



すまいる

※このお知らせは1月19日時点の情報で作成しております。感染症の流行状況によって今後、変更・修正をしている場合がありますので、最新情報は随時、各種広報や電話問い合わせ等でご確認をお願いします。

新年のご挨拶

公立浜坂病院 院長 高木 一光

新年あけましておめでとうございます。

昨年も新型コロナウイルス感染症に振り回された1年でした。1月末から2月にかけて入院患者、職員の院内感染が発生し皆様にご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。全職員、特に看護師の肉体的精神的疲労は限界に達しましたが、一致団結してこの窮地を脱することができたことに改めて深謝いたします。

これを教訓に、精度の高い検査結果が短時間でわかる抗原定量検査を導入し、発熱外来や入院時の全ての患者さんの診断に大いに役立っています。また4月には「新型コロナウイルス感染症疑い患者受入協力医療機関」として県から指定され、わずか2床ですが専用病床を確保し、昨年未までに新温泉町のみならず但馬地域を含め19名の入院を受け入れてきました。

全国で行動制限のない年末年始、さらに第8波流行のさなかにインフルエンザとの同時流行も懸念され、先行き不安な1年の幕開けになりそうな気配です。

浜坂病院を取り巻く環境は依然として厳しいと思いますが、当院が担える役割を常に意識しながら地域医療に貢献したいと考えております。本年も何卒よろしく願い申し上げます。



総合診療科 木村 敬一 医長

新年あけましておめでとうございます。

卯年には、兎の穏やかで温厚な性質から「家内安全」、その跳躍する姿から「飛躍」、「向上」の意味があるそうです。皆さんと皆さんの大切なご家族が健やかに暮らせますように、夢や目標が叶いますように、謹んでお祈り申し上げます。



総合診療科 小林 崇人 医師

新年明けましておめでとうございます。

新温泉町での生活も2年目となり、雪を筆頭に多くの事物に慣れてきたことを実感します。今年も引き続き病院の内外で地域の皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



総合診療科 湯村 香子 医師

新年あけましておめでとうございます。

赴任して3カ月、患者様にも病院職員の皆様にも支えられ、新しい環境での仕事によりやく慣れてきたと感じています。とはいえ毎日学ぶことばかりですが、それを少しでも地域の皆様の役に立つように還元することが今年の目標です。本年も何卒よろしく願い申し上げます。

新年の抱負

◆総合診療科だより◆

【フレイル】とは

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、「生活機能の維持向上が可能な状態像」と定義されます。

2022年の新温泉町の高齢化率^{*}は43%であり、兵庫県内では佐用町、香美町に次ぎ三番目となっています。（全国平均は29.1%）また、一般的に平均寿命よりも健康寿命は短く、男性で約9年、女性で約13年と言われています。換言すると、男性は9年間、女性は13年間要介護状態にあるということです。そして75歳以上の後期高齢者における要介護の原因の1位がフレイルだと言われています。歳のせいだから、と諦めるのではなく、何歳になってからでも適切な対策によりフレイルは予防できるという点をぜひ覚えていただきたいです。

下の表はフレイルの11の兆候を示したチェックリストです。一番右の欄に当てはまる項目があった場合は、フレイルの可能性がります。ぜひ一度ご自身でチェックしてみましょう。 ※資料：兵庫県高齢者保健福祉関係資料（高齢化率）



同年代の同性と比べて健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
野菜と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上食べている	はい	いいえ
「さきいか」、「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みきれ	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
同年代の同性と比べて歩く速度が速い	はい	いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
1日1回以上は誰かと一緒に食事をする	はい	いいえ
自分が活気に溢れていると思う	はい	いいえ
何よりもまず物忘れが気になる	いいえ	はい



最も重要なのは、適切な対策により機能の維持と向上が可能であるという点に尽きます。では、フレイルを防ぐためには何をすれば良いのでしょうか。キーワードは「栄養」、「運動」、「社会参加」です。「栄養」に関してはタンパク質を十分摂取することを意識しましょう。「運動」に関しては適切な運動を定期的に継続して行うようにしましょう。「社会参加」に関しては積極的に家の外に出て地域の活動に参加したり、ご近所づきあいをしたりするように心がけましょう。持病がある方や、より詳しい対策について知りたい方は、かかりつけ医や役場の地域包括支援センターなどに相談されるのが良いでしょう。少しでも長く元気な生活を続けるために各自がフレイル対策を意識的に行うことが重要です。

～訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ事業～

「住み慣れた場所で暮らしたい」

という願いと「自宅で生活を送らせてあげたい」という家族の想いに寄り添える在宅医療を提供しています。

※訪問診療、訪問看護、訪問リハビリの利用をご希望の場合は主治医へご相談ください。

患者さんの待つ家へ



～からだにも心にも栄養を～ 栄養科だより

ご存じですか？ 訪問栄養指導

★訪問栄養指導とは

通院などが困難な方のために、管理栄養士がご家庭に定期的に訪問し、療養上必要な栄養や食事の管理及び指導を行うもので、介護保険や医療保険が適用される場合月2回までとし、指導時間は30分程度です。

★対象の方

- 通院が困難でご自宅で療養中の方
- 糖尿病、腎臓病、高血圧、心臓病などの特別な治療食が必要な方、または食欲がなくて痩せて来た方、食事を噛むこと、飲み込むことが難しい方

★指導内容

- ご本人の状態にあわせた食事内容
- やわらかい食事の調理方法
- 食べた量からの栄養状態のチェック
- 調理指導（ヘルパーさんへも可）
- 栄養補助食品、介護用食品のご案内 など



～おひとりおひとりに合った食事の作り方や、お宅での調理指導も行います～

***訪問栄養指導をご希望の方は、栄養科管理栄養士あてにお声掛けください。**

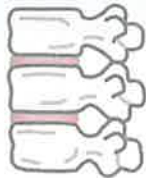
骨密度検査のご案内

あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症は、骨のカルシウム量が減って強度が低下し骨がスカスカになる病気です。

特に50歳を過ぎた女性は大きくホルモンバランスが崩れるため、骨のカルシウム量が急激に減少し骨粗しょう症になりやすくなります。男性でも60歳過ぎから徐々にカルシウム量が減少し、骨折してから骨粗しょう症だと気付くことがほとんどです。

初期は自覚症状がありません! だから 早めに自分の骨をチェック!



骨密度検査



浜坂病院では精度の高いDEXA法（デキサ）で骨粗しょう症の検査を行っています。

骨密度を測定する方法は幾つかありますが、骨折すると寝たきりになる恐れのある、腰と脚のつけ根の骨を直接測定出来るDEXA法が最も信頼性・有効性の高い骨密度測定方法です。検査時間は約10分です。

DEXA法
(デキサ)



精度の高い測定方法で、自分の骨の状態を把握することにより骨折から身を守る食習慣や生活習慣へ意識を高めましょう!



検査をご希望の方はまず主治医にご相談ください。

感染防止対策のため、発熱やせきといった風邪の症状のある方は、来院される前に必ずお電話等でご連絡ください。

医師担当表

			月	火	水	木	金
総合診療科	一診	午前	木村	高木	小林	木村	湯村
	二診 (予約)		小林	木村	湯村	小林	高木
整形外科	午前	【予約可】 久保	【予約可】 久保	【予約可】 久保	【予約可】 久保	黒田	
耳鼻咽喉科	午前	午後	兵庫医大	兵庫医大	兵庫医大	兵庫医大	
	兵庫医大						
泌尿器科	午後				【予約可】 大 家 (第2・4週のみ)		
神経内科	午後		【要予約】 蒲 (第2週のみ)				
発達相談外来	午後			【要予約】 太田垣			

※総合診療科、整形外科は午前診のみ ※上記は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

※予約時間の変更及びお問合せは、平日午後2時から午後5時までにお電話ください。

■受付時間 (全科とも初めて受診される方の受付は8:30~)

時間帯	診療科	受付時間	診療開始時間
午前診	全科	8:00~11:30	8:30~
午後診	耳鼻咽喉科 (火~木曜日)	14:00~16:30	14:30~
	泌尿器科 (第2・4木曜日)	13:00~16:30	13:30~
	神経内科 ※要予約 (第2火曜日)	13:00~16:30	13:30~
	発達相談外来 ※要予約 (水曜日)	13:30~16:30	14:00~

※急患等により診察開始時間が変更となる場合があります。

救急対応について

- 平日の時間外及び土・日曜日、祝祭日、年末年始に診療を希望される場合、以下のとおりご協力をお願いします。
- 受診は午後10時までをお願いします。(深夜~早朝は不可)
- 必ず事前にお電話等でご連絡ください。
- お薬手帳等がある方はご持参ください。

【発行】 公立浜坂病院

- 住所 / 〒669-6731 兵庫県美方郡新温泉町二日市184-1
 - TEL (0796) 82-1611 ● FAX (0796) 82-3203
 - 〈ホームページ〉 <http://hamasaka-hosp.town.shinonsen.hyogo.jp/>
 - 〈E-mail〉 byoin@town.shinonsen.lg.jp
- 皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。