

## 県立病院における広報活動の事例

矢吹病院の事例  
矢吹町教育講演会

宮下病院の事例  
平成25年度宮下病院『心ある医療』出前講座実績一覧

南会津病院  
広報誌「かけはし」

教職員・医療関係者の皆様へ

# 矢吹町教育講演会

昨年10月に開催した教育講演会を、今年は夏休みに実施いたします。今年の講師も井上祐紀先生にお願いすることにしました。

昨年の講演で、「子どものストレングスに着目して対応してあげることがその子にとってとても大切なことであり、良い方向に導くことにつながる」というお話をいただきました。

今年も楽しみです。矢吹町の教職員のために、東京から来てくださいます。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

◇日時： 2013. 8. 20 (火)  
pm 3時30分～pm 4時45分

◇会場： 矢吹町文化センター 小ホール

◇講師： 井上祐紀 医学博士

(児童精神科医 精神保健指定医)

(現職：・国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所知的障害研究部客員研究員、

・島田療育センター はちおうじ 診療科長、

・矢吹病院思春期外来外部招聘医師)



◇演題：「子どもの問題行動を解決する3ステップ」

## ●今年の井上先生講演概要●

子供たちの問題行動にどう対処するかは、教育現場での最重要課題の一つと思われます。特に発達障害を持つ子供たちは大人の期待に沿えずに失敗する体験が多いので自己評価が悪くなっている事が知られていますが、実は同時に「他者評価」も歪んでしまっており、教師・親からの支援に対してどうしても拒否的になってしまう事が少なくないのです。こうして「他者評価」が歪んでいる子供たちとどのように接していけば良いのでしょうか？

この講演では問題行動を呈する子供たちにアプローチするためのコツとして、「問題解決コラボレーション(CPS)」と呼ばれている技法を提案します。3つのステップに沿って子供たちに言葉をかけていく事で、時間をかけて徐々に良い関係を作りながら現実的な問題解決を探っていきます。

◇その他：入場無料、矢吹町の教職員・医療関係者対象事業です。

なお、この講演でお話しされる内容の詳細を綴った書籍が著者割引価格2000円で会場で求めることができます。

◆不明な点は、学校教育課(Tel44-4400)までお問い合わせください。

◇主催：矢吹町教育委員会・共催：県立矢吹病院◇

## 平成25年度宮下病院『心ある医療』出前講座実績一覧

	実施日	主 催	講 座 名	参加者数
1	H25.5.30	柳津町シルバー人材センター	元気をつくる食習慣 バテない食事とは	23人
2	H25.8.5	かねやまホーム	いつまでも元気に ～「新老人の会」3つのスローガン～	21人
3	H25.8.9	かねやまホーム	いつまでも元気に ～健康は食べることから～	19人
4	H25.8.27	かねやまホーム	生活習慣病ってどういうこと？ ～ちょっぴり運動を続けよう～	31人
5	H25.8.28	かねやまホーム	笑い与健康 ～笑って健康になろう～	23人
6	H25.8.29	かねやまホーム	お薬の正しい知識 ～お薬との上手なつきあい方・使い方～	25人
7	H25.9.4	金山町教育委員会	生活習慣病 ～脂質異常症ってなあに～	19人
8	H25.9.10	柳津町指定居宅介護 支援事業所	脳卒中を知ろう、防ごう！ ～予防法から最新の治療まで～	12人
9	H25.10.21	やなぎ老人クラブ	いつまでも元気に ～「新老人の会」3つのスローガン～	21人
10	H25.10.29	三島町地域包括支援セ ンター	いつまでも元気に ～健康は食べることから～	12人
11	H25.11.19	友愛サロン	生活習慣病ってどういうこと？ ～ちょっぴり運動を続けよう～	13人
12	H25.11.20	サロンなごみ	いつまでも元気に ～「新老人の会」3つのスローガン～	14人
13	H25.11.22	友遊サロン	高齢者の転倒予防・寝たきり予防 ～いつまでも、足、腰、元気！！～	27人
14	H25.11.28	和楽塾	腰痛、膝痛の原因 ～若返りのための体操～	20人
15	H25.11.29	いきいきサロン	笑い与健康 ～笑って健康になろう～	12人
16	H25.12.3	博柳老人会	高齢者の転倒予防・寝たきり予防 ～いつまでも、足、腰、元気！！～	24人
17	H25.12.10	柳津町中央公民館	笑い与健康 ～笑って健康になろう～	39人
18	H25.12.16	柳津町	認知症を予防しよう！	19人
19	H25.12.19	三島町地域包括支援セ ンター	尿もれについて 笑い与健康	14人
20	H26.2.24	西方健康守る会	感染予防のための正しい手洗い・うがい	19人
21	H26.2.25	はつらつクラブ	生活習慣病ってどういうこと？ ～ちょっぴり運動を続けよう～	10人
			合 計	417人



## 【ごあいさつ】

皆様こんにちは。日頃より南会津病院に対しましてご理解とご支援を頂きますこと、心より感謝申し上げます。

先日、東北唯一のプロ野球チーム、東北楽天イーグルスが球団創設9年目に於いて初めて日本一になりました。第7戦までもつれたシリーズは、どれも手に汗握る試合となり、テレビでご覧になった方も大勢いらっしゃったことと思います。

大震災の年、楽天の本拠地仙台での開幕試合で、選手会長の嶋選手が次のようなメッセージを発信しました。“東北の皆さん、絶対に乗り越えましょう、この時を。絶対に勝ち抜きましょう、この時を。絶対に見せましょう、東北の底力を。今この時を乗り越えた向こう側には、強くなった自分と明るい未来が待っているはずです。”

楽天の選手たちはいろんな思いを背負い、それを乗り越えながらプレーし、震災後3シーズンで日本一を勝ち取りました。今回の日本シリーズは、東北人にとって、震災に負けずに困難に立ち向かう勇気をもたらしたシリーズになったのではないのでしょうか。

さて、今年の冬も寒さが厳しくなりそうです。皆さんが健康で新年を迎えられますように、心よりお祈り申し上げます。



院長 佐竹 賢仰

## 今回のかけはしは…

これからの季節に流行るインフルエンザ・ケガ等の情報を掲載しました。  
みなさまの生活のお役に立てれば幸いです。

## 「南会津病院で一緒に働きませんか？」

少子高齢が進み、ますます看護師不足が深刻化してきております。そんな中、当院では職場満足度アップ、看護への意欲向上に向けてこれからワークライフバランスについてみんなで話し合い、実践して行こうと考えております。

**ぜひ、より良い看護の提供のため「看護師・准看護師の資格をお持ちの方、私たちと一緒に働いてみませんか。」**

子育てをしながら働いている看護師もたくさんおりますので、良き相談相手になれると思います。

勤務時間は、次のとおりです。この勤務時間で働けない場合や賃金などの詳しい雇用条件については、お電話にてお気軽にご相談下さい。



### 参 考

勤務時間について  
〈3交代制〉

日勤… 8:30～17:15  
準夜… 16:30～翌1:15  
深夜… 0:30～9:15

連絡先：0241－62－7111 看護部長 齋藤





# インフルエンザ予防法!!

みなさん、こんにちは。内科の沼田です。今年も残り少なくなり、そしてあっという間に寒くなってきました。今日は毎年冬場に必ず流行するインフルエンザについて少しだけお話しします。



内 科

沼田 曉彦 医師

インフルエンザは、ふつうの風邪とは何が違うのでしょうか？ふつうの風邪はのどの痛み、鼻汁、咳などの症状がみられますが、インフルエンザは 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状がみられます。お子さんではまれに急性脳症を、ご高齢や免疫力の弱い方では肺炎を伴うなど重症になることもあります。また、感染力が非常に強く、短期間にあっという間に広まってしまうという特徴があります。まさに生命や社会にとって驚異と言えますね。

自分がインフルエンザに感染するという事は、自分だけでなく周りのお子さんや高齢者、病気を抱えて体力が低下している方々を脅威にさらしてしまうことになりますので、いかにインフルエンザに罹らないようにするか、ということとはとても大切だと思いますか？

予防の方法にはいろいろあります。もちろん流行前にワクチンを受けることも大切ですが、ワクチンを受けたからといっても油断したらインフルエンザに罹ってしまいます。



うがいや手洗いをすること、人混みではマスク(特に不織布マスク)をすること、屋内を加湿すること、そして忘れがちなのが十分な栄養と休養をとること・・・。



年末が近づくとも気分もうかれがちになり仕事や忘年会で疲れがたまりやすくなります。

しかし、そんなときこそインフルエンザに負けないよう、十分な栄養と休養をとりながら予防に心がけて生活していただければと願っています。



## 風邪に負けない食生活



かぜ予防の決め手は、栄養素のバランスのとれた食事です。1日3食規則正しく食べて、食事は主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。

そのうえで、体を温める性質をもつ食材（かぼちゃ、ねぎ、しょうが、シナモン、こしょう、赤唐辛子、黒砂糖）や、ビタミンA、ビタミンCを多く含む食品を上手に取り入れましょう。



栄養管理 星 千歳

今回は、体が温まる粕汁を紹介します。体を温めて、寒い冬を元気に過ごしましょう！

### ★粕汁

〈材料〉2人分

生さけ	小2切れ
大根・にんじん	各3cm
ねぎ	1/2本
酒粕	100g
A だし汁	500cc
うす口しょうゆ	大さじ1
みそ	小さじ1

〈作り方〉

- 1 さけはそぎ切りにして、熱湯を回しかける。
- 2 大根・にんじんはいちょう切りにし、ねぎは小口切りにする。酒粕はほぐす。
- 3 鍋にA、大根・にんじん、ねぎを入れ中火で煮る。野菜が柔らかくなったら、さけを加えさらに約5分間煮る。
- 4 酒粕は煮汁で溶きのばして加え、みそを入れ器に盛る。







## こつそしょうしょう 骨粗鬆症と3大骨折

みなさん、こんにちは。今年の4月より南会津病院の整形外科で働いております小林です。いよいよ寒い季節が到来しましたね。これからの季節はケガが多くなります。

南会津は高齢者が多く、高齢者の大多数が骨粗鬆症を有していますので、高齢者に多い骨折についてお話しします。骨粗鬆症の3大骨折は



整形外科

小林 一貴 医師

<sup>だいたいこつ</sup>①大腿骨近位部骨折(足の付け根)、<sup>せきついあつぱく</sup>②脊椎圧迫骨折(腰と背中)、<sup>とうこつ</sup>③橈骨遠位端骨折(手首)です。

① 大腿骨近位部骨折は転倒によるものが多く、直後より歩行できなくなることが多いです。

② 脊椎圧迫骨折は、尻もちをつくことで受傷し、腰や背中が痛くなります。仰向けで寝ることができず、寝返りですら痛むこともあります。

③ 橈骨遠位端骨折は転倒時に手をつくことで受傷することが多く、手首が変形し腫れることが特徴です。転倒時に手を付く力がある人は手首を骨折し、手を付けない人は背中や足の付け根を骨折してしまいます。



冬は凍結した地面によりこれらの骨折を受傷する確率が高くなります。また、雪下ろし中の高所からの転落により踵骨骨折(かかとの骨折)、骨盤骨折、椎体骨折(背骨の骨折)なども多くなります。

治療も大切ですが、これからはやはり『予防』が大切です。雪や氷の張ったところは滑りにくい靴を履くようにし、無理に歩かないようにしましょう。また足元がおぼつかないご家族がいる方は危険な所へ1人で出歩かないように目を配っていただくことも大切です。また、高齢者の骨折において切っても切れない関係にあるのが、骨粗鬆症(骨密度)です。当院でも骨密度検査を実施しておりますので、一度受診してみてください。骨折により車いすや寝たきりになることもありますので、早めに予防策を講じましょう。治療薬も様々ありますのでご相談下さい。ケガのないよう注意して、楽しく冬を乗り切りましょう。

## \*.°.\*. 平成25年度小児医療相談会の開催について \*.°.\*

昨年度に引き続き、各保育施設からの要請にお応えして、小児科医が南会津郡管内の保育施設に出向いて保護者や保育士とお話しする医療相談会を開催します。

### 1 目的

冬は、こども達が季節流行性疾患などの色々な病気にかかることが多くなるため、小児科医が家庭や施設で抱える疑問や不安等の相談に答え、安心して冬期を過ごしていただくことを目的としています。

2 説明者：小児科 渡部 真裕医師、外来担当看護師

3 対象者：保護者及び保育施設の職員

4 開催予定(平成25年11月21日現在)

(1) 1月 9日(木) 南会津町立びわのかげ保育所(田部原、南郷保育所と合同)

(2) 1月16日(木) 田島カトリック暁の星幼稚園

(3) 1月30日(木) 只見町立明和保育所(只見、朝日保育所と合同)

(4) 2月13日(木) 下郷町立しもごう保育所(湯野上保育所と合同)

(5) 開催時期を調整中 社会福祉法人常真会田島保育園



小児科  
渡部 真裕 医師



## 日帰り人間ドックのご案内

南会津病院では、平成26年1月14日より「人間ドック割引キャンペーン」を開催致します。  
通常価格より 1万円割引で受診頂ける大変お得な内容となっております。  
是非、この機会にご検討ください。

### キャンペーン概要

#### 《キャンペーン期間》

平成26年1月14日～平成26年2月末まで

#### 《キャンペーン料金》

通常価格39,800円→29,800円(税込)

#### 《お申し込みの際の注意点》

- 個人の方のお申し込みに限ります。直接お電話にてお申し込み下さい。  
(団体・健保等を通じてのお申し込みは、キャンペーン対象外となります)
- 人間ドックの概要については、当院HP「人間ドックのご案内」をご覧頂くか、  
お電話にてお問い合わせください。
- 1日1名程度、健診日は調整する場合があります。
- お申し込み時に、「人間ドック割引キャンペーン」とお伝えください。

#### 《検査の内容》

耳鼻科検査・眼科検査・身体測定・採血・レントゲン検査・生理学検査  
腹部超音波・採尿・上部消化管検査・内科検診 【所要時間 約4時間】

※ 婦人科検査・オプション検査（申込者のみ）は昼食後になります。

※ 外来の合間に行う検査もありますので、多少時間にズレが生じます。ご了承ください。



#### ◆ お申し込み・お問い合わせ先 ◆

完全予約制となっております。あらかじめ、下記電話番号までご連絡下さい。

なお、お電話は月～金（祝祭日を除く）の8:30～17:00にお願い致します。

電話:0241-62-7113受付窓口／ 事務部(医事)

### 医師や看護師など病院のスタッフとお話ししてみませんか？

病気のこと、地域の医療のこと、病院のこと、聞いて  
みたいことはありませんか。

例えば行政区の集まりで、職場の集まりで、ご要望が  
あれば院長をはじめ病院の職員がおじゃまして、出前講座を  
行っております。



「こんな話が聞いてみたい」というようなことがあれば、  
ぜひご相談ください。

～問い合わせ先～

電話：(0241) 62 7111 / 担当：南会津病院 事務部

