔を上げたまま、
できるだけ背を伸ばす



参考文献 公益社団法人日本整形外科学会：自主トレばんく <https://jishu-tre.online/>

作業療法士 山田将吾

自宅介護Q&A じょくそう ~褥瘡について~

Q 褥瘡ってなあに？

A 寝たきりなどによって体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり、滞ることで皮膚の一部が赤くなったり、ただれたり、傷ができてしまうことです。一般的に「床ずれ」とも言われています。

Q 褥瘡はどんな人がなりやすいですか？

A 自分で体の向きを変えられない人、寝たきりで栄養状態が悪い人、皮膚が弱くなっている人がなりやすいと言えます。

注意しなければならない病気として、うっ血性心不全、骨盤骨折、脊髄損傷、糖尿病、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患があります。

Q 褥瘡にならないためにはどうしたらよいですか？

A 長い時間同じ部分の圧迫を避けるため、定期的に体の向きを変えます。基本的には2時間で向きを変えていきますが、褥瘡予防マットの種類や体型など個人差があります。その人に合った褥瘡予防マットを使用すれば、4時間を超えない範囲でおこなってもよいとされています。

褥瘡は一度できてしまうと治るまでに時間がかかります。褥瘡ができないように予防していきましょう。



参考文献 日本褥瘡学会ホームページ <http://jspu.org/index.html>

褥瘡認定看護師 大久保梨沙

外 来 診 療 担 当 表

…予約診療（予約のない当日受付はできません） 医師名*…非常勤医師

令和5年1月1日現在

受付時間 月～金曜日…8:30～11:30 / 土曜日…8:30～11:00 診察時間 月～土曜日…9:00～

午前診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考	
内 科	予約診療 診察室C01	消化器・総合診療 山田誠史	呼吸器 近藤芳正	老年・脳卒中 細江雅彦	呼吸器・消化器 近藤芳正			診察室C01・C02・C03: 予約患者様のみの診察 となります。 当日内科診療希望の 場合は、初診・予約外 (C06・C07)の担当医の 診察となります。	
	予約診療 診察室C02	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力	消化器・総合診療 山田誠史	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力			
	予約診療 診察室C03	総合診療 高橋春光	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	循環器外来 交 替*				
	医療連携・初診 診察室C05	老年・脳卒中 細江雅彦	循環器・不整脈 松野由紀彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	消化器・総合診療 山田誠史	老年・脳卒中 細江雅彦			医療連携予約患者様の みの診察となります。
	初診・予約外2 診察室C06	総合診療 本庄香子		総合診療 本庄香子	総合診療 大塩学而*	総合診療 大塩学而*			担当医師の診察室(C03 ～07)が一部変更となる 場合があります。呼込モ ニタや内科受付でご確 認ください。
	初診・予約外1 診察室C07	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	総合診療 吉田 力	総合診療 細江雅彦	総合診療 高橋春光	交 替		
	診察室A05	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠		
小 児 科	診察室A06	東條達也*	東條達也	東條達也	東條達也	東條達也		※)第3週月曜日のみ非 常勤医師による診察 があります。	
	初診・処置・専門外来 診察室B04	太田博彰	北村文近	大腸・肛門 太田博彰	北村文近	北村文近	交 替		
外 科	予約診療 診察室B05	浅野雅嘉	太田博彰	北村文近	予約優先(乳腺) 浅野雅嘉	予約診療 太田博彰			
	整形外科 診察室B01	佐藤洋一*	西本圭佑*		吉田昌弘*	川端走野*	交 替*	※)第5週以外	
眼 科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	交 替*	濱田瑞綺*	伊藤麻耶里*	※)土曜診察日は事前にお 問い合わせください。	
耳鼻咽喉科	診察室A03	堀 龍介*	吉岡哲志*		楯谷 一郎*				
産婦人科	初診予約 診察室K01	安部 茂	伊藤雄二	婦人科専門外来 若槻明彦*	奈倉祐貴*	田中 葵	交 替*	予約患者様のみの診察 となります。	
	診察室K02	伊藤雄二	奈倉祐貴*	田中 葵	伊藤雄二	安部 茂			

受付時間 月～金曜日…13:30～15:00 (小児科～15:30 / 眼科12:30～14:00)

※午後診療は、救急・予約診療のみとなります。(小児科 月・木曜日、眼科を除く)

午後診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内 科	要予約 専門外来	物忘れ 細江雅彦	禁煙外来 近藤芳正	物忘れ 細江雅彦	ペースメーカー外来 松野由紀彦	物忘れ 細江雅彦		内科午後診療は、予約 のみとなります。
			腎臓内科 多田将士*			腎臓内科 多田将士*		
小 児 科	診察室A05	服部/東條		要予約 (予防接種)	交 替*	要予約 (予防接種)		
眼 科	診察室A01		伊藤麻耶里*	(手術日)				

■診察予約・予約変更について

- *産婦人科以外の診療科では初診予約ができません。当日ご来院の上、医事課受付窓口までお越しください。
- *診察予約・予約変更は専用ダイヤルをご利用ください。

予約専用ダイヤル 0573-20-1657 受付時間 平日9:30～17:00

※産婦人科のみ14:00～16:30

■休診日：土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）

■休診日・上記受付時間外の受診について

- ・休診日・受付時間外の受診については、ご来院前に必ずお電話でご連絡ください。連絡なくご来院の場合、待ち時間が長く発生したり、手術都合等により他院受診をご案内する場合がございます。また、急を要さない診察の場合は、外来受付時間内の受診をご案内致します。予めご了承ください。

編集
後記

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。年末および年始に事務職員として臨時発熱外来の支援をしました。今年はインフルエンザの流行も懸念されています。受験生には最も大切な時期でもあり、家族全体で引き続き感染対策をお願いします。

事務部長 森井尚之



公益社団法人地域医療振興協会 市立恵那病院

〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2725番地 ☎0573-26-2121(代表) FAX 0573-26-5279(代表)
病院ホームページ <https://www.enahosp.jp>



恵那病院 HP

病院 Facebook