

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/>

脳のトレーニングをしよう

筋肉と同様で、脳を使わない刺激のない生活を続けると、脳機能が低下します。反対に、脳を毎日たくさん使えば使うほど、より良く働くようになります。

といつても、特別に難しいことをする必要はありません。脳のトレーニングには音読や計算が最適とされています。例えば、「新聞や本の一部分を音読する」「新聞や広告の見出しを10秒間ほどで暗記、その後、目を閉じ、思い出し、みる」「簡単な計算問題を繰り返し行う」「予算を決め、それに収まるように暗算で買い物をする」などがトレーニングになります。また、適度な運動でも脳を活性化させることができます。

一生懸命に頭を使うと、脳内で毎秒10万回以上の化学反応が起こり、運動を行う場合と同等以上のエネルギーが消費されます。そういう訳で、夢中で考え事をした後は、運動をした後と同じだけ疲れるのです。リラクセスして休息することも必要ですね。

さあ、スポーツの秋、読書の秋ですね。どのようにして冴えた頭で過ごしましょう？

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。

- ▼とき 10月17日(月) 午後3時～1時間程度
- ▼ところ 病院講堂(2階)
- ▼講師 産婦人科医 野村和久
- ▼演題 最近気になる婦人科疾患
- ▼問合せ 病院総務課 (病院内線360)



▲熱心に受講する皆さん

糖尿病教室のお知らせ

気分爽快！体を動かしましょう！楽しくできる運動を紹介いたします。運動の常識を変えてみませんか。運動しやすい服装でご参加ください。

- ▼とき 10月28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360)

健康バンザイ

70

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。



泌尿器科
玉田 博 先生

泌尿器科がんの早期発見

日本の死因の一位はがん死であることは論を待つことはありません。そこで今回はがん拠点病院である西脇病院から泌尿器科がんの早期発見にはどうすればよいかを提案させていただきます。

がんを早期発見できれば生命予後を期待できるだけでなく社会全体の医療費も軽減されることとなります。

- ・副腎、腎がん
- ・エコー、CT(副腎の場合はホルモンバランスが崩れるため、肥満、高血圧などに注意)
- ・腎盂、尿管、膀胱がん
- ・エコー、CT、検尿、尿細胞診(尿にがん細胞が混入しているかを調べる検査です)
- ・前立腺がん
- ・PSA採血、異常値であれば専門医を受診、直腸診、MRIなど
- ・精巣腫瘍 20～40才の男性で無痛性の精巣腫大がある場合

ざっと簡単に如何に泌尿器科がんを早期発見できるかと考えてみましたが、結局ご自身の健康管理の考え次第のよう気がします。

今の日本の医療情勢で、国民全員が年一回CTを受けることは現実的ではありません。しかし、がんが心配な方は胃カメラ、大腸ファイバーはよくされていると思います。さらにプラスαで腹部エコー、もしくはCTを年一回受けられてはいかがでしょう？泌尿器科がんの早期発見につながるかもしれませんよ。

病院機能評価 パーシジョン6を取得



▲認定証を持つ大洞病院長と内橋看護局長

西脇病院は8月、公益財団法人日本医療機能評価機構による「病院機能評価パーシジョン6」を取得

「6」の認定を受けました。北播磨地域の200床以上の一般病院では初めてのことで

この評価は、病院の機能について、第三者機関が中立的に審査し、評価を行うものです。審査の内容は、「患者の権利と医療の質および安全の確保」「療養環境と患者サービス」「医療の質と安全のためのケアプロセス」など大きく6領域からなり、審査項目数は400に及びます。

この審査で基準を満たし認定を受けたことは、患者さまが安心して選んでいただける一定水準以上の医療機能を持つ病院ということを示しています。

看護師 助産師を募集します

西脇病院では平成24年4月採用予定の看護師・助産師を10名程度募集します。

- ▼職種 看護師・助産師
- ▼募集定員 10名程度
- ▼資格 昭和42年4月2日以降に生まれた方で、看護師または助産師の免許を有する方(平成24年3月31日までに同免許を取得する見込

西脇小児医療を守る会コラム 38

ママにだってできるんだよ!!



西脇消防署見学

8月11日、西脇消防署内を見学させていただきました。

夏休み子どもたちも多数参加し、普段見ることのできない指令室や訓練の様子などに目を輝かせていました。見学中に救急要請があり、緊張感が漂う中、迅速に出動される姿に驚きました。日々厳しい訓練に取り組まれている隊員の方々の努力で私たち市民は守られているのだと改めて思いました。親子ともに貴重な体験をさせていただきました。西脇消防署の皆さん、ありがとうございました。

10月16日(日)に第3回西脇病院フェスタが開催されます。



▲西脇消防署の皆さんと

◆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 ○10月1日～11月18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	健康づくりセンター
3か月児健診	23年 6月生	10月4日(火) 13:00～14:00	
	23年 7月生	11月1日(火) 13:00～14:00	
1歳6か月児健診	22年 3月生	10月11日(火) 13:00～14:00	
3歳児健診	20年 9月生	10月28日(金) 13:00～14:15	
10か月児乳児相談	22年12月生	10月20日(木) 9:30～11:00	
離乳食教室	希望者	10月17日(月) 13:30～15:30	
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	10月6日(木) 9:30～11:30	
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)	10月19日(水) 13:30～15:00	

パトリック・タベルナ写真展



▲パトリック・タベルナ氏の作品を展示

病院力プロジェクトの一環として、病院内のアートプロムナードで「パトリック・タベルナ写真展」を開催いたします。10月7日(金)まで。