

# 西脇病院のページ

【西脇病院の理念】

地域に信頼される良質な医療の提供

西脇市立西脇病院(☎22-0111)  
ホームページ <http://nshp.jp/>



## カボチャは栄養がたっぷり

冬至には、カボチャを食べたり、柚子湯に入ったりする風習がありますが、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。

冬至の日にカボチャを食べると、「風邪を引かない」「長生きをする」「1年中お金に困らない」「厄除けになる」と言われています。

昔は、冬に取れる野菜が少なく、保存できる野菜も少なかったのですが、カボチャは保存がきくため、冬の貴重な栄養源となっていたそうです。冬至にカボチャが食べられるようになったのは、健康に過ごすための生活の知恵が元だったのです。

カボチャには、カロチンがたくさん含まれており、カロチンは体内でビタミンAとなり、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。

また、カボチャは美容食とも言われており、活力を高めるビタミンB1・B2、血管を柔軟にして抵抗力を養うビタミンC、そして「老化防止・若返りのビタミン」と呼ばれるシミやシワをできにくくする働きをもつビタミンEもたっ

ぷり含まれています。

冬至の日は、カボチャを食べながら1年の健康を願ってはいかかでしょうか。

## 糖尿病教室のお知らせ

【知って得るしゅめじ】  
【日常生活(くじく)】

合併症、健康に過ごすコツについて説明します。

予約制ですので、内科外来に申し込んでください。

▼とき 12月16日(金)  
午後2時～3時

▼ところ 病院講堂(2階)

▼持ち物 糖尿病手帳

▼問合せ 内科  
(病院内線5030)

## 健康セミナーを開催します

毎月一回、西脇病院医師による「健康セミナー」を開催しています。参加費は無料です。多くの方のご参加をお待ちしています。

▼とき 12月19日(月)  
午後3時～1時間程度

▼ところ 病院講堂(2階)

▼講師 循環器内科 島雄隆一郎

▼演題 高血圧、メタボリックシンドローム、動脈硬化について

▼問合せ 病院総務課  
(病院内線6060)

## 健康バンザイ

72

西脇病院の医師が健康や病気に関するさまざまな情報を提供します。



谷垣信吾 先生  
西脇病院感染対策委員会 委員長

## 感染対策シリーズ①

平成19年1月から約一年間にわたり感染症について掲載させていただきました。今回は、感染症の対策について連載させていただきます。

平成19年7月号広報で新型インフルエンザについて書かせていただきましたが、その新型インフルエンザ(豚由来A/H1N1)が平成21年にメキシコ共和国から発生し、瞬く間に世界に拡大し大混乱を起こしました。西脇病院では、5月の連休を前にして、新型インフルエンザ対策の措置を迅速にすることができました。

- ・職員に対する説明会
- ・蛇腹式テントの専用外来設置
- ・新型インフルエンザ患者対策マニュアル作成と関連職員との調整
- ・抗インフルエンザ薬の確保、感染対策防護用具の準備
- ・管轄健康福祉事務所との連絡および調整
- ・患者に対する掲示板設置

などの感染対策措置を職員一丸となって対応しました。突然に、実践から実践モードになり緊張を隠せませんでした。しかし、新型インフルエンザは平成23年(2011年)4月1日から通常の季節性インフルエンザに変わりました。今後は、鳥インフルエンザの変化に注意を要すると思われれます。病院における感染対策の経験を生かし、家庭でも行える感染対策を連載させていただきますので、どうぞよろしくお願ひします。

## 地域医療「第3回市民フォーラム」開催

11月5日(土)、アピカ音楽ホールで、「あなたが守る地域医療!今、あなたに出来ることは?」医師不足に隠れた大きな問題!「看護師不足」一緒に考えよう!」をテーマに、医師会や市民、行政などが中心となって企画された市民フォーラムが開催されました。

150名を超える方が参加し、基調講演やパネルディスカッションなどが行われました。

市民フォーラムでは、西脇病院を支える市民や医療従事

者の士気を高めることや、この地域の地域医療再生運動への参加を呼びかけました。

## 基調講演

基調講演では、地域医療検討会代表の富原均医師が、「再生を目指す自治体病院が抱えるもう一つの課題〈看護師不足〉」と題し、看護師不足の背景や理由を説明。「西脇病院は看護基準が10対1だが、病棟の閉鎖を行わず『90%』を超える病床稼働率で職員が一丸となつて頑張っている」とエ

張っている」とエ



▲富原均医師

ールを送られました。パネルディスカッション

続いてのパネルディスカッションでは、岩井正秀西脇病院副院長が西脇病院の1年間の状況を説明しました。市民の適正な時間外受診が浸透してきたこと、病院での体験型アルバイトやワークショップ開催などの看護師確保の取り組みが紹介されました。

また、内橋生子西脇病院看護局長が、看護師としての苦しみや喜び、やりがいなど看護師を代表して思いを述べました。

会場からもさまざまな意見や質問が出るなど、地域医療を守ろうという思いが、ここ

西脇小児医療を守る会コラム 40

## ママにだってできるんだよ!!



## 大盛況! 西脇病院フェスタ

10月16日に『第3回西脇病院フェスタ』が開催されました。その中で守る会は『お医者さんと遊ぼう!!』と題して先生方と触れ合えるイベントを行いました。

西脇病院小児科や市内開業医の先生にご協力いただき、先生方のプロフィールを当てるゲームや災害時に気をつけたいことの〇×クイズをしました。

診察室とは違う一面を見ることができ、先生方をより身近に感じていただき、みんなの笑顔があふれる楽しい時間になりました。多くの方のご参加ありがとうございました。

また、今回のフェスタも子どもから大人まで楽しめるコーナーが充実して大変盛り上がっていました。関係者の皆さま楽しい一日をありがとうございました。



▲病院フェスタで先生たちと記念撮影

今年もたくさんの方々の協力のおかげで守る会の活動ができたことを大変感謝しております。

◆問合せ 西脇小児医療を守る会  
☎090-8538-1337 石井  
<http://www.kodomonomirai.com>  
info@kodomonomirai.com

## 健康づくりセンター行事予定 ○12月1日～12月28日分

行事名	対象者	実施日時	場所
母子健康手帳の交付		月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15	
3か月児健診	23年 8月生	12月6日(火) 13:00～14:00	健康づくりセンター
1歳6か月児健診	22年 5月生	12月13日(火) 13:00～14:00	
3歳児健診	20年11月生	12月2日(金) 13:00～14:15	
10か月児乳児相談	23年 2月生	12月15日(木) 9:30～11:00	
離乳食教室	希望者	12月19日(月) 13:30～15:30	(株)ユタックス
健康相談	希望者	毎週水曜日 9:30～11:00	
こころの相談	健康づくりセンターに申込みが必要	12月1日(木) 9:30～11:30	西脇病院
献血	希望者	12月15日(木) 9:30～11:30 12月15日(木) 13:30～16:00	
歯科訪問	歯科医院に通院困難な方(健康づくりセンターに申込みが必要)	12月21日(水) 13:30～15:00	自宅

西脇市で、広がっていることが伺えます。

市民フォーラム提言2011

最後に、西脇市多可郡医師会会長の和田良勝医師から、フォーラムを総括して次のような提言がされました。

一、7対1看護を目指し、看護師支援をしよう

一、経営改善を推し進め、経営基盤を安定化させよう

一、「地域医療を守る条例」で、健康作りの町を推進しよう

一、地域医療を支える市民活動の輪を広げよう

富原医師は「地域医療を守



▲パネルディスカッションの様子

ることは地域を守ること」と話されました。地域医療が抱える問題を再認識し、地域一丸となってこの問題に取り組んでいきましょう。