

# ほすびたる

組合立病院 ◇公立豊岡病院◇公立日高医療センター◇公立出石医療センター◇公立朝来梁瀬医療センター◇公立朝来和田山医療センター



## まだまだ熱中症が起こる季節

十分にご注意ください

### 熱中症を予防するためには

#### ①こまめに水分を補給しましょう

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や身体能力が低下します。汗には塩分も含まれているので、〇・二％程度の食塩水を補給しましょう。市販のスポーツドリンクを利用するのも良いですよ。

#### ②服装に注意しましょう

暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びましょう。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子をつけて、暑さを防ぎましょう。

#### ③体調をこまめにチェックしましょう

風邪などで発熱している人、下痢などで脱水状態の人は、より注意が必要です。

熱中症は真夏の暑い屋外で起こるというイメージがあります。しかし、実は気温が高くなくても、また、屋内でも発生する場合があります。水分を補給しないですポーツをしたり、高温多湿な室内に長時間いたりすることでも起こります。

特に最近では、高齢者や赤ちゃんが屋内で熱中症になる例が報告されています。夏も終わりのこの時期は、疲れが出やすい頃です。食事や生活サイクルの変化から夏バテにより体力が低下している頃です。室内にいるから、気温がそれほど高くないから大丈夫、と油断は禁物です。



院内  
インタビュー  
INTERVIEW

— 第10回 —

院内インタビュー第十回目は、公立朝来和田山医療センター内科医師の鈴木光哉先生にお話をうかがいました。

鈴木先生は、竹田城が縁となつてこちらでの勤務が決まったそうです。

インタビューでは、そのいきさつや、縁となった竹田城について、さらに朝来和田山医療センターでの取り組みや先生の地域医療に対する考えをお尋ねしました。

—鈴木先生が、朝来和田山医療センターに来られたきっかけはなんですか？

●竹田城が縁でこちらに勤めることになりました(笑)

私の趣味の一つに、お城を見ることがあり、和田山には、竹田城を見に今までも五、六回来たことがあります。少しなじみのある土地であつたことなどから、朝来和田山医療センターに直接応募することになりました。

—ある日突然、鈴木先生が竹田城から降りてきて、朝来和田山医療センターにふらりと現れて…それがきっかけで、こちらでの勤務が決まったと噂を聞いておりますが(笑)

●そうですね(笑)特にアポイントもとらずに、突然うかがつたのですが、事務長さんや、看護師長さんに良くしていただいて…。

—その縁となった竹田城については？

●竹田城は、日本四大家族とすれば、その一つに必ず名前が上がる立派なお城です。最近では、日本のマチュピチュといわれている話も聞きました。こちらに勤務するようになってからは、三回ほど登りましたが、盆地気候の影響もあり、その姿は、日によって違う印象があります。竹田城も「生きている」のだと感じます。

—日本四大家族ですか、竹田城以外の三つはどこなのですか？

●奈良県の高取城と岡山県の備中松山城、岐阜県の岩村城ですね。この三つのお城で日本三大家族と言われております。全部見に行きましたよ。—すごいですねえ。私も行ってみたいですよ

が、その他、先生が好きなものというところ、鉄道とマラソンが好きですね。鉄道は学生の頃に、たぶん北海道以外の電車はほとんど乗ったんじゃないかと思えます。青春十八きっぷという一日乗り放題の切符を使って全国いろいろ行きました。天の橋立や城崎温泉に旅行で来ていましたし、豊岡にも来たことがあります。

—その縁となった竹田城については？

●竹田城は、日本四大家族とすれば、その一つに必ず名前が上がる立派なお城です。最近では、日本のマチュピチュといわれている話も聞きました。こちらに勤務するようになってからは、三回ほど登りましたが、盆地気候の影響もあり、その姿は、日によって違う印象があります。竹田城も「生きている」のだと感じます。

—その但馬での生活にはお慣れになりましたか？

●生活は、まったく困ったことはありません。和田山の中心部に行けば、生活に必要なものは全て手に入りますし、インターネットで買い物することもできるので、都会と何も変わらないと思います。

—先生のご出身はどこですか？

●東京都です。でも、東京でも多摩地区という田舎です。自宅の周りに

▶鈴木先生との縁になった竹田城の写真



は、最近マンションなども多くな

りました。学生の頃は畑なども周  
囲にかなりありました。このことと  
は、全く関係ありませんが、多摩の  
有名な大根じゃないですが、根ざす  
底力があると思っています。

―先生がこちらにいられてからの、朝来和  
田山医療センターでの取り組みについて  
教えてください。

●当院では、この四月まで、内科医二  
人の状況のもとで、日々の外来・入  
院・当直・検査に関わる業務をこな  
すのに精一杯な状況でした。

しかし、五月から内科医四人体制と  
なりました。また、神戸大学からの  
研修医の先生方を受け入れているこ  
とも踏まえて、この六月からは、院  
内の学術的活動として、勉強会に力  
をいれています。

―英語しか話してはいけない勉強会を行っ  
ていると聞いておりますが？

●いえ、我々も適当な英語です（笑）  
でも、文法も言葉もめちゃくちゃで  
もいから、恥ずかしがらずにしゃ  
べろうというところに目標をおいて  
行っています。患者さんの中には、  
外国人の方も来られますので、必ず  
必要になるものと考えています。恥  
ずかしがらずに、度胸をもってしゃ

べると、意外と大丈夫ですよ。

―但馬での医療はどうでしょうか？

●今、地域医療を取り巻く環境が非常  
に厳しい中で、自分のような、医師  
になって十年以上経過した立場の人  
間が、ただ院内で、受診にくる患者  
さんを診察しているだけで良いのか  
と考えています。以前、医師不足を  
テーマとしたNHKの番組のメン  
テーターが、『医師は、公共の職業  
ですから…』と言っているのを聞き  
ました。まさにその通りだと思いま  
す。ですから、地域社会全体に向け  
て、医療分野に関わらず、様々な発  
信をしていくことも、ひとつの仕事  
だと思っています。

●最近の問題でいえば、但馬地域の医  
療問題（医師不足に伴う病院改再編  
など）も、そのひとつなのではない  
かと思っています。行政・住民の方々  
の、複雑な要素も絡み、全ての人が  
納得する絵図面は難しいでしょう。  
しかし、現場に直接携わっている、  
中堅クラスの医師にもっと関わって  
もらえば、少ない人的資源を活用し  
て、純粹に、いかに患者さんを救う  
かに重点をおいた絵図面が作成出来  
ると思います。そうして出来上がった  
絵図面には、医師も自ら決めたこ

とという、責任を強く持って、携  
わっていけるものと思います。

―日々の診療に忙しい中で、そこまで  
踏み込むのは大変なことですが、そ  
うした気力も、これからの医師には  
必要なのだろうと思います。

―ですから、これから但馬の医療に取  
り組んでいく中で、より良い医療体  
制に向けての発信を、中長期的な視  
野に立って、少しずつ取り組んでい  
ければと考えています。医療問題関  
連のタウンミーティングなどの企画  
があれば、それに積極的に参加して  
いきたいですね。

―先生のさらなるご活躍をお祈りしており  
ます。ありがとうございました。

▶朝来和田山医療センターの全景



## 公立豊岡病院

## 総合診療科の紹介



▶ 総合診療科のメンバー

## 総合診療科とは？

患者様を心臓や肺、肝臓といった一つ一つの臓器別に診るのではなく、合併症、家庭環境や社会背景をも考慮しつつ、全人的・包括的に診療する科です。当科だけでの対応が難しい場合は、各専門科と相談しながら多種多様な疾患をもつ患者様に对应しています。また、単独の専門科だけでは対応できない患者様のマネージメントを継ぎ目なく円滑に行う役割や開業医の先生が当科での診療が必要と考えられたり、外来検査で診断・対処に苦慮される場合の紹介による入院診療を行っています。

## 総合診療科の特徴

一般外来診療では検診異常、さまざまな訴えをもつ患者様、既存の各専門科に割り振りできない患者様等の診療を行っています。

入院診療では七〇%強が救急外来からの緊急入院患者様です。肺炎、尿路感染症、胃潰瘍等の一般的な疾病をもつ患者様から、肺癌や悪性リンパ腫等の腫瘍性疾患の患者様、原因不明の発熱・複雑多岐な疾患を有する患者様などに対応しています。また、重症感染症（敗血症性ショック）やアナフィラキシーショック、DIC（播種性血管内凝固症候群）、中等等の集中治療室管理が必要な重症患者様は主に当科が診療しております。

## 目指す医療

患者様を全人的・包括的に診療する医療マインドをもった主治医を目指すことが当科の理念であり、国民が真に必要なとしている医師を育成すること、それが当科のポリシーです。

## 住民の皆様へ

できるだけ開業医の先生や中核病院以外の医療機関で、かかりつけ医を持ちましょう。専門分化された大病院の中において、患者様を全人的・包括的に診療する理念をもつのが当科ですが、集中治療室の管理等ある程度専門性の高い医療も行って

おり、入院・救急診療が主体となります。逆に一般外来部門で患者様を全人的・包括的に診療して下さるのが開業医の先生や中核病院以外の医療機関の先生です。普段と様子が違うこと・気になること、検診結果異常等はまずはかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医の先生は当院での診療が必要と判断されれば適切に紹介してまいります。そのことが当院での長い診察待ち時間や不要な検査・必要以上にたくさん科をまわるのを減らすこと、あるいは異変の早期発見につながり、患者様へのメリットは大変大きいものと考えます。普段はかかりつけ医をもち、必要なときに当院を受診する、そんな風な医療機関の上手な利用をお願いします。

## 最後に

ある程度規模の大きな病院において、総合診療科がしっかり機能している病院はそう多くはありません。平成十九年四月発足の科で、まだまだ発展途上段階ですが、さらに充実した診療を目指して参ります。さら

にその役割を果たせるよう住民の皆様のご理解ご協力をお願いします。

（総合診療科 科診療責任者 見坂恒明）

## 職員募集のお知らせ

採用年度	試験職種	募集人員	採用試験	受験資格	受付期間	試験日・会場	採用予定日
平成21年度	看護師 助産師	10名程度	・教養試験 ・作文試験 ・適性試験 ・面接試験	・看護師免許取得者 (助産師については 助産師免許) ・40歳以下	平成21年 9月1日 ～ 平成22年 1月29日	以下の5回の試験日を設定 1.平成21年10月9日(金) 2.平成21年11月8日(日) 3.平成21年12月6日(日) 4.平成22年1月8日(金) 5.平成22年2月5日(金) いずれも公立豊岡病院内 で実施	平成21年 11月1日 以降 (随時)
平成22年度	看護師 助産師	30名程度	・教養試験 ・作文試験 ・適性試験 ・面接試験	・来春に看護師免許を 取得見込みの方、 又は看護師免許取得者 (助産師については 助産師免許) ・40歳以下	平成21年 9月1日 ～ 平成22年 1月29日	以下の5回の試験日を設定 1.平成21年10月9日(金) 2.平成21年11月8日(日) 3.平成21年12月6日(日) 4.平成22年1月8日(金) 5.平成22年2月5日(金) いずれも公立豊岡病院内 で実施	平成22年 4月1日

- 平成21年9月1日現在、事務職員及び理学療法士の募集も行っております。  
詳しくは前号の「ほすびたる27号」をご覧ください。
- 平成21年度採用職種の受験資格欄中の年齢は、平成21年4月1日現在の年齢です。
- 平成22年度採用職種の受験資格欄中の年齢は、平成22年4月1日現在の年齢です。

### 募集要項 の配布

公立豊岡病院組合のホームページからダウンロードできます。

URL <http://www.toyookahp-kumiai.or.jp>

※総務部人事課でもお配りしています。

### 《この件に関するお問合せ》

総務部 人事課  
Tel0796-22-6111 内線2102



▲ 賞状とタテは、豊岡病院一階、医事課横に飾ってあります。



▲ ボランティア懇話会に出席された豊岡病院長、看護部長とボランティアの方々（一部）

**豊岡病院ボランティア**  
**兵庫県くすの木賞受賞！**

日頃、豊岡病院で受付の仕方や、きめこまやかに院内の案内などをしていただいているボランティアの方々が、くすの木賞を受賞されました。

くすの木賞とは、ボランティア活動などを通じ人間連帯の和を広げ、心豊かな美しい地域づくりに貢献された団体に贈られる賞です。

## 急な発熱とせきまたはのどの痛み「インフルエンザ」を疑う方は

発熱患者の診療をしている医療機関  
がどこにあるか分からない方



保健所に設置されている健康相談窓口で電話をかけて、どの医療機関に行けばよいか相談しましょう。

発熱患者の診療をしている  
近隣の医療機関が分かっている方



発熱患者の診療をしている医療機関に電話をして、受診時間などを聞きましょう。事前に電話をせずに、直接行かないように気をつけましょう。

慢性疾患などがある  
かかりつけの医師がいる方



かかりつけの医師に電話をして、受診時間などを聞きましょう。事前に電話をせずに、直接行かないように気をつけましょう。

妊娠している方



かかりつけの産科医師に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。



同時期に行っていた看護師採用試験に、この「ふれあい看護体験」に参加された学生も受験しており、嬉しい結果につながっていると大変ありがたいと思っております。

豊岡病院看護部では、夏休みの間、毎年、豊岡市内の高校生を対象に「ふれあい看護体験」を実施しています。学生の皆さんに少しでも医療の現場を見ていただいで、将来の職業選択の参考にさせていただいたら、という思いで行っています。今年度は七月二十九日から三十一日までの三日間で実施しました。男子学生五名を含む、六十名の参加者を迎え、「貴重な体験になって、楽しかったです」「看護師になって、但馬に帰ってきたい」と嬉しい感想をいただきました。

看護師の卵を温める

豊岡病院ふれあい看護体験に  
多くの高校生が参加！

## 「くませんせいのSOS」

～地域医療の再生をテーマにした絵本の紹介～

くませんせいは、動物たちのケガや病気をみるのに大忙しの森のお医者さん。くませんせいのもとには24時間、軽い病気やけがの動物たちが、やって来る。昼間は眠いからと夜中に訪れるフクロウや、子どもが泣きやまないと駆け込んでくるきつねの母親など。

一日中、たくさんの患者がやって来て、寝るひまも食べるひまもないくませんせいは、ついに疲れで寝込んでしまう。くませんせいのSOSに、森の動物たちは…。

当絵本は、医療現場の窮状を知り、救急や病院の受診の仕方を見直すきっかけに、と願って作られた絵本です。



「くませんせいのSOS」 文と絵：藤本 春枝

NPO法人地域医療を育てる会 (<http://iryousodateru.com>) 代表 藤本 春枝  
県立柏原病院の小児科を守る会 (<http://mamorusyounika.com>) 代表 丹生 裕子

「くませんせいのSOS」の  
注文ページはこちら

<http://iryousodateru.com/kumansensei/index.html>  
制作：株式会社 街波通信社 価格：1冊500円

夏バテに負けない  
元気レシピ

「夏野菜と豚肉のスパイスチャーハン」

必要な栄養素をとってしっかりと体力をつけましょう。  
そんな夏バテに負けないスタミナたっぷりのレシピをご紹介します。



<材料 2人分>

ゴーヤ・赤パプリカ 1/4 個	酒 大さじ 1
豚肉 (ミンチでも OK) 100g	醤油 少々
ご飯 2 膳分	オリーブ油 大さじ 1
ピーマン 1/2 個	薄力粉 小さじ 2
塩・胡椒 少々	塩・胡椒 少々
卵 1 個	カレー粉 小さじ 1/2
コーン 大さじ 2 (30g)	にんにく 1 片

夏バテにならないためには、日々の疲労をため込まないことが大切です。特に、豚肉などの良質なたんぱく質に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーにかえる働きがあります。

また、ニンニクなどに含まれるアリシンを組み合わせることで、さらに吸収が高まり効率よくエネルギーにかえて老廃物の代謝もよくします。そのほかに、ビタミンC・Eなども不可欠です。

たんぱく質と組み合わせることで免疫力も高まります。

★アリシンはねぎ、玉ねぎ、にらなどにも多く含まれるので、これらを豚肉と組み合わせることで利用効率を高めましょう。

★ビタミンCは夏野菜に豊富です。夏が旬の野菜を使ってアレンジも楽しめます。

★ビタミンEは良質な油に含まれます。ここではオリーブ油を使用しています。

〈公立豊岡病院 管理栄養士 太田〉

豊岡病院救命救急センター受診時の  
知っていただきたい

5つのお約束

- ①緊急度・重症度の高い方を優先します  
(救急車で来院されても後回しになる場合があります)
- ②緊急性の有無により待てる検査は後日専門科やかかりつけ医 (開業医) に依頼します
- ③薬は原則一日分の処方となります
- ④診察は原則救急医か当直担当医がします  
(最初から専門医が診ることはありません)
- ⑤開業医さんの夕方診察・土曜午前診察の活用をおすすめしています

一兵庫県小児救急医療電話相談一

◎市外局番が06・072以外のプッシュ回線、携帯電話の方



# 8000

子どものけが、病気で困った時はまずココに相談

◎市外局番が06・072、ダイヤル回線、IP電話の方



はきはきゆうきゅう  
(078)731-8899

《相談時間》

平日、土曜日 午後6:00~午前0:00  
日曜日、祝日及び年末年始 午前9:00~午前0:00



医師の異動のお知らせ

H21.6.2~H21.8.1

新任医師



豊岡 産婦人科  
かわくち ようこ  
医師 川口 洋子



豊岡 泌尿器科  
ごとう ひろふみ  
後藤 裕文

退職医師

・日高医療センター 眼科 医員 上野 豊広

異動医師

異動者はありません。

市民の皆様のご意見をお寄せ下さい

豊岡病院組合は広報紙「ほすびたる」への皆様のご意見・ご感想を募集しています。

<連絡先>

豊岡病院組合 統轄管理事務所 総務部 経営管理課  
〒668-8501 豊岡市戸牧1094  
TEL 0796-22-6111 (内線2111)  
FAX 0796-22-0170  
E-mail kikaku@toyookahp-kumiai.or.jp

編集後記

今回の表紙の写真は、大きな葉っぱの樹木です。マイナスイオンで自然に抱かれるやさしい木陰がほてった体を安めます。沖縄に勉強会に行った先生から頂きました。何という木が知りませんか? 《編集委員 O》

日高医療センターからのお知らせ

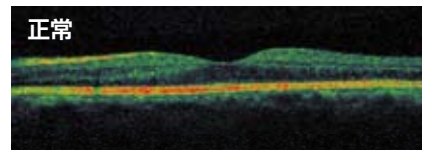
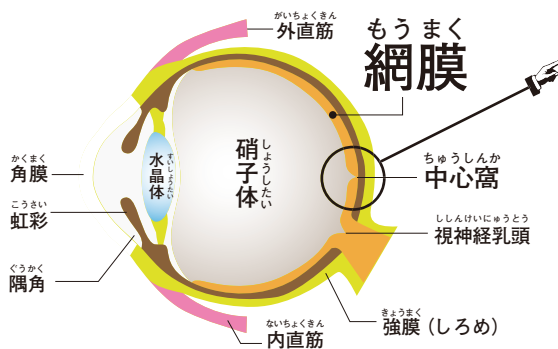
# 人間ドックに新たなオプションが加わりました

平成22年1月～3月、ドックの空きが若干ございます。ぜひお申し込みください。

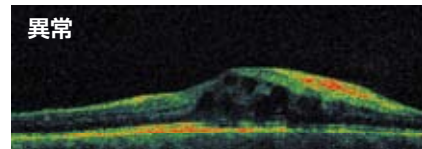
## 網膜検診（眼底三次元画像解析）

平成21年10月開始予定 **1,800円**

網膜（目の奥の光を感じる膜）の断面を光干渉断層計（OCT）で撮影し、その厚みなどを精密に測定します。網膜の異常は初期には自覚症状がほとんどありませんが、「線がゆがんで見える」「見たいものが見にくい」などの症状が出てきます。放っておくと失明にもつながりますので、早めの検査をおすすめします。



正常  
中心窩の部分がへこんでいるのが正常です。



異常  
同じ部分が浮き上がって（浮腫）います。

## 腹部CT検査

平成21年4月開始 〈追加〉**5,000円**

腹部の標準検査として腹部エコーをご用意しています（基本料金内）が、すい臓腫瘍、リンパ節、腸間膜など、エコーでは見えにくい部分の詳しい検査をご希望の方は、CT検査への変更が可能です（追加料金が必要です）。

そのほか、最近加わったオプションをご紹介します。

- **肺がん検診** … ヘリカルCTを用い、レントゲンに比べ、より小さな病巣を捕えます。 **10,000円**
- **内臓脂肪CT検査** … 内臓脂肪の蓄積は、動脈硬化の原因のひとつと考えられています。 **2,700円**
- **上・下肢の血圧同時測定** … 上腕と足首の血圧の比を測定。血管年齢がわかります。 **1,000円**
- **睡眠時無呼吸検査** … 睡眠中の呼吸停止は、重大な病気につながります。 **6,350円**  
(泊ドックのみ)
- **頸動脈エコー** … 動脈硬化の起こりやすい頸動脈の血管の壁の厚さを測定します。 **3,500円**  
(泊ドックのみ)

### 内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）の早期発見のため 特定健診・特定保健指導を受けましょう

- 日時：月・水・木曜日 13:30～16:00
- 当日、医師より結果説明があります。
- 予約方法：来院、電話、ファクスで承ります。
- ファクスの申込書は、当院ウェブサイトからダウンロードできます。

### お申し込み・お問い合わせ

公立豊岡病院 日高医療センター  
健診センター

TEL：0796-42-1611  
FAX：0796-42-1650

◇発行 公立豊岡病院組合 ◇〒668-8501 豊岡市戸牧1094 ◇TEL 0796-22-6111（内線2111）

◇URL：http://www.toyookahp-kumiai.or.jp ◇E-mail：kikaku@toyookahp-kumiai.or.jp

●本紙掲載の写真・イラスト・記事の無断使用・無断転載は禁じます。