

IZUTOKU TIMES



COLD WEATHER



今月のトピックス、レポート - 02
医療エンタメ、健康講座 - 03
インタビュー、お知らせ - 04

TOPICS, REPORT - 02
ENTERTAINMENT, COURSE - 03
INTERVIEW, NOTICE - 04



IZUTOKU TIMES

MONTHLY TOPIC

今月のトピックス

新年のご挨拶

出雲徳洲会病院 病院長 長見晴彦



新年明けましておめでとうございます。昨年4月の院長就任後初めての1年、地域の皆様に支えられ、無事に新年を迎えることができました。これもひとえに、患者様をはじめ、スタッフ一同の努力と協力のおかげであり、心より感謝申し上げます。今年も「患者様第一」を基本に、より質の高い医療サービスの提供を目指し、医療技術の向上に努めてまいります。また、地域社会との連携を深め、皆様にとって信頼される病院であり続けるために、スタッフ一丸となって取り組んでいきます。どうぞ本年も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

REPORT

「出雲徳洲会病院 医療講座」開催のお知らせ

1月の医療講座

出雲徳洲会病院での
訪問診療の実際 講師：在宅診療・内科 石川成範 医師 / 理学療法士 山根 PT

1月の医療講座は、第1部を在宅診療科の石川医師による「出雲徳洲会病院での訪問診療の実際」についての講演、第2部をリハビリテーション 理学療法士による「健康体操」の開催となりました。ご参加ありがとうございました！



医療講演の様子です

今回は当院で展開している訪問・在宅診療がいかなるものかを説明し、病院での診察の違いや相談窓口や申込みはどこになるかお伝えする内容となりました。



健康体操の様子です

ゴムバンドを用いて座りながらでも行える運動をメインに、ストレッチや筋力トレーニングなど、自宅のタオルでも応用可能な体操を実践しました！



スタンプをためてプレゼント
医療講座にご参加いただくと、
スタンプカードをお渡しいたします。
スタンプがたまると、オリジナルグッズのプレゼント！

EPISODE

みんなの笑顔があふれるほっこりエピソードをお届けします♪

年末年始・お正月でごちそうやお酒の席の機会が増えて胃腸がお疲れでは？

お正月は美味しい料理がたくさん並び、つい食べ過ぎてしまいがちです。長時間食べ続けると、胃腸に負担がかかり、消化不良や胃もたれ、腹痛などを引き起こすこともあります。胃腸を労わるためには、まずは無理に食べ過ぎないことが大切ですが、もし胃腸が疲れてしまった場合には、消化に優しい食事が効果的です。

おかゆやスープ、柔らかい野菜などの軽い食事を摂ることで、胃腸への負担を軽減できます。また、食後に温かい白湯やハーブティーを飲むことで、胃腸の調子を整えることができます。無理なく少しずつ食べることで、ゆっくり体調を整えていきましょう。



スタッフイチオシ！医療にまつわるおススメのエンタメ作品

— 小説「フロントライン」 増本淳 著 発行：サンマーク出版



小栗旬さん×松坂桃李さん×池松壮亮さん×窪塚洋介さんという超豪華キャストで公開され話題を呼んだ映画『フロントライン』の小説版です。著者は、映画の企画・脚本・プロデュースを担う増本淳さん。「コード・ブルー」「白い巨塔」「救命病棟24時」などの名ドラマプロデューサーが、初めて小説という表現に挑み、私たちの社会に鋭い一石を投じます。

— あらすじ

2020年2月。新型コロナウイルス感染者を乗せたダイヤモンド・プリンセス号が横浜に入港した瞬間、日本は未曾有の危機に直面しました。その時、未知のウイルスと対峙していたのは、災害派遣医療チーム“DMAT”。彼らは地震や洪水などの災害対応のエキスパートであり、感染症対応は任務外。出動する義務すらありませんでした。しかし彼らは、厚労省の要請を受け、ダイヤモンド・プリンセス号へと乗り込みます。そこにいる乗客たちの命を守るために——。

— スタッフコメント

徳洲会では『TMAT』という災害医療救援活動団体を創立しており、DMAT同様、国内・国外各地の様々な場所で医療支援や災害派遣を展開しております。DMATの今作での「命のために、やれることは何でもする」という信念に共感を覚えながらも、コロナという未曾有のウイルスがまるで不明瞭であつたあの時、現場で最善を尽くそうとする彼らの苦悩と奮闘ぶりに心を揺さぶられます。

GYMNASICS 出雲徳洲会病院 健康講座

お口の老化・オーラルフレイルを予防するために「正しい口腔ケアについて」

【オーラルフレイルとは】

歯の欠損や嚥下障害など口の機能が低下したことをいい、将来、寝たきりになる要因のひとつとして問題になっています。早期に適切な対策を取ることで、機能低下を緩やかに、さらには改善する可能性があります。

【こういった症状 出ていませんか？】

わずかなむせが増えた 噛めないものが増えた 発音がはっきりしない 口が乾きやすくなった



【オーラルフレイルを予防するために！】

正しいお口のケアで葉や歯茎の健康を守る バランスのいい食事を摂る お口の周りの筋肉を鍛える

【効果的な歯磨きの方法】

①歯ブラシ選びは「やわらかめ」 ②大きさは「小さめのヘッド」 ③交換時期は「ひと月からひと月半が理想」

【磨き方のポイント】

①45度の角度で当てる ②やさしく磨く ③1か所につき10秒程度 ④舌の表面もやさしく磨く



【歯磨き粉の使い方】

①つける量は「1~2cm」 ②方法は「軽い力で小刻みに」 ③時間は「2~3分」 ④うがいは「少量の水で1回だけ」

INTERVIEW

入職5年目の看護師が語る、医療現場のやりがい

看護部 I さん（入職5年目）

療養病棟勤務



ー Iさんは現在どのような働きをされていますか？

私は4階東病棟勤務となっており、療養病棟にあたります。医療行為の必要な患者様の長期的な入院、施設や自宅へ帰られるためにリハビリや地域連携室など、多職種と連携しながら安心して過ごせる病棟を目指して日々頑張っています。

ー 現場での働き方について、どういったことを意識しておられますか？

スタッフ間での情報の共有や分からぬ事もお互いに教え合ったり、一緒に調べたりなどチームを意識して協力し合っています。また、退院後の生活や患者様の個別性に合わせたケアを多職種で相談し、日々実践しています。退院後も施設や自宅などを訪問し、切れ目のない支援を目指しています。

ー 先輩看護師からのメッセージ

療養病棟での仕事は大変ですが、患者様との信頼関係を築き、一人ひとりの患者様に寄り添い、笑顔を引き出すことが私たちにとって何よりやりがいとなっていました。焦らず一歩一歩、患者様一人一人に寄り添いながら成長していきましょう。チームで支え合いながら共に頑張りましょう！



NOTICE

出雲徳洲会病院の大切なお知らせをお届け！

内視鏡センター「胃カメラ検査予約」WEB予約ページのお知らせ

出雲徳洲会病院では、胃カメラの検査をWEB上で予約が可能です。エピソードコーナーで触れておりますが、正月や年末年始の忘年・新年会などの食事やお酒の席で胃腸に負担をかけてしまった、またこのところ胃もたれが気になる、などありましたら、お気軽に検査を受けてみてください。

「内視鏡とは？」のご質問には当院内視鏡センターのページから様々な内容についてお答えしております。

<https://www.izumo-tokushukai.jp/endoscope/>



QRコードで予約できます



REQUEST

患者様の意見を大募集！ぜひアンケートにご協力ください

より良い医療の現場環境に向けて、患者様の皆様のご意見をお聞かせください

皆さんのが安心して当院を選んでくださるよう、外来・入院アンケートを実施しております。

「外来診療でのお気づきの点」「入院中のご要望」「患者ご家族の面会時対応」など、皆様のご意見をぜひ聞かせてください！また、ご相談は1階の『患者相談窓口』でも受け付けております。

- 回答方法 病院受付の「外来・入院アンケート」から
- 回答締切 随時受け付けております
- 対象 当院診療にかかる患者様・ご家族

当院INSTAGRAM
「徳尊くん」からの
病院情報もぜひチェック
してみてください！

