

# 雲南病院だより

## 阿用小学校・ふるさと教育に参加して 看護師からの報告

10月31日、阿用小学校6年生14人を対象に「ふるさと教育（地域医療）」を実施しました。

大谷院長、勝部地域医療支援コーディネーターと共に小学校へうかがい、それぞれの職種からの話をさせていただきました。勝部コーディネーターからは島根県の医師不足・看護師不足と病院に係る様々な職種につ



▲ふるさと教育の様子

いて説明を行いました。看護師からは、体験談を交えながら仕事の内容や看護師になるうと思っただ動機などを話させていただきました。大谷院長は、医師になるきっかけや医師になってから今までの話、そして地域を愛する思いを語りました。

### 看護師のコメント

私は雲南生まれ、雲南育ちではありませんが、雲南市立病院で働くようになり、雲南に住む人たちの温かさ、地域を思う気持ちを強く感じています。この地域の方々と触れ合えば触れ合うほど、雲南を好きになっていきます。阿用小学校の子どもたちも、この地域で生まれ育ったことを誇りに思い、大きく育ってもらとうと嬉しうです。

### 2階病棟 梶谷 恭子

後半に入ると、病院から持参した医療器具・練習器具を用いて体験してもらいました。\*腹腔鏡手術のシミュレーター（練習器具）は、男の子たちが真剣な表情で挑戦。注射や縫合の体験では「怖い」と言いながらも、大谷院長の指導を受けながら一生懸命挑戦していました。聴診器の体験では友達同士でお互いの胸やお腹の音を聞いて「ドクドクいってるよ」と聞こえたことに興奮している姿を見ることができました。

最後に子どもたちから「聴診器など色々な体験が出来て良かった」「看護師さんになるのいいなと思った」などの感想を聞くことができました。自分が子ども



▲縫合に見入る子どもたち



▲腹腔鏡体験



▲聴診器体験



▲終了後の記念写真

## 出前講座に出かけてきました 東町自治会

10月25日、大東町の東町自治会主催の「第8回東町市政学習会」へ出前講座に出かけました。

第1部は「雲南市立病院はいまPART3」と題し、松井病院事業管理者と秦副事業管理者による当院の現状報告（建設基本構想の概要、平成24年度決算概要）を、第2部では「お薬について」と題し、本田薬剤師によるお薬を飲む上での注意点、病院から処方されるお薬と町の薬局で買えるお薬の違い、特定保健用食品や栄養機能食品についての説明などの話をさせていただきました。

参加された東町自治会の皆さまから分りやすく面白い内容でもためになった、また来年もお願いしたいと好評をいただきました。学習会終了後は、懇談会の席を設けていただき、率直な意見交換ができ、とても有意義な会となりました。



▲市政学習会で報告する松井病院事業管理者

当院は、「地域に親しまれ、信頼され、愛される病院」となるよう積極的に地域に出かけていきます。多くの皆さまにこの「医療出前講座」をご利用いただきたいと考えております。お気軽にお申し込みください。申込みは病院ホームページからダウンロードすることもできますのでご利用ください。

### 【問い合わせ・申込み先】

雲南市立病院 総務課総務係 ☎0854-43-2441  
ホームページ：http://unnan-hp.jp/

## 雲南市立病院 患者会の紹介

患者会とは、当事者が主として自助・共助のために集まったコミュニティ（共同体）のことであり、闘病体験の分かち合いや、疾患に関すること、病院や医療関係者に関する情報の交換を行っています。また同じ病気を持つ方に患者会があることを知らせること、自分たちの病気に世間の関心を集めること、自分たちの病気への政策による便宜を得ることを目的として社会に向けた情報発信も行っています。このような患者会は全国に3000前後存在しているといわれています。

当院においても以下の3つの患者会を結成しています。

「雲南友の会（糖尿病）」

「雲南KA友の会（人工肛門・人工膀胱造設）」

「雲南市立病院腎友会（人工透析）」

患者会は、当事者や家族同士、また医療従事者などとの交流をはかるとともに、疾患等に関する情報を得る場となっています。

主な年間行事は、総会、研修会、院外研修（日帰り旅行）、親睦会です。また必要に応じて行政等への陳情活動も行います。定期的に会報が配布され、必要な最新情報が入手できることも大きなメリットです。

同じ病気を持つ方や医療職などとの交流をはかり、気持ちを分かち合ったり、病気や福祉制度などについての情報を得たりしましょう。お問い合わせは、雲南市立病院保健推進課まで。（☎0854-43-3602）

大谷院長や病院スタッフとの親睦会。病気の話から世間話までいろんな話をしして盛り上がりました。



院外研修での楽しい食事会。当院管理栄養士からの栄養の話も聞いていただきました。みなさんからの質問・意見もたくさんありました。



# インフルエンザの予防

## 【ワクチンの接種】

- インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にします。
- 65歳以上の健常な高齢者については、約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があるといわれています。



効果は最短2週間後から  
約5カ月間持続

## 【咳エチケット】

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りのひとから顔をそむけましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。



マスクは鼻と口、あごまで  
きちんと覆いましょう！

## 疑ったらまず受診を

- 検査は20分程度で結果が出ます。
- 発症してから48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬で症状の長期化や悪化を防ぐことができます。



早めの受診と診断で、  
その後の対応が変わります。

## 【体調管理】

- 適度な湿度の保持（50～60%）
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 人混みや繁華街への外出は避ける。
- 出勤前は体調を確認し、疑う場合はまず受診をしてから出勤する。



## 院内サロンふれ愛♡

12月・1月の開催日：

12月13日(金)

1月10日(金)・24日(金)

時間：午後1時30分から3時30分

場所：雲南市立病院 南棟2階 ドック検診室

12月13日にはクリスマス会を行う予定と  
しています。

お気軽にお越しください。

問い合わせ先：  
健康管理センター保健推進課 ☎0854-43-3602

今年もインフルエンザが流行する時期となりました。  
そこで、感染管理認定看護師からインフルエンザと  
その予防法について説明をします。



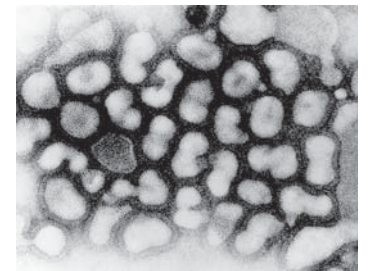
## 【感染管理認定看護師とは】

在宅から急性期病院まで、すべての医療関連施設を利用する患者さん・ご家族・訪問者はもちろん、  
現場で働くすべての人々を感染源から守ることが主な役割となります。

# インフルエンザ

- インフルエンザウイルスによって起こります。
- A型・B型・C型の3種類に大別されます。

流行的な広がりを見せるのがA型とB型です。



▲A型インフルエンザの  
透過電子顕微鏡写真

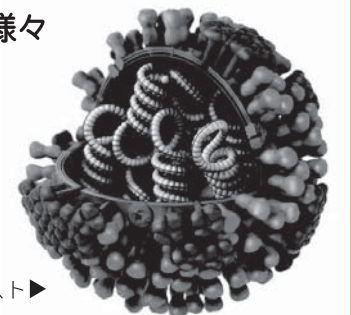
潜伏期間：1～4日（平均2日）

症状：風邪症状のみから、高熱や関節痛を伴う全身症状まで様々

発症期間：1週間程度（2～8日）で改善しますが、  
虚弱感や倦怠感が数週間続く人もいます。

※乳幼児・高齢者及び免疫不全患者や重症な心疾患や肺疾患などある人は  
肺炎や脳炎、心不全を合併することがあります。

インフルエンザウイルスの超微細構造の3次元イラスト▶



画像出典：CDCホームページ <http://phil.cdc.gov/phil/details.asp>

## 風邪とインフルエンザの症状の違い

	風 邪	インフルエンザ
症状の現れ方	局所（のど・鼻）	全 身
進 行	ゆるやか	急 激
発 熱	ないか、37～38℃程度	40℃前後
鼻 水	ひき始めに出る	後から続く
咳		
頭・関節・筋肉痛	軽 い	強 い
寒 気		

※一般的なものであり、すべての場合に該当するとは限りません。  
ワクチン接種をした場合、症状が出にくいこともあります。