

Seseragi

「市民が安心・信頼できる病院、良質な医療の提供」をめざして

2023
November

創刊号

広報誌 セセラギ



「市民が安心・信頼できる病院、
良質な医療の提供」をめざして

- 02 総長・病院長ごあいさつ
- 03 健康ストレッチ 腰痛の予防
- 04 教えてドクター!! Q&A
- 05 病院の食事って、どんな食事!?
川西さくら会について
- 06 かかりつけ医を持ちましょう
- 07 登録医のご紹介
- 08 市民医療講演会を開催しました／交通アクセスのご案内

市民の命と健康を守り、 愛される病院を目指して

川西市立総合医療センター総長の三輪洋人です。2022年9月に新築開業した当センターは全室個室(その7割は無料個室)の病院で、川西市民の命と健康を守ることを最大の使命としています。このため、生命に直結する救急医療や、市民の暮らしに直結する産婦人科や小児科に力を入れています。また高齢化に伴って増加するがん診療にも尽力しています。我々の願いは市民に愛され、頼りにされる病院となることです。そのためには市民の皆様がこの病院のことを知っていただく必要があります。しかし、残念ながら市民の方々が知らない病院のさまざまな取り組みや機能はまだたくさんあります。このような情報を市民の皆様へ届けるために病院の広報誌“セセラギ”を発刊することになりました。この広報誌を通じて一人でも多くの方が、この病院に親しみを持っていただければ幸いです。

総長 ^{みわ ひろと} 三輪 洋人



地域に根差した良質な 医療をご提供していきます

病院長 ^{どい さだゆき} 土居 貞幸



皆様こんにちは。川西市立総合医療センター病院長の土居貞幸です。当センターは2022年9月にせせらぎ公園に隣接して開院させていただきました。開院1年が過ぎ、ここに当センター広報誌“セセラギ”を発刊させていただきます。公園から本誌のタイトルをいただきました。

開院以来、多くの市民の方にご利用していただきました。1カ月あたりの外来患者様数は約1万人、新規入院患者様数は約1,000人、全身麻酔手術件数は約350件、救急搬送受け入れ件数は600件ほどになります。私は、市民病院を含め川西市での在任期間が28年になります。この経験を十分に生かし、大学病院とも緊密な協力体制をしっかりと維持し、よりよい医療を皆様に提供するための努力をしております。

本誌が皆様のご健康に少しでもお役に立てれば幸いです。

健康 スト レ ッ チ

腰痛の予防

国民の80%が一生に一度は「腰の痛み」を経験し、さまざまな要因が腰痛の発症に関係していることが分かっています。腰痛の原因が分かっている場合は、医師の指示に従い安静が必要なこともあります。しかし安静が必要でない場合は、腰痛慢性化の予防のために運動がとても大切です。今回は、腰痛予防に効果的な運動として簡単にできる体操をご紹介します。いずれも、痛みが増す場合には速やかに中止してください。



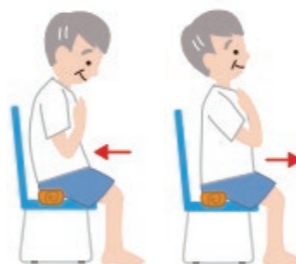
1. 寝てできる体操

息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、その状態を20秒間続けましょう。その間は普通に呼吸をしてください。次にもう片方の足も同じようにしてください。お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう。



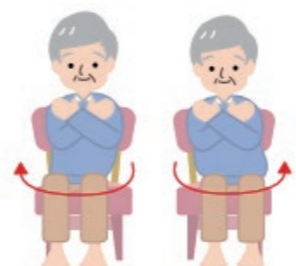
2. 座ってできる体操 -前後運動-

丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛け、手を前で組みます。息を吐きながら上体を後ろに移動させ丸まる、息を吸いながら上体を前に移動させ、みぞおちを突き出す運動を繰り返しましょう。



3. 座ってできる体操 -円を描く運動-

手を前で組み、お尻で円を描くように動かします。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回します。逆回転も行い、苦手な方向があればその方向へ重点的に動かしましょう。



4. ウォーキング(全身運動)

ポイントは、遠くを見る、腕を大きく振る、やや大股の歩幅で歩く、1日15~20分程度、無理なく適度な強度が重要です。



(公益社団法人日本理学療法士協会理学療法ハンドブックより引用・一部改変)



教えてドクター!! Q & A

Q

家族が風邪をひきました。
うつりにくい方法を教えてください。



A

風邪の原因はウイルスであり、主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。

くしゃみや咳をしたときに飛ぶ唾が拡散し、他人の目鼻口に直接入ることで感染するのが「飛沫感染」です。飛沫の拡散を予防するために、感染している方にマスクを着用してもらうようにしましょう。患者さんご自身がマスクを着用することも、ある程度有効です。



飛沫で飛んだウイルスはテーブルなどの表面でも、数時間程度は生き続けます。そういったものに触れた後、手洗いをせずに顔や目を触ったり、食事をしたりすると、ウイルスは体内に入ってしまう。この「接触感染」による感染経路を予防するために、手洗いをしましょう。手が荒れやすい方は市販のアルコール消毒も併用するとよいと思います。

うがいは効果があるといわれますが、日本以外でうがいをする習慣のある国は少なく、研究データはほとんどありません。うがいをするだけで、口の中のウイルスを洗い流してくれるため、風邪をひきにくくなる可能性はあります。決まった方法はありますが、水道水で1日4~5回すれば十分でしょう。うがい薬は抜



歯などの歯科処置の際には有効ですが、殺菌力が高いため、悪い菌だけではなく、口腔内環境の維持に大切な良い菌も死滅させてしまいます。国内のデータでも水道水の方がヨードのうがいよりも効果があったといわれています。



除菌効果があるとされている空気清浄機でも、感染を防ぐ効果は証明されていません。



かみやま しんや
感染症内科 上山 伸也 先生



病院の食事って、どんな食事!?



「病院食はまずい」とよく言われます。入院中の楽しみの一つでもある食事が、口に合わないと残念な気持ちになります。それは、食べ慣れた食事と比べて、味が薄く、おかずが少ないなどが原因として考えられます。また、一人で取る食事では、おいしさを感じられないということがあるかもしれません。

病院の食事は、レストランと違い治療を目的とした栄養バランスや消化の良さ、食べやすさなどが優先され、病状に合わせてエネルギーや塩分などの栄養成分が調整されています。しかし、栄養バランスが整った食事でも食べてもらえなければ意味がありません。

病状の改善だけでなく、合併症を予防するためにも食の課題を多職種で捉え、最も良い案を日々検討しています。栄養も味も満足していただけておいしく食べることができる病院の食事を目指しています!



糖尿病患者会「川西さくら会」に あなたも入会しませんか?

川西さくら会は、川西市立総合医療センター糖尿病・内分泌内科を中心に川西・猪名川・豊能地域の診療所等医療機関で糖尿病の治療を受けておられる患者様とご家族で構成されています。

糖尿病についての正しい知識を持ち、会員相互の親睦を深めることを目的に毎年総会・茶話会・勉強会などの活動をしています。皆さんのご入会をお待ちしています。

川西さくら会入会の特典

糖尿病教室テキスト
日本糖尿病協会発行の糖尿病専門誌
「月刊糖尿病ライフ さかえ」の無料購読

- 川西さくら会は、大阪糖尿病協会
第12ブロックに属しています
- 年会費は4,000円です



医師、看護師、薬剤師、検査技師、管理栄養士、理学療法士など、日本糖尿病療養指導士の資格を持つ各職種スタッフが講義などを行います

※当院総合受付にて入会希望とお申し出ください。入会手続きをご説明いたします。

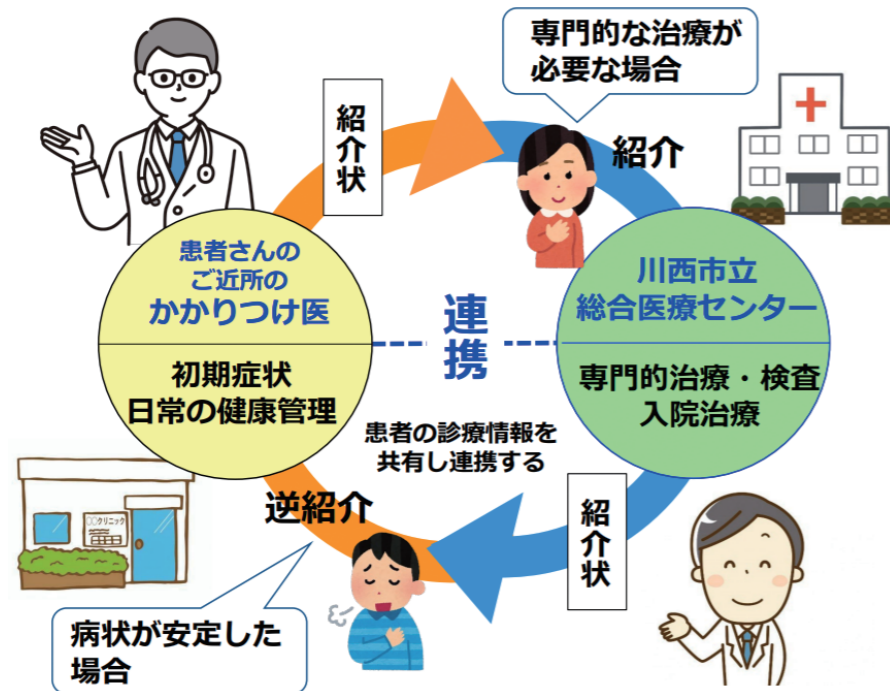


かかりつけ医を持ちましょう

当院は地域医療支援病院として、地域の「かかりつけ医」と連携しながら共同で治療を行っています。

当院受診の際は、原則「かかりつけ医」からの紹介状が必要です。また、当院での治療により症状が安定した患者様には「かかりつけ医」で治療を継続していただいています。まずは身近な「かかりつけ医」にご相談ください。

※かかりつけ医とは日常的な健康管理などを気軽に相談できる身近なお医者さんのことです。緊急時や専門的な治療・検査などが必要となった場合は、速やかに「かかりつけ医」からの紹介をいただく体制を整えています。



● 紹介状をお持ちの方の診療・検査のご予約について

予約窓口

1階患者支援センター地域医療連携課

予約から診察・検査までの流れ

1. かかりつけ医にご相談ください。
2. かかりつけ医より患者支援センターに予約依頼が入ります。
3. 予約後、当院よりかかりつけ医へ「診療・検査予約票」を送付(FAX)します。
4. 予約日時に下記をご持参の上、ご来院ください。



診療情報提供書(紹介状)、診療・検査予約票、健康保険証、公費医療証など、お薬手帳、CD-R(お持ちの方)

地域医療の輪

地域医療連携 登録医紹介

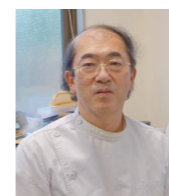
川西市立総合医療センターでは、地域の医療機関との連携を密にし、最善の治療環境の実現を目指しています。このコーナーでは、当院の登録医として連携いただいている先生方を順に紹介いたします。

おりた

織田内科診療所

川西市見野

私の診療所は、能勢電鉄山下駅から国道173号線を目指していただくと、国道沿いに建つ東谷小学校の隣にございます。平成15年12月に開業いたしました。循環器内科を中心に幅広く一般内科として全人的に診させていただきます。労災診療はいたしません。産業医の経験は長く、産業保健を得意としております。また以前、川西市の介護認定審査会委員も務めておりました。川西市立総合医療センターは地域医療提供体制の根幹となるべく誕生し、地域の医療と介護といった福祉分野の中心的存在になっていただいております。地域を支える多職種連携の一部としてかかりつけ医を担当し励んでいきたいと考えております。よろしくお願いいたします。



医療法人社団 織田内科診療所
院長 織田 行雄先生

織田内科診療所

住所 川西市見野2-20-9
電話 072-794-0567
診察時間 9時~12時(月~土)、
17時~19時(月火水金)
休診日 日祝



藤末医院

川西市小花

このたび、広報誌の発刊に際し心からお喜び申し上げます。思い起こせば、2020年9月の起工式にお招きいただき、住民の支えとなる基幹病院になるよう心を込めて掘入れをさせていただきました。その後、昨年9月にオープンしはや1年が経過しました。この間、救急外来をはじめ多くの専門外来へ、またMRIなどの検査にご紹介させていただいた患者様はすでに200名を超えました。この場を借りて感謝申し上げます。開業医と連携強化を図るため設置された患者支援センターや、プライバシーが保たれた全室個室の病室などは、期待以上に充実した設備を有し患者様に満足していただいております。今後ともご支援よろしくお願い申し上げます。



医療法人社団 雄敬会
藤末医院
理事長 藤末 洋先生

藤末医院

住所 川西市小花1-3-5
電話 072-759-2952
診察時間 9時~12時(月火水金土)、
17時~19時30分(月火水金)
休診日 木日祝



市民医療講演会を開催しました



令和5年8月12日(土)に「第2回川西市立総合医療センター市民医療講演会」を開催いたしました。大変暑い中でしたが、100名以上の方にご参加いただきました。

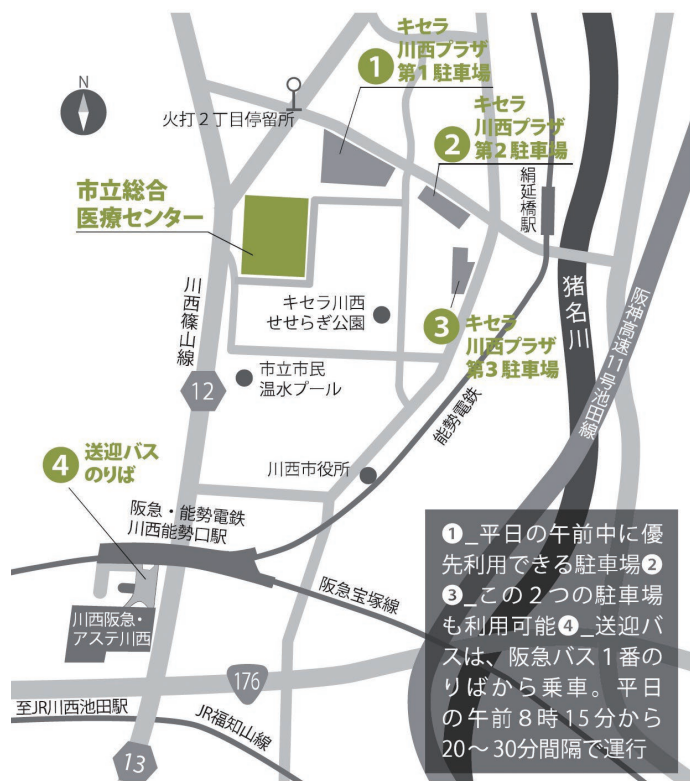
講演では、当センター感染症内科の上山伸也先生と大阪大学大学院医学系研究科感染制御学教授の忽那賢志先生から感染症やワクチンに関するお話をいただきました。

ご参加くださった方々より「感染症についてよく理解できた」、「ワクチンのこともすごく理解できた」、「参加してよかった」など多くのお声をいただき、また、ご質問も多く、大変有意義な講演会になりました。

当院ではこのような講演会を年2回開催してまいります。開催の際は病院ホームページやFacebook、川西市広報誌などでお伝えいたしますので、ぜひともご参加いただければと存じます。



交通アクセスのご案内



①_平日の午前中に優先利用できる駐車場②
③_この2つの駐車場も利用可能④_送迎バスは、阪急バス1番のりばから乗車。平日の午前8時15分から20~30分間隔で運行

🚗 お車の場合

キセラ川西プラザ第1駐車場(病院利用者の優先駐車場)
※満車の場合は同プラザ第2・第3駐車場も利用可

🚆 電車の場合

阪急宝塚線「川西能勢口」駅より徒歩約12分(無料送迎バスを20~30分間隔で運行) 能勢電鉄「絹延橋」駅より徒歩約7分

無料送迎バス

停留所	阪急川西能勢口駅 発	川西市立総合医療センター 発
時刻		
8	15 35 55	
9	15 35 55	25 45
10	15 45	05 35
11	15 45	05 35
12	15 45	05 35
13	15 45	05 35
14	15 45	05 35
15		05

無料送迎バスは「阪急バス1番乗り場」でご乗車ください。
平日(月~金曜日)のみ運行です。
出発から到着までの所要時間は約10分です。

川西市立総合医療センター
Kawanishi City Medical Center

広報誌 セセラギ 創刊号 | 2023年11月発行

〒666-0017 兵庫県川西市火打1丁目4番1号
TEL **0570-01-8199** (ナビダイヤル)
🌐 <https://www.kawanishi-hospital.jp/>