



発行責任者

隠岐広域連合立

隠岐病院長

西郷町城北町 355



祝 隠岐高甲子園

初出場

～ 隠岐高球児をみならって、
病院の充実に、がんばるぞお！～

院長 笠木 重人



このたびの隠岐高校甲子園出場決定のビッグニュースは、本当にうれしい知らせです。私も隠岐の人間だけでなく、不況だ、少子化だ、先行き不透明だと沈滞した日本全国の人々に、大きな勇気と自信を与える出来事だと思います。隠岐高球児の皆さん方には多くの期待が寄せられ大きなプレッシャーとなるのかも知れませんが、Ｔシャツの背中の「悠久の夢、海越えて」の言葉から連想するような自由で大きな海のう

ねりの如く、のびのびと思いつき、全力疾走全力プレーで笑顔忘れることなく、甲子園を楽しんで来て欲しいと思います。



皆様が「隠岐病院を良くするよう」と署名され、隠岐広域連合や県知事への陳情などへ強い意思表示をなさいました。病院に働く私どもにとつては身の締まる思いがいたします。病院を経営する隠岐広域連合において、署名運動や議会のご意向を受けて、病院充実に向けて新たな方針決定を打ち出すよう鋭意検討が進められています。

このような動きの中で病院に対しては、日々の医療サービスを提供することは言うまでもありませんが、以前からの大きな課題であります経営改善を実行し成果を挙げるようにと、隠岐広域連合から宿題をいただいたております。離島医療の特殊性という面はあるものの、全国どこの病院でも進められている経営改善努力に、隠岐病院は取り組みで参ります。経営改善努力の取り組みが進んだ病院は、提供する医療サービスの内容も改善して来るといふ傾向もありま

さて、新年もあつという間に一ヶ月が経過しました。昨年は、一万人以上の

す。患者様・利用者の皆様の満足する、患者様本位の医療を提供出来れば、おのずと病院経営が好転するという実例が全国の病院で見受けられます。

そこで、近日中に「隠岐病院経営改革計画」を発表し、逐次実行に移して参ります。お薬の情報提供書など既に実行している事がありませんが、一方で、昨年末から薬局の待ち時間がこれまで以上に長くなるなど患者様にご迷惑をおかけし、反省すべき事態も生じております。申し訳ございません。一歩後退も二歩三歩前進にと改善出来るよう工夫し実行して行きます。

隠岐病院経営改革計画にもとづいて病院運営を進め、病院の充実にがんばって参りますが、患者様・利用者の皆様が主役となる病院を実現するた

めには、引き続き地域の皆様のご指導が必要です。どうぞよろしくお願い致します。



去る12月20日、外来ロビーにて看護師会主催のクリスマス会が行われました。クリスマスの日を病院のベッドで過ごさなければならない患者さまに、少しでもクリスマスの雰囲気を楽しんでいただこうと思い毎年行われています。院外からも昨年に引き続き「隠岐グリークラブ」の方々に参加していただき、すばらしいコーラスを披露してもらいました。



Xmas スナップ集



長谷川先生サンタぁ～

三原先生トナカイ！



きゃっ！石飛先生～



決まったべ?!三上先生



五箇診 岡田先生

♪おおきなノッポの古時計い～♪

石橋氏



大場氏



高梨氏

三嶋氏

特別参加：隠岐グリークラブの皆さん



たっちゃん
(常角)氏



笠木院長

半田氏

インフルエンザ

大流行... あなたは大丈夫ですか？



本格的なインフルエンザのシーズンがやってきました。小児科の外来にも連日高熱で顔を真っ赤にした子供達がやって来ます。昨年末から外来でずいぶん多くの子供達に、泣かれたり嫌われたりしながら予防接種をしていたはずなのに、と落ち込んでいたわけにもいかず、私なりにインフルエンザもふくめた風邪の予防法を考えてみました。

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、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ぐに感染します。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入ります。うがいのため、何時間も人混みにいた後のうがいは間に合わないこ



ともあるそうです。しかし、全くの無駄ではなく、しないよりは良いと言われています。また、帰宅後の手洗いは、衣服などから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。冬場にも流行するウイルスはもともと高温、高湿度では長く生存できないためです。一般に、エアコンやファンヒーターで室温は上げられていますが、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しょう。

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いでください。

小児科医長 齋藤恭子

予防するには...



うがいをしよう



手を洗おう

規則正しい生活



はやね・はやあき

おしっこが 出にくいのは 歳のせいだと 諦めていませんか？

それは、「前立腺肥大症」という病気かもしれませんよ！

出るまでに時間がかかる

夜中にトイレに起きる

勢いが弱い、とぎれる

キレが悪い

チョロっともれる

上記は、主な症状になります。放って置くと毎日の仕事や生活に支障をきたすほど症状が進んでしまうこともあります。早い手当てが肝心で、適切な治療で改善されるはずなのです。思い当たることがありました受診しましょう。



異動

退職（一月まで）

池田 有秀（医事課長）
橋本 貴徳（調剤主任）
常角 こずえ（臨時事務員）
小林 幸子（パート看護師）

採用（一月まで）

山岡 和子（臨時事務員）
長谷川 蘭菜（日々事務員）
浜松 君江（臨時看護師）
村田 佳代子（日々事務員）

あとがき

皆様おめでとうございます。
十二月上旬に「二〇〇二年日本新語・流行語大賞」が発表されました。大賞は「タマちゃん」と「W杯（中津江村）」。トップテンには「貸し剥がし」、「拉致」など決して明るくない言葉も選出されていました。過去の受賞語をみてみると、容易にその一年の出来事が思いおこされます。どの年でもそうですが、受賞語がすべてよい言葉ではありません。今年こそはよい言葉ばかりになるように、私も微力ながら努力していきたいと思ひます。