

すいほう



令和4年 初夏号

病院理念

医療は患者様のために。
地域社会へ貢献できる医療人の育成を計り、医療と福祉の向上に努めます。

◆ 医師紹介

この度、2022年4月より勤務させて頂くことになりました 石濱 嘉紘（いしはま よしひろ）です。徳島大学病院在任中には土曜日月1回赴任し、整形外科外来診療を行っておりました。もともと私自身本籍が淡路であり、祖父の墓も榎列掃守にあります。今まで医師として京都大学や徳島大学および各関連病院で勤務してきた経験を元に、淡路の皆様へ最良の医療を提供できるようにかかりつけ医として尽力をつくす次第です。主に外傷、脊椎を専門としておりましたが、困ったことは気軽にご相談下さい。患者様に寄り添った医療を展開し、わかりやすく説明できるように努めていきますので、これからも何卒宜しくお願い致します。

認定資格：

日本整形外科学会整形外科専門医
日本リハビリテーション医学会認定臨床医
日本整形外科学会認定リウマチ医
日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医
日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医
義肢装具適合判定医



石濱 嘉紘 医師

◆ 応援メッセージのご紹介

淡路三原高校生徒会様より『医療従事者の皆様に』と、DVDと手紙で“応援メッセージ”を送っていただきました。DVDは職員の定期研修会の際に供覧させていただきました。お手紙はこちら『すいほう』で紹介をさせていただきます。まだまだ、油断できない状況ではありますが、応援の声にお応えできるよう、この状況を乗り切っていきましょう。

翠鳳第一病院の皆さまへ

医療従事者のみなさん、こんにちは。
淡路三原高校生徒会です。

コロナウイルス感染者が確認されて約2年がたった今でも私たちのために自分の感染リスクを背負いながらも、コロナウイルスに立ち向かい、日々奮闘している皆様にとっても感謝しております。

そんな皆様に少しでも感謝の気持ちを伝えたく、この度は淡路三原高校生の気持ちをDVDという形で送らせていただきました。これから先も大変な状況が続くかもしれませんが、お身体に充分気をつけてください。コロナ収束を心から願っています。

(原文記載)

淡路三原高校生徒会



◆ 職員技能向上のための取り組み

日々進歩する医療に適応し、患者様へのサービスをより良いものにするため、各職員の技能向上は欠かせません。その一環として、当院では専門職種による『ランチョンセミナー』という、日々の臨床に役立つ講義を定期的実施しております。併せて個々の職員の技術的な向上も奨励し、この度2名のリハ科職員が『3学会合同呼吸療法認定士』の資格を取得いたしました。呼吸療法認定士は臨床工学技士や看護師、理学療法士等が取得可能な認定資格となります。主な役割としては、呼吸理学療法や吸入療法、酸素療法などの呼吸療法の的確な実施とその機器の管理などを、各医療従事者の業務範囲を超えない部分で行うこととなっています。このように医療職には医師、看護師、理学療法士といった、『職に就くには絶対に必要な国家資格』の他、

『専門知識を深め、より職域を広げる』ため認定、公認資格がたくさんあります。

今後も多くの認定資格をもった職員が誕生することを期待しております！



◆ ぐらしの医療【vol.2 リハビリテーション】

☞ 夏のこむらがえり対策

こむら返りという言葉を目にしたことがありますか？ 夜間就寝時に足が引きつるあの現象です。

医学用語では有痛性筋痙攣(けいれん)と呼ばれ、意識していない突発的な筋収縮が発生し痛みを伴うことを指します。発生原因は色々ありますが、一般的には①筋肉量の減少による血流量の低下、②ミネラルのバランス不良、③体内の水分量の低下が挙げられています。これら①②③がそろいやすい状況が就寝時であるために夜間に起こると考えられています。予防法としては血流を改善し筋肉に溜まった疲労物質を排出しやすくすることが有効で、具体的には適度な運動や、就寝時のストレッチ、足下を冷やさないようにすることが挙げられます。また、食習慣としてミネラルを多く含む食物を摂ると良いでしょう。カルシウムは牛乳や小魚など、マグネシウムは大豆や納豆などの豆類、ナッツ類に多く含まれます。カリウムはバナナやトマトやミカンを食べることで手軽に摂取できます。

実は就寝時も汗などで水分は蒸発しており、体内の水分が少なくなると血流の低下や、ミネラルバランスが悪くなるので就寝前にコップ1～2杯程度の水分を補給しましょう。少しでも症状の緩和や発生の減少の一助になれば幸いです。



一般外来診療のご案内

	科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	内科	豊嶋	豊嶋	美摩	豊嶋	豊嶋	美摩
	整形外科	石濱	和田佳	石濱	玉置	石濱	徳大医師
		脳神経外科 羽星		外科 神原	内科 (循環器) 担当医		脳神経外科 高木 第4週
午後	内科	豊嶋	美摩	美摩	轟	和田哲	美摩
	整形外科	石濱	和田佳	石濱	玉置	石濱	徳大医師
		脳神経外科 羽星				整形(スポーツ) 山口 第1・3週	
備考	月曜日：羽星 10時～17時まで 火曜日：和田 10時～17時まで ※完全予約制 ：内科(循環器) ※完全予約制 木曜日：玉置 10時～18時まで 金曜日：山口 14時～17時まで ※第1・第3金曜日 第四土曜日：高木(脳神経外科) 10時～12時 ※完全予約制						

診療時間 9:00～12:00 14:00～18:00

受付時間 午前は12:00まで、午後は17:30まで

休診日：日、祝日

※ワクチン接種、出張・学会などにより、変更することがありますので、あらかじめご了承願います。

関連施設のご案内

居宅介護支援事業所	ふれあい	兵庫県南あわじ市広田広田127	0799-45-0303
認知症高齢者グループホーム	ふれあい		
認知症高齢者グループホーム	フローラ		0799-25-3800
知的障害者グループホーム	レインボー	兵庫県洲本市鮎屋字久シ原636	0799-25-3777
生活介護	フローラすもと		0799-25-5444
生活介護	フローラなんだん	兵庫県南あわじ市賀集福井2051-7	0799-50-2544
身体障害者養護施設・生活介護	フローラほくだん	兵庫県淡路市野島貴船246-1	0799-82-3251
高齢者福祉関連施設	フローラせいだん		
特別養護老人ホーム	フローラせいだん		
認知症対応型グループホーム	フローラせいだん	兵庫県南あわじ市津井1804-2	0799-20-9015
認知症対応型デイサービス	フローラせいだん		

ACCESS MAP

医療法人社団 翠鳳会 翠鳳第一病院

〒656-0122 兵庫県南あわじ市広田広田134-1

TEL 0799-45-0099 FAX 0799-45-1922

http://www.mima-gr.jp/



編集後記 ～翠の小路～

本書を作成中『梅雨があけるか』といったニュースが流れ、6月25日に群馬県で40°超を記録。早すぎる夏を予感させる昨今。このような事態に備えないとなぁと思っております。暑さ対策はいろいろ紹介されていますが、私は節電しながら暑さ対策のできる衣服にこだわっております。着るだけで冷たく感じる肌着や、凍らせて使う夏スカーフなどを愛用しており、若干ながら涼しく過ごせるように思います。お店の宣伝ではないですが、ぜひお近くのホームセンターやワークマン workman.jp をのぞいてみてください。