

IZUTOKU TIMES



BEGINNING OF SPRING



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



MONTHLY TOPIC

今月のトピックス

1月6日に発生した島根県東部地震について



このたび、島根県において発生した地震により、被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。当院も震源地に近い出雲圏域であり、建物の揺れや地震発生後は院内の一部設備に影響が生じました。その際は、患者さまならびにご家族の皆さまにご不便・ご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。現在は安全確認を行い診療体制の確保に努めており、また、病院をあげて災害対策体制の見直しを行いました。今後も地域医療を担う医療機関として、皆さまに安心して受診いただける環境の維持と、災害時医療への備えに一層努めてまいります。

REPORT

「出雲徳洲会病院 医療講座」開催のお知らせ

2月の医療講座

江戸庶民の食生活と
現代人のフレイルを考える

講師：リハビリテーション科 小野恵司 医師 / 作業療法士 宅和 OT

2月の医療講座は、第1部をリハビリテーション科の小野医師による「江戸庶民の食生活と現代人のフレイルを考える」についての講演、第2部をリハビリテーション 作業療法士による「認知症体操」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

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。予防や対策、健康寿命について、また栄養面では江戸時代の庶民達の食事を参考にお伝えする内容となりました。



認知症体操の様子です

手足を動かしながら歌を歌ったり数を数えながらの途中で手を叩いたり、同時に複数の動きを行うことで脳を活性化させる認知症予防の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、当院オリジナルグッズのプレゼント！

EPISODE

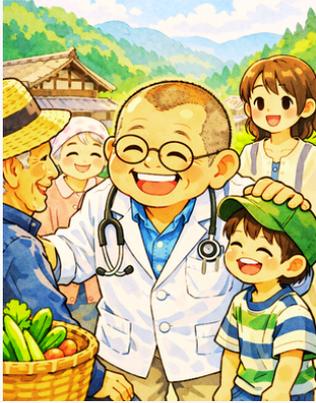
みんなの笑顔があふれるほっこりエピソードをお届けします♪

1月2月・久々の居座り大寒波で病院敷地内も真っ白に

先月の大寒波、皆さまのお宅では積雪はいかがでしたでしょうか。病院周辺も一面の雪景色となり、職員達でも朝から雪かきや融雪剤撒きを行いました。あっという間に雪の量も増していき、慌てて外に出ていた何名かはスーツにコート、革靴という出で立ちでの作業に。それでも声を掛け合い、無事に動線が確保できました。車を降りて足元を気にしながら来院される患者さまに「お気をつけください」とお声掛けすると「あなたの方が寒そうだし滑りそうよ。気を付けてね」と。確かにその通りだと職員たちで苦笑しつつ、寒さの中で交わされる何気ないやりとり、心がふっと和らぎました。



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



— 映画「ディア・ドクター」 西川美和 監督 配給:エンジフィルム/アズミック・エス

『ディア・ドクター』は、西川美和監督による、山間の小さな村を舞台に地域医療に携わる医師と住民との関わりを描いた作品です。笑福亭鶴瓶さんの初主演映画としても話題になりました。派手な演出を抑え、自然豊かな風景と丁寧な人間描写を通して、医療の本質や人と人との信頼関係について、静かに問いかけてくれます。

— あらすじ

都会の医大を出た若い研修医・相馬が赴任してきた山間の僻村には、中年医師の伊野がいるのみ。高血圧への対応や心臓蘇生、高齢者の話し相手まで一手に引き受け、伊野は村人から厚い信頼を寄せられていた。しかし、ある日突然その姿を消す。捜索が進む中で、信頼されていた医師が村を去った事情が徐々に明らかになり、その出来事を通して相馬は地域医療の現実と、人に向き合う医師の在り方を見つめ直していく。

— スタッフコメント

医療に「正解」はあるのか、人を救うとはどういうことなのかを静かに問いかけてくる作品です。善意だけでは解決できない現実や、地域医療が抱える重みが、派手さを抑えた演出によって心に残ります。観終えた後、それぞれの立場で医療や人との関わりについて考えたい余韻があります。余談ですが、鶴瓶さんはロケ地の住民にも大変人気で、サインも断らずその数は何と1000枚以上。さらには地元の方が楽屋に訪れてお悩み相談されるほど地域に溶け込んでいたそうです。

冬の快眠習慣

「寝冷えを防ぐ、体を温めるポイント」

【寝冷えを防ぐ着衣のポイント】

寒い季節は、就寝中の「寝冷え」に注意が必要です。体を温めようと厚着をしすぎると、かえって汗をかき冷えにつながることもあります。大切なのは、首・お腹・足首など血流の多い部分を重点的に温めることです。薄手のネックウォーマーや腹巻き、靴下を上手に使うだけでも違いが出ます。また、就寝前にぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、体が内側から温まり自然な眠りにつながります。無理のない工夫で、冬の夜を快適に過ごしましょう。



【こういった習慣 ありませんか？】

「つい、布団の中でスマホを……」という習慣、実は「冷え」の隠れた原因かもしれません。ブルーライトの刺激で脳が興奮すると、交感神経が優位になります。すると全身の血管が収縮し、特に手足の血流が滞って冷えを招きます。血管が縮まると、本来「眠るために必要な熱の放出」がスムーズにできません。深部体温が下がりにくくなるため、手足は冷たいまま眠りも浅くなるという悪循環に陥ります。就寝30分～1時間前にはスマホを置き血管をリラックスさせて温かな眠りを迎えましょう。



【電気毛布などの使い方にも注意しましょう】

寝室が冷え込んでいる際は電気毛布なども有効ですが、温めすぎると熱が逃げず、脳が休まりません。また、寝汗が蒸発する時に体温を奪い、寝冷えを招きます。入眠前に温め、寝るときに弱めることで寝冷え防止につながります。



看護部 Y さん（入職9年目）

手術室勤務



ー Yさんは現在どのような働きをされていますか？

手術室勤務の看護師です。これまで一般病棟などを経験し、4年前に手術室へ移動となりました。学生時代や、看護師として働いてからも手術室に入ったことがなかったため、未知そのものでしたが、先輩スタッフの優しい指導のもと、日々患者さんのために精進しています。

ー 現場での働き方について、こういったことを意識しておられますか？

手術室では安全を最優先に、基本に忠実な準備と確認を徹底しています。職員同士で小さな疑問も共有する姿勢を大切に伝え、チームで支え合う医療を心がけています。患者さまに寄り添い、安心して手術に臨める環境づくりに努めています。



ー 就職活動中の人へメッセージ

スタッフは子育て世代が多く、子どもの急な体調不良の際にも、互いに声を掛け合いながら自然にフォローし合える雰囲気があります。忙しい中でも助け合いを大切にし、安心して働ける、あたたかい職場環境だと感じています。

NOTICE

出雲徳洲会病院の大切なお知らせをお届け！

令和8年度4月採用の看護師・看護補助者、また看護事務員の募集について

令和8年度4月採用の看護師・看護補助者を募集しております。
また、看護事務員（外来・病棟クランク）も随時募集しております。

内容・募集要項および応募に関しては病院ホームページ、
下記のリンク先をご参照ください。

その他職種も随時募集しております。
<https://www.izumo-tokushukai.jp/recruit/203>



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 当院診療にかかられた患者様・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！

