



あなたの健康生活をやさしく応援する情報紙  
This information paper to cheer gently your health life.

# お元気にすか



笑顔と温かい心で、支えます



## ----- 内 容 -----

- 会長年頭挨拶
- 体をこまめに動かしましょう
- 災害医療訓練を行いました
- 新型インフルエンザ受け入れ訓練
- 市民健康まつり・JAひだ農業祭り・やすらぎコンサート
- 糖尿病デー・病院からのお知らせ



JA岐阜厚生連 飛騨医療センター



久美愛厚生病院

# 会長年頭挨拶

岐阜県厚生農業協同組合連合会  
経営管理委員会会長

堀尾 茂之



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、本会事業に格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。令和2年の念頭にあたり、皆様に一言ご挨拶申し上げます。

国は、少子高齢化の伸展による人口減少が深刻となる2040年を見据え、地域資源を活用しながら地域の実情にあった医療・介護の提供体制の整備が急務となっているとし、そのためには、「地域医療構想（2025年を見据えた医療提供体制）の実現に向けた取り組み」「医療従事者の働き方改革」「医師偏在の対策」を三位一体で進める必要があるとしています。

こうしたなか、地域医療構想の議論を進めるとして、令和元年9月、唐突に過去の一時期の診療データ等を基に、病床再編・病院統合の再検討が必要な医療機関として全国で424病院の公立・公的病院名が公表されました。全国各地域では病院の廃院に繋がるとして大きな反響となっているところです。本会では、東濃・岐北・西美濃厚生病院の3病院が対象となりましたが、既に3病院は地域医療構想の策定以前から、各地域で継続・安定的に医療提供ができる体制構築に向け関係機関等と病床再編や隣接病院との統合等について協議を進めており、既に一部病院では病床再編事業に着手している状況下にあります。

一方、医療現場では、医師確保や長時間労働の是正などが大きな課題となっています。岐阜県では医師確保に向けた地域医療確保計画が本年3月末までに策定される予定ですが、実効性のある計画が望まれているところです。本会は、医師を含めた他職種間等で「タスク・シフティング（業務の移管）／タスク・シェアリング（業務の共同化）」を推進する一環として、「看護師特定行為研修を修了した特定看護師の養成」「外国人技能実習生（介護分野）の受け入れ」など人的対策に取り組んできましたが、今後はAI等を活用した物的対策も検討していかねばなりません。

以上述べましたとおり、今後の医療情勢下における地域医療の経営環境は、今後ますます厳しくなることが予測されることから、地域医療提供体制の在り方について、本会としても県や地元行政等と協力し進めていきたいと考えています。また、地域に必要な医療を継続的かつ安定的に提供できるよう地域の中核病院として、「組合員並びに地域住民から信頼され、必要とされる病院づくり」を目指し役職員一丸となって取り組む所存です。

最後になりましたが、本年が皆様にとりまして幸多き年となりますよう心よりご祈念申し上げますとともに、引き続き、本会事業にご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

# 体をこまめに動かしましょう！

リハビリテーション科



●買い物やお掃除、階段の使用、通勤手段の工夫、趣味や余暇活動など、日常生活の中で行う活動も立派な「エクササイズ」になります。1日の生活の中で意識的に体を動かすように心がけることが重要です。

●運動の強さを示す単位としてメッツ (METs) というものがあります。静かにイスに座っている状態で消費する酸素消費量を「1メッツ」と考え、その何倍のエネルギーを消費するかで生活活動や運動の強さを数値にすると、下の表のようになります。



メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・皿洗い	2.3	ストレッチ
2.0	非常にゆっくりした歩行(家中)・料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ピリヤード
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏	4.0	卓球・ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	4.3	やや速めに歩く(94m/分)
3.5	散歩(75~85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す	4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る	5.0	かなり速く歩く(107m/分)
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
5.8	子どもと活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	7.0	ジョギング・スキー
8.8	階段を速く上る	8.0	サイクリング(約20km/時)
		8.3	ランニング(134m/分)

日常生活の活動や運動がどのくらいのメッツなのかを確認してみましょう。

●体を動かして内臓脂肪を減少させるには、少なくとも1週間当たり10[〇〇メッツ×運動をした時間]以上の有酸素運動が必要だといわれています。

●「メッツ」の考え方を参考に、生活の中で意識的に体を動かすように心がけてみてください。  
※「畑を耕す」作業や「雪またじ」の作業は運動強度6.0~8.0メッツ相当の強い活動ですので、実施には注意が必要です。

体調や疾病により、運動内容や適正な強度には個人差があります。ご不明な点をご相談ください。

# 災害医療訓練 を行いました



11月30日(土)に災害医療訓練を行いました。職員225名、外部(消防署、高山市・飛騨市の病院、町内のボランティア、被災者役の看護学生)82名の合計307名が参加しました。

当院は災害拠点病院に指定されています。災害拠点病院とは、災害時において医療の中核を担う病院のことです。被災地内の医療機関は自らが被災しながらも、いち早く医療救護を実施する態勢を整える必要があります。そのもしもの時に備えるため、職員全員が一丸となって毎年災害医療訓練を行っています。

高山・大原(たかやま・おっぱら)断層帯は、飛騨山地に分布する活断層帯です。高山断層帯では、マグニチュード7.6程度の地震が発生すると推定されており、今後30年の間に発生する可能性は、我が国の主な活断層の中でもやや高いグループに属しています。

災害時に医療機能を維持するためのハード面での備えはありますが、受け入れを行う職員がスムーズに作業するためのソフト面での備えが必要です。今年で8回目の訓練になりますが、毎年様々な課題が見つかります。

突然の災害に対応できる強い組織を作るために、今後も継続して訓練を行いたいと思います。



坂本 古倫

# 新型インフルエンザ受け入れ訓練

当院は、感染症予防法で規定されている感染症の中で、危険性が高く特別な対応が必要な感染症患者の治療ができる「第二種感染症指定医療機関」に指定されています。そのため、職員による防護具の着脱訓練や感染病床の管理などを定期的実施しています。

訓練は、平成27年より飛騨保健所、消防署と合同で実施し、今年で5年目を迎えました。年に1度の訓練のため、事前準備や訓練は欠かせません。「あれはどうやった」「これはどうする」「今年はこれもやろう」等、昨年度の反省を踏まえながら今年度の訓練に繋がっています。また、飛騨保健所や消防署(今年度は飛騨市消防本部参加)の職員と数回打ち合わせを行います。お互いが顔を合わせることで良い関係作りができ、より円滑なコミュニケーションが取れ、信頼関係の構築に発展していきます。この流れは、年に1度の訓練を成功させる「カギ」になると言っても過言ではありません。その後、各施設で物品の点検・使用方法の確認・防護具の着脱訓練・消毒方法等、当日に備えます。

今年度は、飛騨保健所の車いすアインソーション移送(確定患者)、飛騨消防署のアインソッド移送(疑い患者)という状況で、感染外来や感染病床に同時に2人の患者さんを受け入れる訓練を行いました。医師、看護師、放射線技師が防護具を着用し、感染外来や感染病床で受入れ、診察、検査や点滴、検体の受け渡し等を毎年実施していますが、今年は事務部門、検査室、薬局、その他の医師も参加しました。通常業務の中での連絡訓練や電子カルテによる指示受け、物品の在庫確認や管理方法等、詳細な訓練を行い幅を広げることができました。

限られた時間の中での訓練ですが、今後も多くの職員に体験してもらい、いざという時に「第二種感染症指定医療機関」の役割が果たせ、地域住民の健康や生活への影響が最小限となるよう努めていきたいと考えます。次年度は、地域住民の方の見学による参加も予定しています。

## 今年度の様子

### ① 患者移送



保健所からの移送



消防からの移送



アインソーション



アインソッドを開けベッドへ

### ③ 感染病床入院受け入れ



患者さんの状態を観察します



受け渡し場面



足カバーを外します

### ④ 防護具外す場面



1つずつ丁寧に脱ぎます

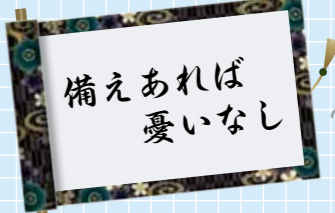


介助者に協力してもらい外します

### ⑤ 会議・反省会



他施設連携で飛騨地域を守ります



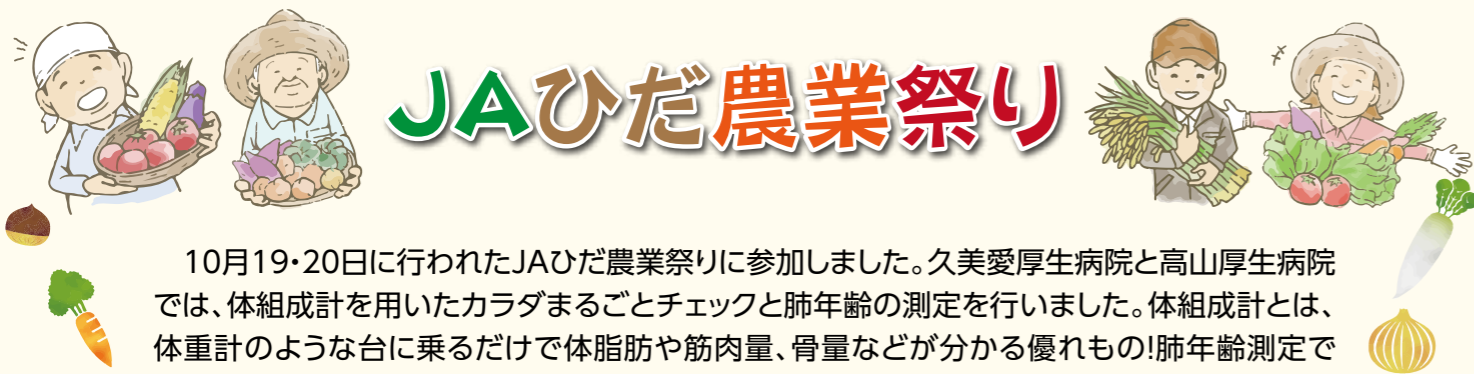
## 高山市市民健康まつり

10月6日(日)、高山市市民健康まつりが行われました。久美愛厚生病院も～内臓脂肪測定～(健診センター)・～感染症は予防から～(感染委員会)として参加しました!内臓脂肪測定のブースでは特殊な機械を使っておなかの断面図を作成し、内臓脂肪を測定し、結果について保健師より説明をさせていただきました。

健康まつりには市民の方々が沢山来場されており、健康に対する意識の高さを感じられました。市民の方が健康に生活をしていただけるよう、これからも活動してまいります。



## JAひだ農業祭り



10月19・20日に行われたJAひだ農業祭りに参加しました。久美愛厚生病院と高山厚生病院では、体組成計を用いたカラダまるごとチェックと肺年齢の測定を行いました。体組成計とは、体重計のような台に乗るだけで体脂肪や筋肉量、骨量などが分かる優れもの!肺年齢測定では、実年齢より肺機能が低い方に禁煙をお勧めしました。2日間で多数の方に参加して頂きました。機会があれば来年皆さんも参加してみてくださいね!

## やすらぎコンサート



11月10日(日)に久美愛ホールにて、第26回やすらぎコンサートを開催しました。当コンサートは、少しでも患者さんの療養生活の励みになればとの思いで毎年開催しています。今回は「music book フルートオーケストラ」の方々のご協力で、フルート演奏をして頂きました。懐かしい名曲に手拍子をしたり口ずさんだりする患者さん・ご家族も見られました。クリスマスを取った曲では、皆さんと一緒に楽器をたたいて楽しい時間を過ごすことができました。

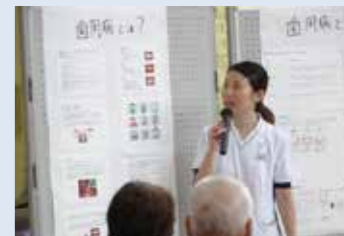


## 世界糖尿病デー

11月14日の「世界糖尿病デー」は各地で糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動が行われます。久美愛厚生病院でも「糖尿病と歯の健康」をテーマとしたイベントを開催し、歯科衛生士さんからは「糖尿病と歯周病について」のお話をいただきました。個別相談には、約30名の方が来てくださり、「お口のチェックシート」を見ながら、日頃の手入れについてアドバイスをさせていただきました。

食品に含まれる糖分・油分・塩分の展示やポスター掲示の前では、多くの方が足を止めていらっしゃいました。また、太極拳では「川の流れのように」の曲に合わせて、皆と一緒に身体を動かしました。

1年に1度のイベントですが、日頃の生活を振り返る良い機会となっただけかと思えます。



## 病院からのお知らせ

### 新しく赴任された 医師を紹介します



●外科● 山内 悠司 (やまうち ゆうじ)

初めまして。名古屋市から来ました山内悠司と申します。猫4匹と暮らしております。高山は1度観光で訪れており、大自然の澄んだ空気や寿司、肉等おいしい物がたくさんあり、住んでみたいと思っておりました。高山の厳しい冬を過ごすのは初めてであり、やや不安ですが頑張っていきたいと思えます。もし体調が思わしくない方がいらっしゃいましたら、ぜひ気軽にお声かけください。よろしくお願いいたします。



＊ ＊退職者＊ ＊ 大変お世話になりました

長い間お世話になり、ありがとうございました。久美愛厚生病院で学んだことを今後の診療に活かしていきたいです。

●外科● 神野 孝徳 (12/31付)

### 看護師募集

2020年4月から勤務をしていただける看護師を募集しています。フルタイムで夜勤が出来る方。是非、ご連絡ください。

連絡先

TEL 32-1115

看護部長・島中まで



### 『なんでも相談』のご案内

医療や福祉、介護についてお困りのことはございませんか?医療介護センターでは、みなさまのいろいろなご相談や意見をお伺いし、疑問や不安を解消・軽減できるようお手伝いします。ご相談者等の個人情報やプライバシーに十分配慮し、対応します。

場所 1階 医療介護センター

お問い合わせ なんでも相談窓口  
0577-32-3265(直通)

### がんサロン「きずな」のご案内

開催日: 毎週木曜日 13時~15時

会場: 久美愛厚生病院 2階  
健診センター横 指導室

会費: 無料  
対象: がん患者さん、そのご家族

お問い合わせ  
TEL:0577-32-1115(代表)  
なんでも相談/田中

### 糖尿病教室のご案内 9時30分~13時40分

1/8(水) 2/12(水) 3/11(水)

予約制です。参加を希望される方は、事前に内科外来、または栄養科へお申し込みください。

# 外来診療担当医一覧表

受付時間 8:15~11:00

救急の場合は24時間いつでも受付しております ☎(0577)32-1115

2020年1月1日現在

		月	火	水	木	金	
内科	循環器内科(診察室32)	村田 欣洋	横山有見子	宮澤 宏幸	村田 欣洋	横山有見子	
	呼吸器内科(診察室34)	—	櫻井 孟	横山 敏之	横山 敏之	櫻井 孟	
	消化器内科(診察室42)	横畑 幸司	竹田 堯	石田 哲也	石田 哲也	横畑 幸司	
	消化器内科(診察室43)	—	—	竹田 堯	—	—	
	腎臓内科(診察室44)	—	山田 勝己	—	—	山田 勝己	
	神経内科(診察室45)	代務医師 (午後)	代務医師 (午前)	代務医師 (午後)	代務医師 (午前)	—	
	腎臓内科(診察室44)	—	—	代務医師 (午後)	代務医師 (午前)	—	
	糖尿病外来(診察室43)	—	代務医師(第135週)	—	—	—	
	内分泌内科(診察室33)	—	—	代務医師 (第4)	代務医師 (第2)	—	
血液内科(診察室33)	代務医師 (第1・第3金曜日) 午後						
禁煙外来	火曜日 14:00~15:30						
心療内科	2階診察室1	安藤 寿博 15:00~17:00	安藤 寿博	安藤 寿博	安藤 寿博	安藤 寿博 15:00~17:00	
小児科	診察室14	—	—	代務医師 10:00~11:30	—	—	
	午後診	—	代務医師 予防接種 15:00~15:30 予約診 15:00~17:00	代務医師 第2週・4週のみ診察 予約診 15:00~17:00	代務医師 第1週・3週・5週のみ診察 予防接種 15:00~15:30 予約診 15:00~17:00	代務医師 予防接種 15:00~15:30 予約診 15:00~17:00	
外科	診察室51	森岡 淳	小林 聡	堀 明洋	森岡 淳	堀 明洋	
	診察室52	—	駒屋 憲一	山内 悠司	小林 聡 9:30~10:30	高木 健裕	
	血管外科(診察室53)	代務医師 (第1・第3・第5金曜日) 10:30~15:00					
	乳腺外来(診察室52)	金曜日 13:30~15:00					
	シャント外来(診察室53)	代務医師 (第2水曜日・第4火曜日) 10:30~					
形成外科(診察室51)	鳥居 修平 (原則、月1回金曜日 13:30~15:00 ※診察日の確認が必要です)						
整形外科	診察室71	田中 耕平(再診)	大出 幸史	上見 亮太	田口 勝啓	大出 幸史	
	診察室72(初診)	上見 亮太(初診予約診)	田口 勝啓	大出 幸史	上見 亮太	田中 耕平	
	診察室73(再診)	田口 勝啓(再診)	—	五藤 弘 16:00まで	—	—	
	午後(予約制)	ギプス・装具(予約)14:00~	手術	手術	ギプス・装具(予約)14:00~	手術	
脳神経外科	診察室62	山本 昌幸	山本 昌幸	国本 圭市	山本 昌幸	国本 圭市	
皮膚科	診察室64	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	
	午後診	15:30~16:30 学童対象	—	—	15:30~16:30 学童対象	—	
泌尿器科	診察室82	山本 貴大	山本 貴大	山本 貴大 ※予約のみ診察	山本 貴大	山本 貴大	
産婦人科	診察室77	岩佐 剛	岩佐 剛	岩佐 剛	岩佐 剛	岩佐 剛	
		代務医師 ※婦人科診療のみ	—	—	—	代務医師	
眼科	診察室21	甘利 裕明	甘利 裕明	甘利 裕明	甘利 裕明	甘利 裕明	
	診察室23	宇佐美 欽通	宇佐美 欽通	宇佐美 欽通	宇佐美 欽通	宇佐美 欽通	
耳鼻咽喉科	診察室26	高畠 隆	高畠 隆	高畠 隆	代務医師	高畠 隆	
	小児耳鼻科外来	15:30~16:30	—	—	15:30~16:30	—	

月に一度、正面受付に保険証のご提示をお願いします。

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。寒い日が続きますがお体の調子はいかがでしょうか。令和も二年目に突入ですが、自国でのオリンピック開催などイベントが目白押しですね。久美愛厚生病院もこれまで以上に地域の皆様に寄り添い、健康づくりを盛り上げていきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。

(久美愛厚生病院 広報委員)



病院からのお知らせは、ホームページ <http://www.kumiai.gfkosei.or.jp>でもご覧頂けます。

久美愛厚生病院

検索



JA岐阜厚生連 飛騨医療センター



久美愛厚生病院

〒506-8502 高山市中切町1番地1