雲南病院だより

院内サロン「ふれ愛♡」13周年を迎えて

4月11日(金)、院内サロン「ふれ愛♡」開設13周年を記念して、病院1階ロビーにてイベントを開催しました。

イベントではサロン参加者・病院スタッフが、これまでのサロンの歩みの展示をしたほか、年間予定表の案内を入れたポケットティッシュを外来患者さんへ配布しました。この日は、平成24年の開設に携わった世話人の小林貴美子(きみこ)さんをはじめ、住民の皆さんの協力を得ながらの13年の月日を振り返る機会となりました。

院内サロンは、がん・難病患者の方々やその家族、そのほかさまざまな悩みをかかえる方の交流の場です。悩みや気持ちを共有し、今後も皆さんのよりどころとなるサロンになるような開催内容を考えています。

月に2回、病院中央棟2階　健診ドック室にて、金曜日13時30分～15時30分に開催しています。お話をしながらゆっくりした時間を過ごしています。予約は不要ですので、気軽にご参加ください。

※詳しい開催日程については、院内掲示ポスターか地域連携室・保健推進課のいずれかにお問い合わせください。

※現在、感染防止の観点から入院中の患者さんの参加はご遠慮いただいています。

地域連携室　TEL 0854-47-7520 ／保健推進課　TEL 0854-47-7510

医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」

総務課　TEL 0854-47-7532
FAX 0854-47-7501

当院では、平成22年度より「病気の早期発見」、「生活習慣病などの予防」や「医療に関する情報の提供」などを目的に医療出前講座を行っており、令和７年度も、地域住民の皆さんが“知りたい”、“聞いてみたい”内容の講座となるよう多様なメニューを用意しています。

積極的に地域に出掛け、地域の皆さんとふれあい、また、さまざまな声をお聞きし、「地域に親しまれ、信頼され、愛される病院」となるよう心掛けていきますので、「医療出前講座」をぜひご利用ください。

なお、感染対策を十分に講じたうえでの開催をお願いします。

対　　象：原則、市内に在住、在勤、在学している10人以上の団体、グループなどです。
会　　場：市内に限ります。
時　　間：土・日・祝日を除く平日の14時から17時までのうち１時間程度です。
講 師 料：無料です（ただし、実習費などについては実費負担していただきます）。
申し込み：開催予定日の２ヵ月前までに市立病院総務課へ申込書を持参いただくか、市立病院ホームページ・電話・FAXで申し込んでいただき、日程調整をさせていただきます。
そ の 他：会場の手配、参加者への連絡等は主催者側でお願いします。
営利を目的とされるときは申し込みはできません。

令和７年度 雲南市立病院 医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」メニュー一覧

No.	テーマ	内　容	担当部署
1	受診に困ったときは？ ～その症状、何科を受診しますか？～	気になる症状が出ているがどの科を受診したらいいか分からない、こんな症状の時はどうしたらいいなど、症状に応じて何科を受診したらいいかお伝えします。	担当科医師
2	大腸がんを乗り越えるために	がんはいまや不治の病と怖がることはなくなってきました。ただ、自覚症状だけでは分かりにくい病気です。手術も身体への負担が少ないように進歩しています。治療への怖さは完全には拭えませんが、我々と一緒にがん治療について考えてみませんか。	外科医師
3	脱腸はどうしたらいい？	脱腸はヘルニアといいます。ヘルニアにはさまざまな種類がありますが、おおむね手術が唯一の根治的な治療とされています。脱腸について、説明します。	
4	乳幼児健診・予防接種の知識 ～子どもを病気から守る～	子どもの病気の予防、早期発見を目的として行われている乳幼児健診、予防接種について知っていると便利な知識をお話しします。	小児科医師
5	乳幼児期によくみられる病気 ～小児救急にかかる前に～	乳幼児はよく熱を出したり、食欲が落ちたりして家族は心配します。救急に行く前に、観察点、対応すべき点などをお話しします。	
6	医師からみた生活習慣病について ～検診から見る健康に生きるためのコツ～	糖尿病や肥満症、高脂血症、高血圧、脳卒中などの生活習慣病について、医師が分かりやすくお話しします。また、生活習慣病の予防・健康維持と運動、休養、飲酒、喫煙などとの関係性や、根拠に基づいた慢性疾患に関する予防医学を基にした検診項目を提示し受診方法を提示します。	地域ケア科医師 内科医師
7	医師からみた 病院と地域のつながりの大切さ	これからの医療は、病気と共存しながらＱＯＬ（生活の質）の維持・向上をめざして、住み慣れた地域や自宅での生活のための医療、地域全体で支える医療についてお話しします。	
8	看取りと訪問診療について	雲南での暮らしをより充実したものにする、自宅での安全安心な医療について分かりやすく説明します。	
9	豊かな暮らしのために 伝えよう！自分の望む「医療」について	これから受ける医療やケアについて、あなたの考えを家族や医療者に伝えておく、その大切さと方法を分かりやすく説明します。	
10	難聴について 聞こえの低下や耳鼻科の病気を学ぼう	難聴とは何でしょうか。難聴の兆候や原因、難聴の種類、高齢期に気を付けたい耳鼻科の疾患などをお伝えします。	耳鼻咽喉科医師
11	嚥下障害（飲み込むことの障がい）について	嚥下障害や誤嚥とは何か、飲み込みの機能低下を予防する方法についてお話しします。また、嚥下障害がある方への食事介助方法や栄養面の工夫についてお話しします。	耳鼻咽喉科医師 認定看護師 言語聴覚士
12	腰痛・ひざ痛・肩痛の予防（介護予防体操）	生活での注意点や予防体操などについてお話しします。	理学療法士 作業療法士 言語聴覚士
13	生活不活発病を防ごう ～関節の痛み予防･介護予防体操･お口の健康～	生活不活発病（フレイル）の要因となっている関節の痛み･筋力の低下の予防、日常生活上での注意点や工夫を踏まえてお話しします。また、介護予防体操の紹介・指導も行うことができます。	
14	目の病気について	年を取ると起こりやすい目の病気や症状についてお話しします。他にも目のことなら何でも要望ください。	視能訓練士
15	【突然死の前触れ】「血液がドロドロ? そのままにすると…」	外側からは見えない、心筋梗塞・脳卒中などの突然死リスクを検査で可視化する。脂質コレステロール検査、血圧脈波、頸動脈エコー検査のお話をします。	臨床検査技師
16	「あなたの体、今どうなっている?」 ～血液が全部知っている～	血液はあなたの全身を巡っています。自覚できない内臓の症状も血液が教えてくれます。臓器ごとの検査項目を簡単に説明します。	
17	お薬の飲み方	薬の飲み方などについて、素朴な疑問を薬剤師と一緒に考えます。	薬剤師
18	薬物乱用・薬の弊害について	薬物依存の怖さや薬物に関する正しい知識などをお伝えします。	
19	防煙・禁煙について	喫煙および受動喫煙による健康被害などについてお話しします。	
20	健康食品/カフェイン/ジェネリック薬品について	健康食品やカフェイン、ジェネリック薬品と先発品の違いなどについてお話しします。	
21	乳がん検診について	撮影（検査内容）、その他注意事項などを説明します。	診療放射線技師
22	介護保険の活用について	初めて利用するときのために使用できるサービスと介護度について説明します。	相談員
23	健診の現場からアドバイスできること	健診現場の実態から、健康生活へのアドバイスを行います。	保健師
24	出張！からだの鑑定団 ～病院保健師たちと学ぼう！～	血圧、血糖値などの検査や、健康に役立つちょっといい話（話の内容は希望に応じます）、健康相談会などを行います。	
25	生活習慣病を防ぐ食事	糖尿病、高血圧、脂質異常症、骨粗しょう症などを予防する食生活についてお話しします。	管理栄養士
26	高齢者に大切な食事について	高齢者向けの食生活についてお話しします。	
27	訪問看護ってなぁに？	訪問看護の実際やできることをお話しします。お家での介護や看護で不安や疑問などはありますか。サービス内容や料金など説明します。	訪問看護ステーション
28	褥瘡（床ずれ）予防について	褥瘡（床ずれ）にならないようにするにはどうしたらよいか説明します。	褥瘡委員会
29	感染症予防について	感染症予防について、ご希望の内容（新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス感染症など）をお話しします。	ＩＣＴ（感染対策チーム）
30	認知症について	認知症に対する基礎知識と理解を深め対応についてお話しします。	認知症対策チーム
31	DMAT（災害派遣医療チーム）について	災害時における対応やDMAT（災害急性期に活動できる専門的な訓練を受けた災害医療派遣チーム）の活動や過去の対応、事例について説明します。	ＤＭＡＴ
32	糖尿病ってどんな病気？ 放っておいたらどうなるの？	正しく糖尿病を知ることで糖尿病は制することができます。この講座では、皆さんの知りたい内容に合わせて専門スタッフがお話しし、後悔の無い人生が送れるようにお手伝いします。	糖尿病対策チーム
33	アドバンス・ケア・プランニング（ACP）について	一度しかない「私の人生」を自分らしく生きるために、人生の最後の時間をどう過ごしたいか、皆さんで考えていただく機会を提供します。	緩和ケア委員会
34	いざという時役立つ救急法 ～わかりますか？ＡＥＤの使い方～	心臓マッサージとＡＥＤの使い方を説明します。併せて体験も行います。	救急対応委員会
35	ふるさと教育　～雲南の医療現場から～	小中高校へ病院のスタッフが出向きます。医療現場の状況や働く喜び、医療職への道などについてお話しします。	キャリアサポート・育成センター
36	病院でお支払いされる医療費について	保険診療のしくみ、医療費の計算方法について説明します。	経営課
37	病院経営について	病院の経営状況、人材育成事業・ボランティア活動などを紹介します。	総務課
38	これからの地域医療について	地域医療を取り巻く現状や課題、これからの方向性について説明します。	病院事業管理者 大谷　順

あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.26 尿検査で分かること

健診を受けるとき、必ず検査項目に入っている検査、「尿検査」。尿検査は、尿中の蛋白や糖、潜血などを調べ、さまざまな病気やその徴候を知ることができる検査です。

★尿検査をする前に気を付けること

検査の前にビタミンCを摂りすぎると、尿に血や糖が混じっていても陰性と判定がでることがあります。
また、激しい運動・労働の後、発熱後には、潜血や蛋白が陽性になることがあります。
女性は生理中の尿検査はできるだけ避けましょう。

○検査項目はいろいろあるけれど、それぞれどんなことが分かるの？

項　目	基準値	説　　明	判定について
尿潜血	（－）	尿中に血液が混入しているか調べる検査です。陽性の場合は、腎臓や尿道からの出血を意味しています。 【異常時に考えられる病気、状態】 膀胱や腎臓などの炎症、腎臓や尿管などの結石、泌尿器系の悪性の病気の他、激しい運動・生理中、生理前後２～３日も陽性になる可能性があります。	★尿潜血（＋）は「要経過観察」で再検査が推奨されます。 尿潜血２＋以上は精密検査が必要です。
尿蛋白	（－）	尿中の蛋白の有無や量を調べる検査です。腎臓の異常の有無を判断します。高血圧や糖尿病が原因で腎臓に負担がかかり、蛋白尿が出ている可能性もあるため、他の健診結果も確認することが大切です。 【異常時に考えられる病気、状態】 腎炎などの腎臓の病気、膀胱・尿道・尿管・前立腺の炎症などの尿路の病気の他、発熱・激しい運動・妊娠時にも陽性が出ることがあります。	★尿蛋白（＋）以上は精密検査が必要です。
尿　糖	（－）	尿中の糖の有無や量を調べる検査です。一般的に血糖値が160－180mg/dLを上回ると、尿糖が出るため、高血糖の可能性が高いことを意味しています。 【異常時に考えられる病気、状態】 糖尿病、膵炎、肝疾患、甲状腺疾患、妊娠時、ステロイド長期投与時など	★（＋）以上は精密検査が必要です。

自覚症状がなくとも、腎臓病や腎臓の障害などの場合もあります。繰り返し尿蛋白が陽性の場合や、「要精密検査」と判定された場合は、自己判断せずに内科や泌尿器科を受診し、病気が隠れていないか調べましょう。

8月25日(月) 市民健康講座を開催します!!

参加費無料!!

【テーマ】頻尿・夜間頻尿について
【講　師】雲南市立病院　診療局泌尿器科　杉谷（すぎたに）　智之（ともゆき）　医師　ほか
【会　場】雲南市立病院　４階大会議室
【時　間】14時～16時
予約が必要です　予約締め切り８月12日（火）

予約・問い合わせ先　雲南市立病院　保健推進課　TEL0854-47-7510

消化器内科の紹介

当院では、４月より消化器内科を新設しました。
現在、常勤医師３人体制で診療を行っています。

診療内容

消化器内科は、消化器疾患全般を診療対象としています。食道、胃、小腸、大腸の消化管や肝臓、胆道、膵臓の疾患の診療と治療を行う診療科です。
また、病気の早期発見や予防を目標として人間ドックで胃カメラや腹部エコーを行っています。

内視鏡検査の種類

内視鏡検査は大きく２つに分けられます。

検査の種類	上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）	下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）
検査方法	口または鼻から内視鏡を挿入し、上部消化管の観察を行います。	肛門から内視鏡を挿入し、大腸の観察を行います。
特　　徴	食道、胃、十二指腸などを対象に検査を行います。	直腸から盲腸などを対象に検査を行います。

その他にも、膵臓がんが疑われる方に行う超音波内視鏡や総胆管結石が疑われる方へは胆膵内視鏡など目的に合わせた検査方法を実施しています。

お腹の症状（腹痛・便秘・下痢など）がある方、症状がなくても便潜血検査で陽性判定をされ気になる方などは一度消化器内科（内視鏡検査）の受診を検討してみてはいかがでしょうか。

問い合わせ先　雲南市立病院　代表　TEL 0854-47-7500

新人研修が始まりました

新入職員

４月１日（火）、14人の新入職員が研修を受けました。
１日目は全体での就業規則など講義を中心とした研修を行いました。
２日目以降は感染対策研修や各部署で先輩職員の指導を受けながら業務を行っています。
看護部は１年を通して、雲南圏域の病院から新人看護師が集まる合同研修会や採血や輸液ポンプの扱い方、食事介助などを集合研修で学びます。
一人前の看護師になれるよう期待と不安の中、日々奮闘し続ける新人看護師は初心者マークを付けていますので、見かける事がありましたら温かく見守っていただけたらと思います。
たくさんの知識と経験を積み、皆さんが自分らしく成長できるよう院内全体でサポートしていきたいと思います。

◀採血の様子