



さっちゃん通信 2017年9月1日号 Vol.147

病院ホームページ <http://www.hagicivilhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送係のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

次世代を担う看護師を ～ 高校生 1 日看護体験を実施 ～

少子高齢化が進む中、地域医療を支えるため看護職の確保は大きな課題となっています。次世代を担う地域の若い人たちに、医療や看護の魅力を知ってもらい、一人でも多く看護職を目指して欲しいという思いで「高校生 1 日看護体験」に取り組み始めて、今年で 5 年目になりました。今年度も各部門の協力を得て 8 月 18 日（金）に開催しました。萩高等学校、萩商工高等学校、奈古高等学校の 3 校より、16 名の高校生が参加してくれました。

2 グループに分かれて、午前中は病棟と手術室へ行きました。病棟では、お互いに血圧を測定したり心電図モニターを付けたり、車椅子やストレッチャーの試乗、採血の模擬体験もしました。また、短時間でしたが入院中の患者さんともふれあいの時間を持つ事が出来ました。

高校生からは「患者さんからいろいろな話を聞くことができ看護師になりたいという気持ちが強くなりました」と、また患者さんからは「手を握ってもらって痛みがやわらいだ」など、うれしい言葉もいただきました。手術室では、

緊張しながらも手術前の手洗いや手術着を着る体験もしました。

昼食は、患者の皆さんと同じ食事を食べてもらいました。全員完食で「美味しかったです」「器にもこだわっておられて驚きました」と好評でした。

午後からは、検査室、リハビリ室、放射線科、心カテ室、救急外来の見学を行いました。各部署趣向をこらした体験が用意されており「実際に体験したり説明をきいたりしてとてもわかりやすかった」「普段できない貴重な体験をすることができました」と充実した時間を過ごせたようです。

体験終了後のアンケートでは「今回の体験に参加して前よりも看護師という職業に魅力を感じ看護師になりたいと強く思うようになりました」「進路を考える上で大変参考になりました。絶対看護師になります」などの感想を聞くことができました。担当した私たちも、1 日高校生とすごし、初心に帰ったような清々しい気持ちになりました。



この企画が少しでも看護の魅力を伝える機会となり、体験をとおして高校生たちの夢の実現に向けての後押しになればうれしい限りです。萩地域の医療や看護を支えてくれる人材になってくれることを期待して、これからも地域との交流を深めていきたいと思ひます。

透析室看護係長 梶永 智子

萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。

萩夏祭り・ヨイショコショパレードに参加しました

8月2日(水)に行われた「萩夏祭り・ヨイショコショパレード」に萩市民病院からも「萩市職員共済会」として、コメディカル、看護師、事務職員とその家族の総勢40人で参加しました。



当日は前日より気温は低めでしたが、蒸し暑く、踊りの会場に向かうだけでも汗をかくくらいでした。しかしパレードの開始とともに、蒸し暑さも忘れるくらいの熱気で、会場も盛り上がり、西田町から吉田町までの間を、踊り抜けました。

当院は毎年、夏祭りのパレードに参加しており、職員の中には採用されてから雨で中止になった以外は毎年参加しているものもあります。これからも少しでも夏祭りを盛り上げていくために、出来るだけ多くの人数で参加していきたいと考えています。

医師交代のお知らせ

【常勤医師】

8月31日付けで、整形外科 藤本 和弘 医師が退職いたしました。藤本医師は周南市の徳山中央病院へ異動となります。

なお後任として、9月1日付けで村上 智俊 医師が着任し、診療を行います。どうぞよろしくお願いいたします。



～市民病院で働きませんか?～職員募集のお知らせ

萩市民病院では現在、看護師、薬剤師の募集を行っています。看護師は昭和42年4月2日以降に生まれた方で現在看護師免許をお持ちの方、または昭和47年4月2日以降に生まれた方で平成30年2月実施予定の看護師国家試験に合格し免許を取得見込の方が対象で、募集人員は併せて10名です。

薬剤師は昭和46年4月2日以降に生まれた方で現在薬剤師免許をお持ちの方、または昭和57年4月2日以降に生まれた方で平成30年2月実施予定の薬剤師国家試験に合格し免許を取得見込の方が対象で募集人員は合わせて2名です。

詳細につきましては、萩市役所総務課人事係(0838-25-1239)または萩市民病院事務部(0838-25-1200)までお問い合わせいただくか、萩市民病院ホームページをご覧ください。

また市民病院では看護師、准看護師、看護助手、外来秘書、医師事務作業補助者の臨時職員も募集しています。詳しくは萩市民病院事務部までお問い合わせください。

栄養科の 地産地消

桃栗三年柿八年 ～くり～



意外と高カロリー

硬い鬼皮、薄い渋皮を苦労してむいた栗ご飯の味は格別です。とても美味しいのですが、大きめの栗5個分でおにぎり1個分のカロリーがあるというのも頭に入れておきたいところです。つつい美味しくて食べ過ぎてしまうので、気を付けましょう。

継続は力なり

「桃栗三年、柿八年」ということわざがあります。果樹を植えたら、食べられる実がなるまでには相応の歳月を待たねばならないことから、何事も成し遂げるまでには、継続した努力と年月がかかるというたとえです。食欲の秋ではありますが、食事療法と運動療法に挑戦し、かつての体型を取り戻そう！とか生活習慣病の予防に取り組もうと考えていらっしゃる方、その行動が習慣化でき、結果が出るまでにはそれ相応の年月がかかります。食事は食べ方の習慣です。長い期間で考えて、無理なく継続できることから始めてみましょう。

ちなみに「桃栗三年、柿八年」の続きは、地方によって随分異なるようです。私の祖母は「梅は酸ゆ一って十三年」と言っていました。果実だけではなく、いろいろあります。面白いので是非調べてみてください。



萩市の沖にはいくつか島があります。その中でも大島、相島、櫃島、羽島、尾島、肥島はかつて萩と合併する前に6つの島で「六島村」という、大島に村役場を置いていた自治体でした。昭和30年3月1日に当時の萩市に、三見村、大井村、見島村とともに編入合併しました。



この六島、普段は国道191号を大井方面へ行く時や、菊ヶ浜などに行ったときなどに、沖の方に見えますが、実は海底噴火で出来た島々という事をご存じでしょうか？

萩市にはかつては死火山といわれて、現在は活火山に分類される笠山がありますが、この笠山が活動していたのが約9,000年前、これ以前の噴火で現在の萩沖の島々が出来ました。しかし、普通の噴火で出来た島は、通常真ん中に大きく山があるのが特徴です。例えば有名な所だと、伊豆諸島の三宅島や伊豆大島などです。しかし萩の島々は一見するとほぼ平坦。本当に噴火でできあがったのかと不思議に思ってしまう。これは世界でも珍しい光景だそうです。原因は粘り気の大きい物質で出来たからだとか。普段何気なく見ている島々ですが、ちょっと見方を変えるとまた違った面白さが出てきます。

事務部 藤村 大輔

受付時間
午前8:30～11:30／午後13:00～16:30
診療時間
午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	中村 武史	刀禰 尚	米澤 文雄
			中村 武史	刀禰 尚	西村 滋彦	内田 耕資	内田 耕資
			西村 滋彦	内田 耕資		西村 滋彦	中村 武史
		午後					
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛
糖尿病外来	午前/午後			幡中 雅行(大学)			
小児科	一般外来	午前	真方 浩行	真方 浩行(隔週)	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行
			有吉 平	有吉 平(隔週)	有吉 平	有吉 平	有吉 平
	※専門外来	午後	腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)		心臓 (第3・鈴木)	アレルギー (偶数日) (真方)
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前	茶川 一樹 (再診)	手術のため休診	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (再診)	茶川 一樹 (初診)	
		村上 智俊 (初再診)		村上 智俊 (初再診)	村上 智俊 (再診)		
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	中村 宗剛 久永 拓郎(大学)	中村 宗剛	松本 賢治	中村 宗剛	松本 賢治 天野 彰吾(大学)	

※ 午後からの内科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。
初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



さっちゃん通信ぼやきコーナー
(編集後記)

昨今はマラソンブーム。私もこのブームに乗ってか6年近く走っています。というのもそもそも足の骨折のリハビリがきっかけでした。最初は3km程度をゆっくり走っていました。継続することを心がけていたので1回/週程度で、とにかく歩かないことを目標にしていました。
リズムがつかめたら月2回程度増やしていきさらに距離も3→5→7kmと増やしました。ここまで来ると体重の変化も面白いように減っていき、そこからは走るのがのが楽しみになりました。しかし、走るといっても月50km程度。自分の中ではかなり頑張っていました。やはり上には上がいます。ある人が新年

会”今年抱負として月200kmを走るのが目標です”と聞いて私には絶対無理と思いましたが、でもそれに近づくには回数を増やし、距離も7→8→9kmと少しずつ伸ばしましたが、それでも月150kmが限界でした。

そのころからモチベーションを保つために、スマホのランニングアプリを活用することになりました。そうすると、毎回の履歴が残り、平均速度やカロリー消費が表示されるようになって俄然やる気が出てきました。

その頃から、月を追うごとに距離は伸び最終的に月400km以上。回数も30回程度になりました。距離も最終的に20km走れるようになりました。体重も最大12kg減とまさにマラソンの効果絶大。とはいうものの、7・8月と入り炎天下でのランニングは辛いです。

【古川】