



# 八鹿病院

yoka municipal hospital

## NEWS



地域に暮らす人々と共に心あたたかな医療をすすめたい

特集

「自分だけは大丈夫」と思っていないですか？

## 人間ドックで健康寿命を延ばす

- ▶ 新年のご挨拶
- ▶ 現場の Expert 「アドバンス助産師」
- ▶ 教えて！健康コラム 「インフルエンザ脳症」
- ▶ 看護部だより 「日本慢性期医療学会に参加して」
- ▶ トピックス ボランティア懇親会開催 他
- ▶ インフォメーション いつもありがとう！ボランティアさん 他

謹賀新年

2020

1

月号



公立八鹿病院基本理念

私たちは、地域中核病院として、医の倫理を基本に、質の高い医療と優れたサービスをもって、住民の健康を守り、地域の発展に尽くします。



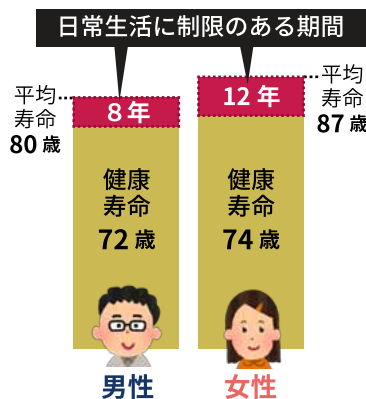
# 「自分だけは大丈夫」と思ってない？ 人間ドックで健康寿命を延ばす！



**健康寿命を延ばして健康的な生活を長く続けるために**

近頃、「健康寿命」という言葉をよく耳にしませんか？健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに普段の生活を健康的に過ごせる期間のことをいいます。

現在では、平均寿命の伸びを上回る健康寿命の伸びが重要とされています。



平均寿命：厚生労働省「平成28年簡易生命表」  
健康寿命：厚生労働省「第11回健康日本21（第2次）推進専門委員会」資料（平成28年）より算出

## 健康寿命と生活習慣病の関係

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣により引き起こされる病気です。がん、循環器疾患、慢性呼吸器疾患、糖尿病などがあり、これらは健康寿命の阻害要因です。悪性新生物（がん）は昭和56年以降、現在も死因第1位であり、全死亡者の3・6人に1人は、がんで死亡していることになり

ます。さらに、がん以外の生活習慣病は、動脈硬化の危険因子となります。認知症や脳卒中、心筋梗塞、狭心症、大動脈瘤、末梢動脈疾患、腎臓病などの発症と関係し、健康寿命の延伸を妨げています。

## 人間ドックは「がん」など生活習慣病を早期発見・治療に効果

人間ドックでは、「がん」の早期発見、早期治療に効果的な検査を実施しています。定期健康診断や特定健診など通常の健診より検査項目が多く、多角的な検査でがん以外の生活習慣病の危険性についても、からだの異常を調べることが出来ます。検査を受けるだけではなく、ご自身の健康状態を把握することにより、健康的な生活習慣の参考として、元気でいきいき楽しい老後のために是非ご活用ください。

## 健康寿命を延ばす7つの習慣

- 1、生活習慣病を知って予防しよう
- 2、適切な食生活を目指そう
- 3、適度な運動をしよう
- 4、十分な睡眠をとろう
- 5、禁煙しよう
- 6、お酒と上手につきあおう
- 7、歯・口腔の健康を守ろう

## 人間ドックを受けるメリットとは？



## 定期健康診断と人間ドックの検査項目の違い

検査項目	人間ドック (基本コース・通院2日)	定期健康診断の場合
聴力	●	●
視力・眼底カメラ	●	●
内分泌検査	●	-
腫瘍マーカー	●	-
肝炎ウイルス	●	-
炎症反応	●	-
糖代謝	●	●
脂質代謝	●	●
膝機能検査	●	●
腎機能検査	●	●
肝機能検査	●	●
胃カメラ・胃透視	●	●
腹部エコー	●	●
便潜血	●	●
胸部CT・肺機能	●	●
胸部レントゲン	●	●
血圧・心電図	●	●
血液一般	●	●
身長・体重・BMI	●	●

胃カメラ・胸部CT  
腫瘍マーカー  
肝炎ウイルスが  
初回から検査できる

一部のみ…検査項目が少ない

病気のサインを調べるために  
年1回の受診をおすすめします！

# 八鹿病院の 人間ドック

基本コースをはじめ、バリエーション豊富なコースで自分のからだに必要な検査を受けていただくことができます。保健師による保健指導や医師による結果説明も丁寧におこなっています。

**がん**  
肺がん・胃がん・肝がん  
胆道がん・膵がん・大腸がん  
前立腺がん・子宮がん  
卵巣がん・乳がんなど

**脳卒中  
脳腫瘍**

**生活習慣病**  
動脈硬化・高血圧  
脂質異常症・糖尿病  
慢性閉塞性肺疾患  
メタボリックシンドローム

骨粗鬆症・ピロリ菌  
甲状腺機能・エイズなど



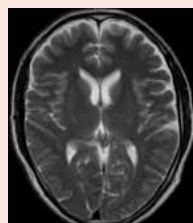
保健師による保健指導

## 基本コース

半日・通院2日コースが選べ  
多角的な検査をおこなう

血液検査・心電図・胸部レントゲン  
など一般的な検査に、胃カメラ・腹  
部エコー・肺機能検査などを加えた  
多角的な検査です。

【料金】40,000～52,000円（税別）



MRIによる脳の断面図

## 脳ドック

脳卒中・くも膜下出血など  
脳の病気のサインを発見

親族で、脳卒中・脳腫瘍を発症された方  
がある、高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満・  
喫煙など脳卒中中の危険因子がある方へ。

【料金】39,000円（税別）

【オプション料金】26,000円（税別）



頸動脈エコー

## 生活習慣病ミニドック

内臓脂肪・動脈硬化・肺年齢・デュアル  
スキャンで生活習慣病を発見

おなか周りが気になる方、からだは細  
いが高血圧・高血糖が気になる方など、  
メタボリック症候群が疑われる方へ。

【料金】2,000～5,000円（税別）



マンモグラフィ

## 乳がん検診

国が定期健診を  
推奨しています！

無症状でも定期的な検査がおすすめ  
マンモグラフィに乳腺エコーを加え  
た2つの検査で、「がん」がわかり  
にくい高濃度乳房にも対応します。

【料金】9,000円（税別）

◆検査は全て女性技師が担当します！

基本コースをベースに、さまざまなオプションを  
追加することができます。どんな検査を受けたら  
良いかなどお気軽にご相談ください！

## 子宮がん検診

国が定期健診を  
推奨しています！

無症状でも定期的な検査がおすすめ

がん前病変も発見できるため早期発見・治療が可能です。

【料金】4,000円（税別）【オプション料金】3,000円（税別）

最新機器 & 医療技術を活用した  
人間ドック・健診をおこないます

人間ドックや健診後の精密検査で

## ハイレベルな胃カメラ検査を実施

内視鏡チームによる胃カメラ検査で、早期発見・早期治療をめざしています。  
体への負担が少ない内視鏡治療にも力をいれていますので、初期のがんや  
ポリープなど異常が見つかった際にはスムーズに治療へ進むことができます。

養父市とコラボ！大動脈瘤・肺がん早期発見に

## 総合健診で精度の高い低線量CT検査

低線量化することで精度の高いCT検査を検診で受けることが実現したCT  
検診です。通常のレントゲンでは見つけることが難しい大動脈瘤や小さな  
肺がんの早期発見に役立ちます。 ※申込みは養父市の市民総合健診申込時に記入



入学・就職前の健康診断も  
お気軽にご相談ください！

人間ドック・健康診断をご希望の方、  
お困りのことがあればご相談ください！

【お問い合わせ】 公立八鹿病院 健康センター





新年のごあいさつ

公立八鹿病院組合  
管理者  
富 勝治 より  
ごあいさつ



地域の皆様、本年もどうぞ宜しく御願い申し上げます。

人類の歴史は「歴史に学ばない歴史」を繰り返して来た歴史、と言われています。さて、2020年が歴史の通過点として、後世如何に評価されるのでしょうか？

私達は、昨年11月に公立八鹿病院70周年記念式典を催しました。その主旨は①昭和24年を起点とした八鹿病院の歴史を振り返り、②経営状況を中心に現状を認識し、③将来の可能性を考える事にありました。年号が平成に変わった頃からの、病院内設備拡充と地域への活動展開を生んだエネルギー源は何だったのでしょうか。谷名誉院長の講演から推測すると『求められてから動くのではなく、自分達に何が出来るか？を行動基準とした』事にあった様に思います。現在の比較では、日常診療実績に於いて「職員数0.6倍に対し入院患者数1.2倍、外来患者数2.0倍」。人口減少に伴う「医療の需要・供給関係」の変化や医学の進歩に伴う「医療機関の役割分担」等、社会背景の変化に加え、医師の地域偏在など、医療・介護・福祉を取り巻く環境は、35年前とは軽々に比較は出来ません。しかし、医療機関の基本理念が『医療サービスを介して地域の発展に尽くす事』

には時代の変化はありません。今、地域医療を守る私達の今日的問題としては、①地域医療構想における国・地方との整合性、②医師偏在性解消への期待、③組合修学資金貸与医師の充実した研修システム、④医療人材確保（看護学校維持）と活動、⑤働き方改革としての作業協働体制や業務効率化等、多くの課題が控えております。

私には「2020」が「フレッツ フレッツ」との御声援のサインに見えて来ました。

公立八鹿病院  
院長  
後藤 葉一 より  
ごあいさつ



明けましておめでとうございます。皆様お揃いで良い新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年の公立八鹿病院を振り返りますと、最も大きなニュースは3月の病院機能評価でした。病院機能評価とは、国民が安全で安心な医療が受けられることをめざして、日本医療機能評価機構の専門調査官チームが来院して、病院組織全体の運営管理および提供される医療の質について2日間にわたり詳細かつ客観的に評価し、合格すれば認定証が付与される制度です。当院では10ヶ月前から準備委員会を立ち上げ、院内のしくみを改善する取り組みを進めた結果、無事合格しただけでなく、「良質な医療の実践」、

「チーム医療」、「地域との連携」などの6項目で最高ランクのS評価を得ることができました。この高い評価は、当院が地域に根ざして安全・安心で信頼できる質の高い医療サービスを提供していることが示されたものと誇りに感じているところです。

病院運営につきましては、医師確保が厳しい状況が続く中で、初期研修医が3名から4名へと増加、当病院組合修学支援制度による卒後3年目の医師2名が内科に着任、整形外科医師が1名増加して、院内の活気が増しつつあります。また4月から毎月、養父市や香美町村岡地区に向いて健康講座・住民懇談会を開催し、住民の皆様のを要望やご意見を直接伺い、病院運営に活かす取り組みを始めました。5月には新しい医療機器として、最新鋭の放射線治療装置（リニアック）が稼働を開始しました。11月には公立八鹿病院創立70周年記念式典が開催され、各界からお祝いや励ましのお言葉とともに、今後の発展へのご示唆やご提言をいただきました。

お陰様で公立八鹿病院はさまざまな課題を抱えつつも、地域の皆様の命と健康を守るために奮闘し、無事1年を乗り切ることができました。これらは地元住民の皆様をはじめ自治体・医師会など関係各方面の温かいご支援のたまものであり、ここに深く感謝申し上げます。

今年の八鹿病院は、これまで以上に地域の皆様に愛され信頼される病院をめざして、職員全員がワンチームとなって質の高い医療を提供するために奮闘したいと考えています。

新しい年の初めにあたり、皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。本年もどうぞよろしくお願いたします。

当院で活躍する  
認定・専門職員を紹介!

## 現場の Expert エキスパート

File.06

質の高い助産ケア  
お産のスペシャリスト

## アドバンス 助産師

### アドバンス助産師とは？

日本看護協会の認証制度において、自律して助産ケアを提供できるレベル（CLOMIPレベルⅢ）にあることを認証された助産師のことです。当院には、現在5名のアドバンス助産師が在籍し、よいお産となるよう日々活動しています。

### 自然なお産ができるよう寄り添って支援する

「自律して助産ケアを提供できる助産師」として認証を受け、産婦が主体となって自然なお産ができるよう、妊婦健診・出産・産後に至るまで、助産師が寄り添い支援する『院内助産システム』に携わっています。

母子二つの命を扱う仕事であり、医師と連携を取りながら、安心・安全に経過できるように、責任感と緊張感を常にもちながら仕事をしています。出産体験をプラスに捉え心身ともに安定して育児がスタート出来るよう、精神的な支援もおこなっています。

### 助産師スキルを示し安心感や信頼を与えたい

2015年度から、全国的に統一された基準で助産師の評価を行う「助産実践能力習熟段階（クリニカルラダー）レベルⅢ認証制度」が始まりました。認証されるとアドバンス助産師と呼ばれます。助産師スキルを客観的に第三者へ示すことができるため、妊産褥婦や家族に安心感を与え、医

師からは信頼できる指標として判断されます。自分の成長を客観的に知ることが出来る仕組みであり、助産実践能力の維持・向上、専門性を高めるため、認証を受けました。

### 笑顔で退院されるお母さんの姿がパワーに

「ここでお産してよかった」と笑顔で退院される姿に励まされ、パワーをいただいています。リピーターが多いことも嬉しい限りです。また、院内助産は助産師が専門性を発揮できる場であり、医師の理解のもと、主体性を持って業務を行える事にやりがいや達成感を感じています。

### 母子に寄りそう気持ちを大切にしたい

人生の大きなイベントである出産が、思い出し残り、楽しい育児スタートとなるよう、寄り添う気持ちを大切にしていきたいです。退院時の「困ったら電話してきてね」という言葉も、一人じゃない、頼れる場所がある、という安心感に繋がったと声をかけていただきました。

院内助産という、緊急時には医師や病棟スタッフとすぐに連携できる体制で地域の分娩を守り続け、退院後も、電話訪問や産後ケア入院を通して寄り添い、母子が健やかに過ごせる環境づくりを継続していきたいです。



産婦人科医による超音波検査の様子

助産師  
小谷 真知子

助産師  
福田 晴美

助産師  
大垣 奈央

助産師  
森田 利枝

助産師  
森本 朋子

医療のスペシャリストが  
伝授する

教えて!  
**健康**  
コラム

## インフルエンザ脳症 ―ワクチンは毎年受けましょう―

小児科 山崎 武美



### インフルエンザ脳症は 小児の重篤な合併症

例年なら1月〜2月がインフルエンザ流行のピークですが、今期は流行期入りが1ヶ月ほど早いため、ピークも前倒しになることが予想されています。

昨今は、早期の診断と抗ウイルス剤により、インフルエンザ罹患後も比較的楽に回復するようになりました。しかし、我が国では小児の重篤な合併症であるインフルエンザ脳症が毎年200例余り報告されています。

### 異常な言動・行動は脳症の前触れかも 子どもさんから目を離さないで

インフルエンザ脳症は、発熱発症後24〜36時間以内に「異常な言動・行動」が見られ、続いて意識障害やけいれんなどの全身の障害が現れ、命の危険性や後遺症を残す恐れもあり、主として5歳以下の乳幼児にみられる恐ろしい合併症です。具体的には、「ないものが見えたり聞こえたり、おびえたり、怒ったり、泣き出ししたり、にやりと笑ったり、つじつまの合わないことを言うたり」などの症状が始まります。このよう

お子様の  
異常な言動・行動が  
断続的・継続的な場合は

医療機関にご相談を!



公立八鹿病院 小児科外来

な「異常な言動・行動」は、高熱でうなされた時にしばしば見られる「熱せん妄」や一瞬の手足の震えである「熱しんせん」との区別が難しい場合があります。「異常な言動・行動」が断続的・持続的に見られる場合は、脳症の前触れであるかもしれないかもしれません。子どもさんから目を離さず慎重に状態を観察してください。また、脳症の発症と抗ウイルス剤服薬の有無とは無関係だと言われています。

### ワクチン接種で重症化を予防しよう

予防接種を毎年受けることで、年々、インフルエンザに罹りにくくなること、罹っても重症化しないことがわかってきました。恐ろしいインフルエンザ脳症の予防にはワクチンしかない私は考えています。

## 日本慢性期医療学会に参加して

10 病棟（療養病棟）介護福祉士 山本 江梨子



日本慢性期医療学会（大阪）にて

私たちは、患者さんと同じ目標を持ち、自立支援に向けて社会全体が1つのチームとなって援助をおこなっています。その中で患者さんの生活の質が向上して良い表情になったり、「ありがとう」と笑顔で声をかけていただいた時、喜びを感じます。今後も、変わらず患者さんに寄り添い介護をおこなっていきたいと思います。

先日、第27回日本慢性期学会に参加し、私は介護福祉士として「多職種連携のチーム医療が患者・家族を支える」というテーマで発表をしました。

私たちは、ある患者さんの「家に帰りたいたい」という思いをかなえるべく、多職種でさまざまな検討を重ねました。その結果、退院はできませんでしたが、自宅への外出や外泊をおこなうことで、患者さんやご家族から感謝の言葉をかけていただきました。発表では、多職種が連携し、患者さんやご家族の思いを、可能な限りかなえることの重要性をしっかり伝えてきました。

また、今回、発表することで、自分自身の介護技術や多職種連携のスキルアップができたことも実感できました。

## かんごぶ 看護部だより



口大屋地区での様子

養父市口大屋地区にて健康講座・住民懇談会を開催しました。今回は後藤葉一院長より「健康長寿を保つ秘訣：心臓病・脳卒中・認知症の予防」と題して、健康寿命を伸ばすための生活習慣や家でできる運動の方法をお伝えしました。その後の懇談会では、病気についてのご質問やお褒めのお言葉などさまざまなお意見を頂戴しました。住民の皆様からの声は大変貴重であり、今後の病院運営に生かし、より地域に頼られる病院を目指してまいりますと考えています。また、引き続き月1回のペースで開催してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

※今後の予定は8ページをご覧ください。

12/5

健康講座&住民懇談会開催しました



懇親会の様子

当院において、日頃よりお世話になっておりますボランティアの皆様にお集まりいただき、懇親会を開催しました。懇親会では、後藤院長から感謝の気持ちをお伝えしたり、皆様からご意見やご感想をお聞きするなど、交流を深めることができる大変貴重な時間となりました。また、新しく出来たボランティア様用の控室もお披露目させていただくことができました。今後、適宜意見交換をおこないながら、ボランティアの皆様の貴重なお力をお借りし、地域に根ざした病院でありつづけていと考えています。

11/12

ボランティア懇親会を開催しました



障害者病棟でのミニコンサートの様子

「ふるさとを想うコンサート in やぶ」開催  
障害者病棟にもあたたかい歌声が届く

11/29

昨年引き続き神戸学院大学（やぶ♡プロジェクト）主催「ふるさとを想うコンサート in やぶ」が当院にて開催されました。ミュージシャンのアヤヲさん・山田明義さん・花田えみさんによる素敵なライブ演奏や、最後には、神戸学院大学の学生の皆さんや養父市民、当院職員と一緒にプロジェクトテーマ曲を合唱し、盛況のうちに終了することができました。

また、コンサート前には当院の障害者病棟でもアコースティックな心温まるミニコンサートを開いていただき、患者さんやご家族の方に楽しんでいただきました。



最後に「おくりもの」を合唱するみなさん

第53回院内クリスマスコンサートを開催しました。八鹿高校音楽部の皆さんによる合唱、院内の職員によるバンドグループ（チュチューン）の演奏、そして会場の皆さん全員で「見上げてごらん夜の星を」「リンゴの唄」「きよしこの夜」を歌い上げました。最後には手作りのクリスマスカードを会場の皆さんにプレゼントするなどクリスマスらしい楽しいひとときを送ることができました。ご出演していただいた皆さん、そしてご来場くださった多くの皆さん、本当にありがとうございました！

院内クリスマスコンサート開催  
入院患者さんなど多くの方が来場されました

12/17



職員によるバンド演奏。いつも楽しい演奏を聴かせてくれます。



八鹿高校音楽部の合唱。さわやかな歌声といきいきとした表情に魅了されます。



いつもありがとう！ボランティアさん ～いけばなの紹介～

1階総合案内付近には、花ボラグループ様による季節のお花を生けていただいています。当院にお越しの際は、素敵なお花を是非ご覧ください。

「立派ですなあ」「いつも綺麗で感動します」などいつもお声かけいただきます！季節に合わせたクリスマスバージョンも素敵でした！

病院ボランティア大募集

【申込み・お問い合わせ】看護部長室

地域と病院をつなぐやりがいのあるボランティア活動に参加しませんか？週1回、短時間でもOKです！お気軽にご相談ください！

イベント情報 2020年 1月～3月

糖尿病教室

【対象】糖尿病をお持ちの方またはそのご家族

要申込 有料 (お問い合わせ) 内科外来

2/12 (水) 15:00 - 公立八鹿病院研修ルーム (2階)

「糖尿病のこと、一緒に学びませんか？」

医師・管理栄養士・薬剤師より糖尿病についてのアドバイスをさせていただきます。

3/25 (水) 10:30 - 公立八鹿病院研修ルーム (2階)

「みんなで調理実習！旬の食材で糖尿病食を作ろう」

公立八鹿病院 健康講座&住民懇談会

【対象】対象地区の方・どなたでもご参加可能

申込不要 無料 (お問い合わせ) 総務課

(広谷地区) 1/29 (水) 19:30 - 養父公民館

「健康寿命をのばすために：ロコモティブ症候群について」

【講師】元津康彦 (公立八鹿病院 院長補佐)

(浅野地区) 2/19 (水) 19:30 - 浅野校区自治協議会

「CT・MRIでわかる病気」

【講師】小山 司 (公立八鹿病院 副院長)

(養父校区) 3/17 (火) 19:30 - ふれあいセンターやぶ

「健康長寿を保つ秘訣：心臓病・脳卒中・認知症の予防」

【講師】後藤葉一 (公立八鹿病院 院長)

八鹿病院の総合診療科・救急科は24時間365日受診できます！



当院の総合診療科・救急科は24時間医師が待機しています。急病・急変でお困りの方は、24時間いつでも安心してご相談ください。救急車でないご来院でもかまいません。



緊急受診の必要がない方は、平日 8:00～11:00 までの受診受付にご協力ください  
— 総合診療科の担当医が診療します —

発熱等で前日から具合の悪い方や、いろいろな症状があって受診すべき診療科がわからない方など、緊急の受診が必要でない場合は、この時間帯に受付をお済ませください。総合診療科の担当医が診療いたします。(診療は8時30分から)

※緊急性のあるケガ・急病・急変患者さんは、救急科担当医が対応するため、この限りではありません。

医師異動のお知らせ

【新任医師】令和2年1月16日付 よろしくお願ひします

【外科】 つるの 鶴野 雄大

【退任医師】令和2年1月15日付 お世話になりました

【外科】 植松 綾乃



[編集・発行]

公立八鹿病院 (担当) 総務課

〒667-8555 兵庫県養父市八鹿町八鹿 1878 番地 1

TEL 079-662-5555 (代) <http://www.hosp.yoka.hyogo.jp>



お知らせ

病院ボランティアスタッフ募集中！  
(お問い合わせ) 当院看護部長室まで



公式 Facebook 情報発信中！

公立八鹿病院

いいね！  
お願いします！