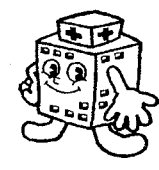


# まめなかの

発行責任者  
隠岐広域連立  
隠岐病院長  
隠岐の島町城北町

## 隠岐病院、 今年もがんばります

院長 笠木重人



昨年十二月から例年になく雪の多い寒さの厳しい冬となりました。一月中旬頃からインフルエンザも流行り始めたようです。皆さまもどうかくれぐれも健康維持にご留意下さいませようお願いします。私も隠岐病院職員一同、今年も一年を通して皆さまにお元気で安心して暮らしていただけるよう、力を合わせて診療して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

さて、この「まめなかの」紙面では今まで以上に隠岐病院の様子を皆さまにお伝えして参りたいと思います。今回はまず、救急医療の状況と、昨年話題になってご心配をおかけした産婦人科医療についてご報告いたします。

### ★救急医療について。

近年全国どこでも救急医療体制のより一層の整備が望まれています。ご承知のように隠岐病院では以前から年中無休・二十四時間体制での救急医療を提供しています。院内に当直している医師は一名ですが、常に全科の医師が待機態勢を取って各々の専門領域の救急医療に対応しています。また当院の医療体制で治療困難と判断した患者様の場合には、当院で診断をきちんと確定し治療方針を定めたと上、適切な病院や診療科と連絡を取り、ヘリコプターやC1ジエットを利用して速やかに転院搬送させて頂いています。島根

### ★産婦人科医療について。

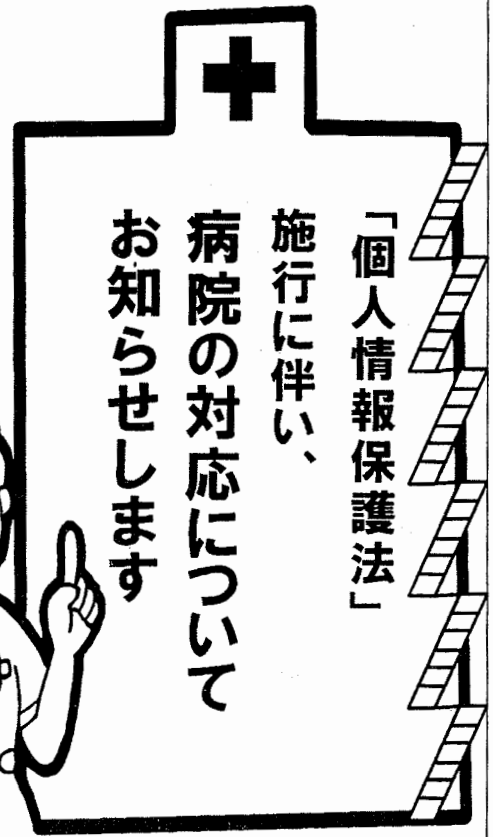
昨年春から隠岐発で全国規模の話題になったこととして産婦人科医不足の問題があります。我が国では昨年新たに産婦人科医となった医師数は更に減少したと報告されています。そのような厳しい状況の中、松田和久隠岐の島町長の強い意志表示も

県立中央病院、松江赤十字病院、大学病院など高度医療機関と密接な連携を持っています。

この年末年始においても全ての診療科の医師はもとより、看護師・臨床検査技師・放射線技師・薬剤師はじめ院内の全ての職種が特別勤務体制を取り万全の体制を準備しました。また当然ですが、正月といってもご病気のため病院で年越しをされる入院患者様も多くいらっしゃいます。給食部門や事務部門など、全ての部門が休むことなく、隠岐病院は医療の提供を続けました。その結果、年末年始に合計110名の方の救急診療をさせて頂きました。ヘリ搬送も四名ありました。救急車も多数受け付け、緊急手術もありました。今後もしっかり頑張つて参ります。

あつて、島根県はじめ関係の皆様方のご支援で隠岐病院は産婦人科医療を存続することができました。現在は島根県立中央病院を中心に、松江赤十字病院、島根医大のご協力も得て診療しています。昨年八月からは八人の医師による一週間交替の形になっていきます。各先生のお名前やお顔を見ていただければお分りの勤務経験があり、それぞれの病院でご活躍中の先生ばかりです。またそれぞれの先生方が、周産期・不妊・子宮がんなど専門性を持っていらっしゃるから、隠岐に居ながらにして専門性の高い診療を受けて頂けています。先生方相互の連携もよく取れています。どうぞ従来までのように安心して受診してください。この年末年始には、島根県立中央病院の上田先生、栗岡先生にお世話になりました。今後二月始めにかけては、森山先生、岩成先生、吉野先生、長谷川先生に来て頂くことになっていきます。

全国でも島根でも、産婦人科医不足は今後更に悪化することが予測されています。関係機関と密接に話し合いながら医師確保、医療の確保に努めます。



六十六号の「まめなかの」で個人情報保護法の施行に伴い、隠岐病院での対応についてお知らせしましたが、まだ面会者の方々からいろいろな苦情をいただいています。個人情報保護法の観点から、隠岐病院では以下のように対応させていただきますので、再度掲載し、ご了承お願いいたします。

一、入院患者様に関する問い合わせについて

①「〇〇患者様は入院中ですか」の問い合わせについて

個人情報保護の観点からお断りさせていただいています

す。直接ご家族にお尋ねください。さいますようお願いいたします。

② 面会について

入院時に面会希望の有無と面会者の範囲を患者様ご本人及び家族の方から確認させて

いただいております。患者様の同意の得られていない方の面会はお断りさせていただいています。また、患者様の同意が得られた方につきましても、できるだけ家族の方に病室等を確認の上、直接病室までお越しのうえ面会時間の厳守をお願いいたします。尚、患者様の状態によっては面会をお断りすることもありますのでご了承下さい。



③ 入院患者様への電話取次ぎについて

電話の取り次ぎにつきましては、病棟内での通話はお断りさせていただいております。ただし、電話があったことは患者様本人やご家族の方にお伝えします。

④ 入院患者様の症状の問い合わせについて

電話での問い合わせにつきましては、原則お断りしております。ただし、ご本人及び家族の了承が得られている場合には対応いたします。

個人情報保護法

について

医療機関は大変重要な個人情報収集・保持しています。患者様の個人情報の漏洩がないような適正な管理を行うとともに、患者様ご本人及びご家族からの要請があった場合、個人情報の開示をすることが義務づけられました。

# 風邪を予防しよう！

## インフルエンザシーズン到来！

風邪の原因の多くはウイルス（目には見えない生き物）です。しかし、風邪の症状（くしゃみやみ、鼻水、発熱、喉の痛みなど）は、そのウイルスが体に入ってきたときに私たちの体がそれを排除しようとする防御反応。同じウイルスに感染しても、鼻水だけで済む人もいれば、肺炎で高熱がでる人もいるのは、この排除しようとする力（免疫力）が異なるためです。

風邪の予防は、進入してこようとするウイルスを減らす工夫ということになります。ウイルスの多くは、感染している人のくしゃみや咳にのって空中にばらまかれます。風邪の予防の基本は、風邪を引いている人に近寄らない、つまり人混みを避けることです。仕事をしている大人や、学生の方は、現実には不可能ですが、免疫力の低い高齢者や、乳幼児はこれだけです。いぶん違います。どうし



ても人混みにでざるを得ない場合、マスクをかければ数割のウイルスの侵入を減らせますし、また喉や鼻を乾燥から守ってくれるので、ウイルスを排除する粘膜の働きを助けてくれるので無駄ではありません。それでは、付着してしまったウイルスをうがいや手洗いで洗い流すのは有効でしょうか。まず、うがいですが、インフルエンザウイルスの場合、鼻やのどに付着してしま

えば、一時間もしないうちに進入手を介し運ばれるウイルスを減らすのに意外と効果があるとされます。お家に高齢者や赤ちゃんの待つているようなご家庭では特に有効ですね。温度や湿度を上げることで、空中に浮遊したり衣服などに付着して進入の機会をねらっているウイルスを減らすことができます。冬場にもご存じでしょうか。冬と高温、高温では長く生存できないためです。一般に、エアコンやヒーターで室温は上げられますが、湿度が、湿度は割と低く乾燥しています。加湿器を利用したり、お湯を沸かしたり、洗濯物を干しておくのも良いです。



その他にも色々な風邪予防があると思いますが、最後には自身の抵抗力がものをいいます。侵入したウイルスを増殖させず、軽い症状ですむようにするために、普段からバランスの良い食事、十分な睡眠で自身の免疫力を高めておくことも忘れな

### 予防するには...

規則正しい生活



はやお・はやあま

うがいをしよう



手を洗おう



# 冬の乾燥肌

冬は、皮膚の潤いが奪われやすい時期です。乾燥肌は、皮膚のバリア機能を低下させ、細菌やウイルスが侵入しやすくなり、かゆみや皮膚の病気が起こりやすくなります。乾燥肌の原因は、体の新陳代謝の低下と空気の乾燥です。気温が下がると、新陳代謝が悪くなり皮膚の保湿機能を担っている皮脂膜や角質細胞間脂質、天然保湿因子などが減ってきます。そこで、今回は、乾燥肌を防ぐためのポイントを紹介しましょう。

## ポイント一、暖房器具の使いすぎは避けましょう。

暖房は空気を乾燥させます。そのため、皮膚から蒸発する水分が多くなり、皮膚を乾燥させてしまいます。暖房器具を使う時にはときどき換気をしたり、加湿器を使ったり、濡れた洗濯物を干すなどして、加湿を心がけるようにしましょう。また、電気毛布のつけっぱなしも皮膚の乾燥を進めるので、電気毛布は主に布団を暖めるために使い、就寝時にはスイッチを切ったり、低温に設定したりしましょう。

## ポイント二、皮膚の状態が悪くなる前に早めに保湿剤を活用しましょう。

いろいろな種類の保湿成分を含んだものや、クリームや軟膏などいろいろなタイプのもので市販されていますが、自分の皮膚の質にあったものや使い心地の良いものを選ぶのが良いでしょう。保湿剤は、入浴後、皮膚



にたっぷり水分を含んでいるうちに使うのが効果的です。また、保湿剤は、症状が改善してもすぐにはやめず、しばらくは使い続けるようにしましょう。

## ポイント三、入浴や水仕事による皮膚の乾燥を防ぎましょう。

熱い湯に浸かったり長湯をすると、皮脂膜や角質細胞間脂質などが湯の中に溶け出し、皮膚の保湿機能が低下してしまいます。また、洗浄力の強い石けんやナイロンタオルなどのゴシゴシ洗いも保湿機能を低下させてしまいます。体を洗う時には柔らかいタオルやスポンジを使って、石けんは低刺激性のものを選び、泡でやさしく洗うようにしましょう。そして、入浴後、水仕事の後は、すぐに皮膚の水分をふき取るようにしましょう。

## ポイント四、規則正しい生活を心がけましょう。

バランスのとれた食事を心がけましょう。中でもビタミンA・E・B2は、皮膚の乾燥を防ぎ、皮膚の細胞を再生させたりするのに必要なビタミンです。

## あとがき

新年明けまして、おめでとございます。昨年は、内外問わずさまざまな事件や災害が頻発しました。その中でも、JR西日本福知山線で発生した脱線事故は、職種は違うけれど、同じ命を預かる仕事に携わる人間として、ひと事でもなく思います。当院でもインシデント、アクシデントレポート等を活用し、事故を未然に防ぐ努力をしています。また、職員全員「安全」の意識をもつて、ミスの起こらないシステムの構築にも努めています。まめなかの、どうぞ今年もよろしく願います。

