西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します
（☎22-0111）http://nshp.jp/

▼看護師・助産師募集▲

西脇病院では、平成27年4月採用予定の看護師・助産師を募集しています。

▼**募集職種**　看護師・助産師
▼**募集定員**　看護師4人程度・助産師2人程度
▼**資格**　昭和45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27年3月31日までに同免許を取得する見込みの方を含む。）
▼**受付期間**　10月20日(月)～11月14日(金)
▼**試験日**　11月19日（水）
▼**試験内容**　筆記（論文）・面接・健康診断
▼**試験会場**　西脇病院
▼**合格発表**　12月上旬
▼**申込方法**　申込書に必要事項を記入し、市役所総務課までご提出ください。

※申込書などの様式は西脇市ホームページからダウンロードできます。
※郵送で請求する場合は、封筒の表に「○○受験案内請求」（例：看護師または助産師受験案内請求）と朱書きし、120円切手・返信用封筒を同封して左記へ請求してください。返送先の住所・氏名を明記のこと。

▼**申込み・問合せ**
〒677-8511
西脇市郷瀬町605
市役所総務部総務課
（市役所内線209）

▼リハビリテーション部から▲

ウォーキングの注意点

涼しくなってきて、散歩をするには良い季節となりました。

今回は、ただ歩くだけでなく、より効果的に歩く方法を3点お伝えします。

一つ目は、歩くときは背中が丸くなりあごを突き出したような姿勢になりやすいため、背筋を伸ばすように意識します。その時に下腹部に力を入れ、あごを引くときれいな姿勢になります。

次に、足を着けるときはかかとから着けるように意識して着地します。その時は少し足を高く上げるように意識すると、足の筋肉が働きよりつまずきにくくなります。

最後に運動は、20分以上を目標に行うことが望ましいと言われています。少し汗ばむ程度の運動をすると体が温まり、脂肪を分解してくれる酵素が働きやすくなるので、軽い負荷の運動を20分以上続けて行うのが好ましいでしょう。ただし、体調に合わせて無理せず行ってください。

健康バンザイ 106

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。

神経内科とは

神経内科部長　佐藤　一彦

当神経内科は平成26年4月から診療を開始しました。

「神経」という言葉から神経症＝ノイローゼを診る科ではないか、音韻からシンケイナイカとシンリョウナイカ（心療内科）を混同され心身症の専門科あるいは〝精神内科〟（このような科はありません）と勘違いされる方もいらっしゃいます。

正しくは、神経系「脳・脊髄・末梢神経・筋肉など」における器質的異常（神経・筋細胞や血管の変化など）による病気を内科的に診療します。呼吸器内科が肺・気管を、消化器内科が食道・胃・腸・胆肝膵（たんかんすい）、循環器内科が心血管系を中心に診察されるのと同じです。

脳神経外科とは、重複する病気もあります。メスを使わないことや、脳外科が診療されない疾病も多くあります。精神科も診られる、てんかんや認知症は診察しますが、精神疾患（うつ病、統合失調症など）は当科では扱いません。具体的な疾病としては、パーキンソン病、脊髄小脳変性症などの神経変性疾患、認知症、重症筋無力症、ミオパチー、ニューロパチーなどです。頭痛・めまい・シビレ・震え・けいれん・しゃべりにくい・歩き難いなどを主訴に紹介・受診される方が多いです。

当科の扱う神経系は体中を巡っていますので、時間・部位を含め非常に多彩な症状や徴候を示します。診断のためには、詳しい病歴と全身の神経所見が大切なため、特に初診時には、時間が掛かりますのでご了承ください。受診の際は、かかりつけ医の先生からのご紹介・予約をして受診いただくと幸いです。

朝や夕方など涼しい時間帯に水分補給を忘れず楽しみながら継続して行ってください。

▼兵庫県認知症疾患医療センター業務について▲

平成26年8月1日から兵庫県「認知症疾患医療センター」の指定を受け、業務を開始しています。

また、10月からは認知症の鑑別診断業務を併せて実施します。

「認知症かも?」とお気づきになられた場合には、まずは、かかりつけ医やケアマネージャーさんにご相談ください。

なお、相談される方がおられない場合や、認知症に関するご質問がありましたら、当センターにおたずねください。電話・面談による相談を行っています。

なお、面談による相談をご希望の方は、面談日の予約をとりますので、事前にお電話ください。

面談当日は、相談員が約20分程度相談に応じます。（時間はおよその目安です。

▼**電話受付**　月曜日～金曜日（祝日を除く）
午前9時～正午
午後1時～4時
▼**問合せ**　認知症疾患医療センター（☎25-2006）

▼糖尿病教室▲

「気分爽快！体を動かしましょう！」

糖尿病手帳をご持参ください。どなたでも参加できます。運動しやすい服装でお越しください。

▼**とき**　10月24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535）

▼エントランスホールギャラリー▲

北はりま植物画同好会による「植物細密画展」を開催します。

▼**とき**　10月1日(水)～31日(金)
▼**ところ**　西脇病院エントランスホール
▼**問合せ**　経営管理課（病院内線362）

▼西脇病院『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**　10月20日(月)
午後3時～1時間程度
▼**ところ**　病院講堂（2階）
▼**講師**　乳腺外科部長　三輪教子
▼**演題**　乳がんの話～検診から治療まで～
▼**問合せ**　病院総務課（病院内線362）

▲健康セミナーの様子

西脇小児医療を守る会コラム　74

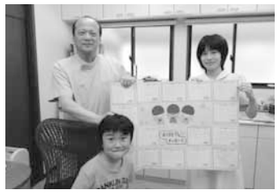
ママにだってできるんだよ!!

村上先生　ありがとう

黒田庄町の村上クリックの村上典正先生へ「ありがとうメッセージ」をお届けしました。

たくさんのメッセージに一つひとつ目を通され、先生もスタッフの方も大変喜んでくださいました。

先生は「今後も地道に地域医療に携わっていきたいです。治療だけでなく心の面でも患者さんたちの力になっていきたい。それが、かかりつけ医の役割だと思っています。」と優しい笑顔で話しておられました。



▲村上先生へお届け

村上先生、これからも私たち市民の心強い存在でいらしてくださいね。

※今年も地域医療市民フォーラムが開催されます。
日時:11月24日(月)
会場：西脇市民会館大ホール
タイトル：「こんな町にしたいな、西脇市」
地域医療を守り続けるために…

◆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

西脇多可休日急患センター

◆**ところ**　西脇市下戸田652-1
西脇病院救急外来室
◆**診察日**　日曜日(年末年始を除く)
午前9時～午後5時
◆**問合せ**　☎23－5380

○病状やけがの様子など電話であらかじめご連絡ください。電話が混みあいご迷惑をおかけすることがありますが、しばらくしてからおかけ直しください。
○必ず健康保険証を持参ください。

10月の出務予定医師	
10月　5日(日)	伊藤　通男 先生
10月12日(日)	三宅　　岳 先生
10月19日(日)	近藤　行男 先生
10月26日(日)	戸田　忠一 先生

※西脇市多可郡医師会の医師が交代で、入院を必要としない内科系の軽症患者の診察を行います。