

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/>

リハビリテーション部から

冬の運動と生活、こんな注意を

すっかり寒くなり、家の中で過ごす時間が増えていませんか。
冬は、活動意欲が低下して運動不足になりがちです。暖かい室内から寒い屋外に出るときの急激な温度変化で血管の病気になるったり、地面が凍っているときに転倒するなども危険な季節です。
このような冬でも、安全に運動、生活していくための注意点を紹介します。

転倒予防

- ▼運動前のウォーミングアップは念入りに行う。
- ▼歩くときは、できるだけ足を上げてゆっくり歩く。
- ▼自分の足に合った、滑らない靴を履く。
- ▼凍結などで歩道の通行が危険であれば、友人や近所の人に買い物などの用事を手伝ってもらおう。
- ▼屋外で運動できないときは、家の中で足踏みをしたり、フィットネス機器を用いて運動する。

脳梗塞、心筋梗塞の予防

▼室内を暖かくし、体熱を維持するため重ね着をする。
▼急に寒いところに出ない。

その他の病気の予防

- ▼屋外からの帰宅後、うがいと手洗いをする。
- ▼冬季や天候が悪い時期はうつ病の発症率が高くなり、高齢者が社会的に孤立する可能性がある。そのため、家に引きこもらないように家族や友人、近所の人と関わりを持つよう心がける。外出できなければ、電話で会話をするのもよい。

これらに注意して、寒い冬を安全に過ごしましょう。

健康セミナー

- 毎月1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)。
- ▼とき 12月17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 高血圧について
- ▼問合せ 病院総務課 (病院内線3050)

アートインホスピタル

病院プロジェクトの一環として、病院発の文化芸術プロジェクト「ART in HOSPITAL/ART PROMENADE in Nishiwaki Hospital Vol.5」[鷺尾和彦写真展]を開催します。「旅、暮らし/人生 Journey to the Life」をテーマにした写真家・鷺尾和彦氏の写真に映る人々の姿をぜひご覧ください。
- ▼とき 12月10日(月) (来年1月25日(金))
- ▼ところ 病院アートプロムナード
- ▼作品数 30点(カラー15点、モノクロ15点)
- ▼問合せ 理事付 (病院内線361)



▲シリーズ[Wandering Souls]から ▲写真集「極東ホテル」から

糖尿病教室

- 「糖尿病の薬物療法」
これならわかる薬のはなし
どなたでもお気軽に参加ください。
- ▼とき 12月21日(金) 午後2時～3時
- ▼ところ 病院講堂(2階)
- ▼対象 糖尿病手帳、内服されているお薬
- ▼問合せ 内科 (病院内線3050)

第4回市民フォーラム開催

「患者と医療者のいい関係!」をテーマにした市民フォーラムが、11月23日、市立音楽ホール「アピカホール」

西脇小児医療を守る会コラム 52

ママにだってできるんだよ!!



大学生との交流会

6月に神戸大学のゼミで私達の活動をお話したのをきっかけに9月近隣の大学生5名と交流する機会がありました。大学生という立場で小児医療の問題に熱心に耳を傾け、私達の活動に興味を持って話を聞いてくださいました。最後に『僕達に出来る事はないですか?』と声を



ただき「学生の立場で自分たちに何ができるのかを考えてもらいたい。また、私達の活動が学生にどう伝わったかを知りたい」など意見を交換しました。後日、お手紙で『自分達の身近な人に今回学んだことを伝えていくことで自分の子ども、さらに次の世代の子どもを守っていくのではないと思う。』『これから親になる学生達にも勉強会をして欲しい。』など自分達が見つけた答えを届けてくれました。こんな思いをもった若者に出会えたことに感謝するとともに多くの方に支えていただき今年の活動を無事に終えることができました。代表 富永なおみ

◆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~1月8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	24年8月生	12月4日(火) 13:00~14:00	健康づくりセンター
	24年9月生	1月8日(火) 13:00~14:00	
1歳6か月児健診	23年5月生	12月11日(火) 13:00~14:00	健康づくりセンター
3歳児健診	21年11月生	12月7日(金) 13:00~14:15	
10か月児乳児相談	24年2月生	12月20日(木) 9:30~11:00	健康づくりセンター
離乳食教室	希望者	12月10日(月) 13:30~15:30	
健康相談	希望者	毎週水曜日(祝日除く) 9:30~11:00	健康づくりセンター に申込みが必要
こころの相談	健康づくりセンター	12月21日(金) 13:30~16:30	
献血	希望者	12月17日(月) 9:30~11:30	(株)ユタックス
		12月17日(月) 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19日(水) 13:30~15:00	自宅



▲講師 山口育子理事長

また、パネルディスカッションでは、西脇病院の近況報告や地域医療に関わる団体・組織からの活動発表に、多くの人が耳を傾けていました。

▼問合せ 理事付 (病院内線3087)

で開催されました。西脇市多可郡医師会を中心とした地域医療のあり方を考える西脇地域医療検討会が主催され、今回で4回目を迎えました。特別講演では、ささえあい医療人権センターCOML(コムル)理事長の山口育子さんを招き、賢い患者であることが患者自身を守ることにすると話されました。



▲パネルディスカッションの様子

健康バンザイ

84

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⑬ シリーズを終えて

平成24年4月、厚生労働省から医療機関に対する方針が発表されました。その方針に、「充実が求められる医療分野」があり、その中の一つに「感染症対策の推進」が掲げられました。医療機関における感染防止対策が明確に示されました。
西脇病院は北播磨地区で、唯一の高度感染対策が行われている医療機関です。平成24年4月から、北播磨地域における感染対策のリーダーとして、近隣医療機関との連携や相互の感染防止対策の評価等を進めています。西脇病院の医療関連感染に対する取り組みと知識が、当地区の感染対策の強化につながっていくことを願っています。
抗菌剤が効きにくい薬剤耐性菌の対策や新興感染症・再興感染症の対応策は、日常から準備しなければならぬ事項です。2009年に発生した新型インフルエンザの感染対策に係わった職員は、常日頃から行う感染対策の取り組みの必要性を十分に感じたと思われまます。
当院の全医療スタッフは、何らかの形で、感染対策に携わっています。良質な医療を提供する体制を確立し、患者様にとって安全で快適な医療に努め、医学的に可能な限りの環境の清潔性を保つことを念頭に置き、医療関連感染の防止に取り組みます。
医療関連感染対策の重要性を常に認識し、医療環境の整備、医療関連感染対策の教育、医療関連感染対策システムの確立を推進してまいります。
今後ともどうぞ、よろしくお申し込み申し上げます。