

そよ風



【特集】

妊婦さんの気がかり Q&A

【TOPICS】

副院長兼産婦人科部長就任のごあいさつ
院内調査隊 Vol.2 ～ペレットボイラー～
表紙の“あの人”
平成29年度 出前講座 10月～11月

地域医療連携 ～繋(つなぐ)～

- ・佐々木歯科医院
 - ・坂口歯科医院
- 施設紹介
- ・風の街みやびら 特別養護老人ホーム

【特集】

妊婦さんの気がかりQ&A

産婦人科部長 **あかぎ 赤木 武文**

Q1 たばこは絶対吸ってはダメですよね？

A たばこを吸うことで、胎盤、へその緒を通して、赤ちゃんに送られる酸素や栄養が少なくなり、低出生体重児（2500g未満）になりやすいというデータがあります。妊娠をきっかけに、家族みんなで禁煙するチャンスと考えましょう。

Q2 コーヒーは飲んでもいいですか？

A コーヒーにはカフェインが含まれていますが、1日数杯ほど楽しむ程度なら問題ありません。

Q3 甘いものが好きで、お菓子やケーキをガマンできません

A 甘いものの食べ過ぎは、体重増加の原因になります。だからとたくさん食べるのはやめましょう。

Q4 サプリメントを使っていいですか？

A 栄養やビタミンなどサプリメントで補うことも可能です。葉酸は妊娠初期に内服することで無脳児、二分脊椎の発症を減少させることが知られています。他に鉄分は妊娠貧血の予防、カルシウムは胎児の発育に有用ですので摂取してもかまいません。ビタミンAの過剰摂取は胎児への悪影響が報告されているので服用は控えましょう。

Q5 パーマやカラーリングはしてもいいですか？

A パーマやカラーリングは特に制限ありません。

Q6 飛行機に乗っていいですか？

A 切迫早産などの合併症が特になければ、出張や帰省などで飛行機に搭乗することは可能です。妊娠週数と航空会社によっては搭乗する際に診断書が必要な場合もあります。また、長時間の搭乗ではエコノミークラス症候群を起こすリスクがあるので、同じ姿勢を長く続けないよう、時々脚を動かす、水分をこまめに摂るなどで予防しましょう。

Q7 温泉に入ってもいいですか？

A 温泉に入るのは支障ありません。お腹が大きくなると足元が見えにくくなるので、転倒しないように注意しましょう。

ごあいさつ

副院長兼産婦人科部長 **赤木 武文**

このたび、7月1日より赴任しました赤木武文です。三次中央病院で約23年間産婦人科医療に携わってきました。庄原赤十字病院にも週1回応援（外来診療）に来ていました。庄原赤十字病院は分娩を中止して12年経っています。産科の再開のためには、少しずつクリアしていかないといけないことがたくさんあります。それをひとつずつやっていかないと、安心・安全なお産は難しいと思っています。それと自分の後を継いでくれる人の人材の育成が必要と考えています。積極的に若い医師に庄原赤十字病院に来てもらい、興味を持って仕事をしてもらえよう環境を作ることが、必要だと思っています。

このたび、7月1日より赴任しました赤木武文です。三次中央病院で約23年間産婦人科医療に携わってきました。庄原赤十字病院にも週1回応援（外来診療）に来ていました。庄原赤十字病院は分娩を中止して12年経っています。産科の再開のためには、少しずつクリアしていかないといけないことがたくさんあります。それをひとつずつやっていかないと、安心・安全なお産は難しいと思っています。それと自分の後を継いでくれる人の人材の育成が必要と考えています。積極的に若い医師に庄原赤十字病院に来てもらい、興味を持って仕事をしてもらえよう環境を作ることが、必要だと思っています。



▶基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

▶患者さまの権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に務めます。

- 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
- 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
- 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
- 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利（セカンドオピニオン）があります。
- 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。
- 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。
- 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。



院内調査隊

人と地球と地域にやさしい
ペレットボイラー vol.2

みよし 「ええ～ナニナニ？めっちゃ気になる！」

えぎちゃん 「実はのお、ここには木質ペレットを利用したペレットボイラーというのがあるんよ」

みよし 「もくしつ？…ペレット??」


えぎちゃん 「ほうよ！庄原市の間伐材とか、木を加工する中で出てくる不要部分を使って木質ペレットという固形燃料にするんよ。ほいで、その燃料を燃やして動かすのがペレットボイラーというわけよ！」

みよし 「今日はなんと！病院の地下に来てます！なんでも、えぎちゃんが地下の秘密を教えてくれるんだって！」

えぎちゃん 「秘密いうほどのもんじゃないが、病院の地下にはそりゃあ重要なものがたくさんあるんよ」


みよし 「へえ～なるほど！いつもは捨てていたものを使っているのがポイントってことね！」

えぎちゃん 「庄原市は 8 割が山林じゃけえ、地域産業の活性化にも一役買っとるいうわけよ!!」



表紙の“あの人”

地元川西町出身です！




理学療法技術課
理学療法士
ふじわら ゆうき
藤原 裕紀

一般的に耳にされる「リハビリテーション」とは、多くの職種のスタッフが関わって患者様の社会復帰を支援するものです。その内「理学療法」は、起きる、立つ、歩くなどの日常生活に必要な運動能力の維持・改善を目的に、運動や物理的手段（温熱・電気・光線等）を用いて行う治療法です。

理学療法士は骨折等のケガに対してだけではなく、心臓病の方や、呼吸器の病気の方にも対応しています。例えば心臓病に対して、低下した体力の回復や再発予防を目的に運動療法を行い、また肺炎などによって呼吸をすることが難しい方に対して、呼吸や痰を吐き出しやすくするサポートをして、可能な限りその機能を回復させ、自立した日常や社会生活が送れるように支援をしていきます。

理学療法士は患者様一人一人に対応した治療を提供していきます。理学療法に関して分からないことがあればお気軽にご相談ください。



平成29年度 出前講座

～11月末まで～

庄原 骨の生活習慣病
～骨粗鬆症の予防方法～

開催日 平成29年10月13日(金)
14:00～15:00

場所 庄原保健福祉センター

対象者 地域住民

講師 【骨粗鬆症マネジャー】
橋本 泰江 看護師
三戸 茉友美 薬剤師
重政 光彰 管理栄養士

問い合わせ 庄原市 保健医療課 健康推進係
0824-73-1255

庄原 糖尿病になるとこんなに危険！
ならないための生活習慣を学ぶ（糖尿病予防について）

開催日 平成29年10月27日(金)
14:00～15:00

場所 庄原保健福祉センター

対象者 地域住民

講師 糖尿病療養指導士 松井 理香 看護師

問い合わせ 庄原市 保健医療課 健康推進係
0824-73-1255

口和 皮膚の病気とかゆみ対策

開催日 平成29年10月30日(月)
14:00～15:00

場所 口和保健福祉センター

対象者 地域住民

講師 皮膚科部長 堀 郁子

問い合わせ 口和支所 地域振興室 市民生活係
0824-87-2112

口和 転ばぬ先の杖となるもの

開催日 平成29年11月21日(火)
14:00～15:00

場所 口和保健福祉センター

対象者 地域住民

講師 理学療法士 時田 拓馬

問い合わせ 口和支所 地域振興室 市民生活係
0824-87-2112

比和 足・腰・肩の痛みの原因と改善方法

開催日 平成29年11月22日(水)
14:00～15:00

場所 比和自治振興センター

対象者 地域住民等

講師 理学療法士 谷出 純

問い合わせ 比和支所 地域振興室 市民生活係
0824-85-3001

庄原 正しい予防方法で冬を元気に乗り切ろう！
～冬季の感染症予防について～

開催日 平成29年11月24日(金)
14:00～15:00

場所 庄原保健福祉センター

対象者 地域住民

講師 感染管理認定看護師 山根 啓幸 看護師

問い合わせ 庄原市 保健医療課 健康推進係
0824-73-1255

※各講座については事前に、お問い合わせください。

地域医療連携

地域の先生方は、ともに地域の皆さまの健康を支えてくださる心強いパートナー。
このコーナーでは日頃から当院と連携をとっている地域の先生方や施設を紹介します！



佐々木歯科医院 (中本町)

【一般歯科、小児歯科】



● 貴院の特徴を教えてください

亡き父が昭和22年に開業して約70年、親子3代に渡り、庄原で歯科治療に携わってきました。予防歯科、虫歯治療、歯周病治療、義歯(入れ歯)治療を行っており、歯周病菌を顕微鏡で確認する歯周内科も行っていきます。

娘は非常勤ですが、小児歯科、子供の歯並びや噛み合わせの相談や治療も行っていきます。こちらは完全予約制ですので事前にご連絡下さい。

日赤との連携を保ちながら、皆さまのお口の健康を守る手助けをさせて頂きたいと思っております。お気軽にお電話下さい。

基本情報

- 院 長：佐々木 やえ
- 住 所：庄原市中本町1-2-21
- 電 話：0824-72-0158
- 診療時間：午前9:00～13:00 午後15:00～18:30
- 休 診 日：土曜日午後、日曜日、祝日



医療法人社団慈恩会 坂口歯科医院 (比和町)

【よろず歯科一般】



● 貴院の特徴を教えてください

平成元年に、生まれ故郷の比和で過疎地での歯科医療を目指して帰ってまいりました。平成元年には2,400人居た人口も今年は1,500人を割り、高齢化率も庄原市の中で唯一50%を超えています。人口減少は個人の力では止めることはできませんが、住民の方が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続ける事ができる様に、その人にあった歯科医療を提供していくつもりです。今後、超高齢化が進むこの地域での医科歯科連携はとて重要になってくると思われれます。今後ともよろしく御指導お願い致します。

基本情報

- 院 長：坂口 洋
- 住 所：庄原市比和町比和779-1
- 電 話：0824-85-2171
- 診療時間：午前8:30～12:00 午後14:00～18:00 ※土曜日午後13:30～16:00
- 休 診 日：木曜日午後、日曜日、祝日



社会福祉法人東城有栖会 風の街みやびら 特別養護老人ホーム (東城町)

◆ 施設の特徴

風の街みやびらは2014年夏、特別養護老人ホーム東寿園を移転新築で全室2間構成の個室ユニット型特養として開所しました。定員70床、併設としてショートステイ26床、2つのデイサービスとヘルパーステーション、託児所があります。デザイン性と機能性の融合をめざした設計で「2016 医療福祉建築賞」を受賞しています。春には満開の桜を、夏は東城川のせせらぎを、秋は紅葉、冬は雪景色を芸術線の車両とともに眺めて過ごせる環境です。養護老人ホームやケアハウス、小規模多機能施設等との一体運営が特徴です。

◆ 受入可能な疾患等

【胃ろう・終末期・精神疾患・認知症・褥瘡】

◆ 住 所：庄原市東城町川西1332-5 ◆ 電 話：08477-2-3745

