

ヘリポート 運用開始しました!!



まめなかの

発行責任者
隠岐広域連合立
隠岐病院長
隠岐の島町城北町

平成二十四年十一月八日（水）より隠岐病院のヘリポートが運用を開始しました。

開港式には隠岐支庁長や広域連合議会議長、防災航空管理所長にご主席いただきました。主催者を代表して松田連合長が挨拶を行い、救急救命の質の向上と運航安全を誓い、テープカットを行いました。

ヘリポートは病院の屋上に設置され、広さ四百四十一平方メートル、高さ地上二十六メートルにあります。

日中はドクターヘリ、夜間は島根県防災ヘリ、海上保安庁ヘリ、島根県警ヘリを受け入れ、主に島後の救急救命活動を担います。

屋上ヘリポートが整備されたことにより、救急搬送時間の短縮はもとより、病院間に中継点がなくなることから搬送時の患者さま・ご家族への精神的・身体的な負担軽減等が期待されます。また、ヘリポートを利用した人工透析・急病・ケガ等の患者さまの受け入れが可能となりました。

運用開始により、ヘリ離着陸の騒音など、入院患者さま・近隣の皆さまにご迷惑をお掛けするごともありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

皮膚科外来より診療体制変更についてお知らせ

毎週月曜日・木曜日は鳥取大学医学部医師による皮膚科外来診療を行っていますが、診療時間に限りがあり、患者さまお一人に十分な診療時間がかけられない現状にあります。

十月二十九日（月）より、患者さまお一人の診療時間の確保を目的として、予約外の患者さまについて、当院医師が診療することとしましたので、ご理解とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

～安全は名前から～

ご来院の患者様へ

当院にはたくさんの患者さまがいらっしゃいます。

私たち職員は、皆様に安心安全の医療を提供するため、お名前の確認の徹底に取り組んでおります。

お名前を何度もお聞きしますが、ご本人にフルネームでお名前を言うていただくことでとても助かります。ご理解と、ご協力をお願いいたします。

受けよう健康診断・がん検診シリーズ（2）

☆ 生活習慣病って何？

～現代人の何げない日常生活習慣が、病気を招く～

生活習慣病は、かつては成人病と呼ばれていましたが、発病の原因が日常生活習慣に潜んでいる事がわかり、生活習慣病という名前になりました。

成人病というと、成人になってから起こる病気というイメージで成人になってから注意すれば良いように取られてましたが、実際は子供の時から生活習慣が大きく関与している病気で、一生にかけて注意する必要があります。

がん・心臓病・脳疾患・糖尿病・高血圧症・動脈硬化症・脂質異常症・メタボリックシンドローム・骨粗鬆症・歯周病などが生活習慣病です。



☆ なぜ生活習慣病は増えているのか

～現代の豊かな生活習慣が大きく反映されている～

今日の豊かな食生活は、食べ過ぎたつもりはなくても摂取エネルギーが過剰になります。また流通機能の発達により高級食材や好物食材の入手が容易になり、偏食から栄養バランスが崩れてしまいます。過剰に摂取したエネルギーでも日常の運動量で消費されれば問題ないのですが、交通機関の発達や車時代の豊かな生活が日常運動量を減少させ、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが崩れ、余剰エネルギーが蓄積されてしまいます。

現代はストレス社会と言われ、不規則な生活リズムの中で生計を維持せざるを得ない環境では、労働と休養のバランスの崩れや、生活リズムのバランスの崩れ、精神面でのバランスの崩れを起こしています。喫煙習慣による障害、過剰な飲酒習慣による障害も大きな要因となっています。



☆ 忍び寄る沈黙の殺人者（サイレントキラー）

～自覚症状なしに殺人者が侵入してくる～

生活習慣病は、本人に全く自覚症状がないまま進行します。脂質異常症から知らないうちに動脈硬化が進み、ある日突然心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、時には死に至ります。

職場健診などで脂質異常症を指摘されても、自覚症状がないので病気が忍び寄っている事に気がつきません。自覚症状のない生活習慣病の恐ろしさを知らないために、医師からの食事制限・適度な運動の勧め・体重減少の勧めなどの注意事項を軽視してしまいます。

忍びよる沈黙の殺人者は静かに確実に動脈硬化を進行させているのです。



◎ 健康診断を受けて、生活習慣病の予防と健康管理をしましょう！

◎ がん検診を受けて、がんの早期発見とがんの予防管理をしましょう！

★ 血圧脈波検査でわかる動脈硬化

～ あなたの血管年齢は？ ～

隠岐病院では今年度から血圧脈波検査測定機を導入しました。血圧脈波検査は、動脈の硬さ・動脈の詰まり・血管年齢がわかり、動脈硬化の発見に有用な検査です。追加オプション検査となっていますので、血圧脈波検査だけでは受けられません。人間ドックや脳MRI検診などの健康診断に追加して受ける事ができます。



今日からインフルエンザ対策

日本では、毎年十一月下旬から十二月上旬にインフルエンザの流行が始まり、一〜三月にピークを迎えて、四〜五月にかけて患者数は減少します。

毎年、人口五〜十%（約六〇〇〜千三百万人）がインフルエンザにかかると言われていています。

特に体力や免疫力が低下しているお年寄りが感染すると、生命に関わる事があります。厚生労働省によると、インフルエンザによる死亡者の約六割が六〇歳以上です。
流行前からしっかりと対策をしておきましょう。

●日常生活でできる対策

インフルエンザにかからないためには、日頃から予防することとが大切です。まず第一は、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことです。

また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内は適度な湿度（五〇〜六〇%）に保つことが有効な予防方法です。

① 栄養と休養を十分とる

体力をつけ、抵抗力を高めることで、感染しにくくなります。



② 人混みを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

③ 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内を適度な湿度に保ちましょう。

④ 外出後の手洗いとうがい

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



インフルエンザの予防は手洗いがいから

手洗いは予防の基本です。ここでは、流水で手を洗う「スクラブ法」をご紹介します。しっかりとマスターして、インフルエンザを予防しましょう。



手を流水でよくめらし
液体石けんを
手のひらにとる



手のひらを洗う



手の甲を洗う
(反対も同様)



指をからませて
指の間を洗う



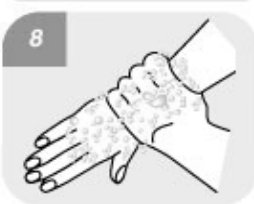
片方を軽く握り
その手の指の背や
爪の部分を洗う
(反対も同様)



親指をもう片方の手の
ひらで包み、親指を
くるくると回すように洗う
(反対も同様)



指先、爪の部分を
よく洗う
(反対も同様)



手首をもう片方の手の
ひらで包み、手首を
くるくると回すように洗う
(反対も同様)



流水でよく洗い流し、
ペーパータオルや乾燥
した清潔なタオルで拭く

2012~2013

年末年始の診療のお知らせ



12月29日（土）から1月3日（木）の期間、病院では特別な診療体制を組ませていただきます。外来診療については救急外来のみでの診療となりますが、急に体調が悪くなった場合でも安心してご利用ください。

☆安心できる救急医療を提供します

☆24時間体制で救急医療をおこなっています

- ・ 外来診療は、救急外来でのみの診療となります。
但し、注射処置や外傷処置等は予約制で診療します。
（28日までの受診時に、各科外来でお尋ねください。）
- ・ 入院診療は、通常と同様におこないます。
- ・ 人工透析は、1/1 以外は通常どおり診療します。

●各科の医師は年末年始の期間中も救急や入院の患者様に、必要に応じた診療をしています。また、臨床検査技師・診療放射線技師等のスタッフも、救急対応をしています。

12月28日（金）まで；	通常の外来診療
12月29日（土）から； 翌年1月3日（木）まで；	救急外来のみの診療
1月 4日（金）から；	通常の外来診療



おたより募集

皆様からのお便り、投稿、ご意見などを募集しております。

隠岐の島町城北町 355
隠岐病院「まめなかの」
E-mail
info-okioiki@oki-hospital.com

あしがき

もう十二月師走です、あつという間に一年が経ち、年が明けるとまた年をとってしまいます。子供に「お母さん何歳」と聞かれるとドキッとし、ついっいごまかしてしまう始末です。急に寒くなり一気にわが家でも冬支度、さっそく流行にのって風邪をひいている私です。職場では「子供達からもらったの？」と言われます。でもほとんどが、私の発症で家族に流行させている始末です。職場ではマスク、手洗いの徹底、家では子供達に外から帰ったらうがい、手洗いの徹底も、この冬場になると・・・とほほほ。

2児の母ナース S