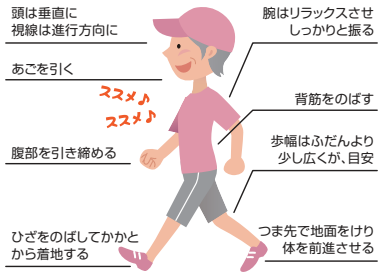
Fun Time

「おススメ、ウォーキング!!」

リハビリテーション室　理学療法士　宮地　亮彦

日々の一歩が、明日への健康につながっています。
「継続は力なり!!」



からだを動かしませんか?

まずは、体にかかる負担が小さく、運動習慣のない人や体力に不安のある人でも手軽に始められるウォーキングをおススメします。

体力や心肺機能の向上、動脈硬化因子の改善、ストレス解消などの効果が期待できます。

【注意点】

- 軽く汗をかく程度の速度で歩きます。最初のうちは週3日程度で10分くらいから初めて、徐々に時間を延長していきます。
- 歩きやすい靴や服装を選んで下さい。ケガや事故の予防のために、ウォーキング前後に準備体操・整理体操を忘れずに行って下さい。
- こまめに水分を取るように心がけて下さい。
- 体調の良いときのみ行い、体調が悪いときや寝不足の時は無理しないようにして下さい。
- 頑張り過ぎないように、特に運動習慣が身についていない人ほどやり過ぎてしまう傾向がありますので注意して下さい。

Hospital News

健康教室を開催します。

日　時：9月15日(土)
講　師：心臓血管外科 科部長　脇山 英丘 医師
内　容：大動脈弁狭窄症の治療
時　間：14:00～15:00(受付13:30～)
場　所：光(きらり)ホール

日　時：10月20日(土)	日　時：11月17日(土)
講　師：総合内科　医師	講　師：循環器内科 医師

小児科 公開講座を開催します。

日　時：平成30年9月25日(火)
内　容：予防接種について

日　時：平成30年11月20日(火)
内　容：感染症の予防と対処方法について

各　日
時　間：13:00～15:00(受付12:30～)
場　所：光(きらり)ホール
対　象：一般市民

病院ボランティアとして活躍してみませんか

病院に来られた方が安心して、あたたかい気持ちになっていただける癒しの空間を、病院ボランティアさんがつくってくださっています。

ボランティア活動の内容

○外来案内 ○図書コーナー
○四季折々の作品装飾 ○縫製
○院内行事のお手伝い

問合先　079-451-5500(代表)
担当者／ボランティア コーディネーター

詳細は、当院ホームページをご覧ください

加古川中央市民病院で一緒に働きませんか？

- **事務**スタッフ(入院計算業務・受付業務など)
- **医療**スタッフ(薬剤師・臨床検査技師・臨床工学技士)
- **看護**スタッフ(看護補助・作業補助など)

の募集をしています。

詳しくはホームページをご覧ください。
(資格・経験不問の職種もあります。)

加古川中央市民病院　採用情報　検索

かかりつけのお医者さんにご相談を

体調に不安があり、治療についてもっと詳しく相談したいなどの場合は、
まずはかかりつけの先生にご相談ください。
当院では、かかりつけの先生としっかり医療連携を行い皆さんの健康を支えます。

地方独立行政法人 加古川市民病院機構
加古川中央市民病院
〒675-8611 兵庫県加古川市加古川町本町439番地
TEL：079-451-5500(代表)
http://www.kakohp.jp/

受付時間
診療受付時間…(月～金)
8:00～11:00
診 療 時 間…(月～金)
8:45～17:00
休　診　日…土曜日・日曜日・祝祭日
年末年始12月29日～1月3日

加古川市民病院機構から地域の皆さまへ

つつじ

TSU TSU JI

2018 9

特集 救急医療

急に病気になったら、怪我をしたら

9月9日は救急の日です。
スタッフ一同、一丸となって、急な病気や怪我の症状にあわせたよりよい救急医療に取り組んでいます。

《救急科》

救急受入100%を目指しています。

《循環器内科》

こんな症状だったら、すぐに受診しましょう。

《小児科》

急病時に困ったら…
小児電話相談窓口(#8000等)、
夜間急病センター(079-431-8051)へ。

《歯科口腔外科》

あごや顔面の緊急な症状に対して24時間救急対応をしています。

加古川市民病院機構

特集

救急医療 ― 急に病気になったら、怪我をしたら ―

救急科

理事（兼）院長補佐（兼）
救急科　主任科部長
切田（きりた）　学（まなぶ）

当院は**急性期病院**※1です。急性期病院の重要な使命のひとつが救急医療です。

救急医療でもっとも大切なのは時間です。迅速に緊急度・重症度を判断し、適切な救命応急処置を行い、病態診断・確定診断をつけることです。

適切な判断・処置を行うには、診察、処置、諸検査を同時に進めて患者を危険な病態から安全な病態に導き、専門的治療に繋ぎます。

より早く救急患者と接触して、診察、諸検査、処置をするために**ドクターカー**※2出動を積極的に行っています。

より多くの救急患者を受け入れられるように病院スタッフが一丸となって救急医療に取り組んでいます。

救急対応と現状

2名の救急科専門医師をはじめ6～8名の医師で、平日の昼間帯、休日救急当番日の終日に緊急度、重症度、内因・外因に関係なく、さまざまな救急患者の診療に当っています。

救急科は、地域救急医療の最後の砦として、救急受入れ100%を目指して、専門医師と連携をよくし救急医療を実践しています。また、災害医療、**病院前医療**※3にも積極的に対応しています。

平成29年度 救急車受入件数
7,275件
1日平均
20件

※1 急性期病院：緊急や重症の患者に入院・手術・検査など高度で専門的な医療を提供する病院。

※2 ドクターカー：医師・看護師・救急救命士等で構成された医療チームを派遣する医療用車両。（消防署より救急要請）

※3 病院前医療：医師や看護師などの医療従事者が疾病や災害が発生した場所まで移動し超急性期に緊急処置や診断を行う医療。

循環器内科

心臓血管センター 副センター長
（兼）循環器内科 主任科部長
角谷（かどたに）　誠（まこと）

心疾患は命にかかわる疾患です。

下記のような症状があれば我慢せずに、できるだけ早く病院を受診し適切な検査・治療を受けることが大切です。

胸痛・背部痛が15分以上続くようなら、また安静にしていても呼吸困難があるようなら救急車を呼んでください。

救急対応が必要な心疾患	症　状	病　名
	胸痛や背部痛など	狭心症・心筋梗塞・急性大動脈解離
	動悸や失神が主症状	狭心症・心筋梗塞・急性大動脈解離
	不整脈	心室性頻拍・発作性上室性頻拍・完全房室ブロックなど
	呼吸困難	心不全

小児科

院長補佐（兼）
小児科 主任科部長
米谷（よねたに）　昌彦（まさひこ）

急病時に困ったらどうする？

夜間や休日に急にお子さんの具合が悪くなったときに、すぐに受診したほうがよいのか、迷われることが多いのではないでしょうか。

当院では、医療機関からのご紹介や救急搬送の要請に対応して入院が必要となるかもしれないような重症の患者さんをいつでも受け入れる体制を整えています。しかし、初期対応については急病診療所などにお願いしています。日頃から急な病気に備えておかれることが大切です。

下記に役立つ情報をお知らせします。

Ⅰ ウェブサイト

①「こんな時どうする‼子どもの急病対応ガイド」（加古川夜間急病センター）
（http://www.bb.banban.jp/99center/）

②「こどもの救急」（http://kodomo-qq.jp）（日本小児科学会）
夜間や休日等の診療時間外に病院を受診するかどうか判断する目安を提供しています。

こどもの救急

Ⅱ 電話相談

東播磨圏域小児救急医療夜間電話相談窓口

東播磨圏域を対象とした小児救急医療電話相談で、お子さんの急な病気やケガなどで困ったときに、対処の方法や受診する医療機関に関して看護師からアドバイスが受けられます。

相談時間：毎日午後8時30分から午後11時30分
電話番号：078-937-4199（相談料無料 通話料は利用者負担）

小児救急医療電話相談窓口：兵庫県設置

相談時間：平日・土曜日　午後6時から翌日午前8時　日曜日・祝日　午前8時から翌日午前8時

電話番号：#8000
ダイヤル回線、IP電話の方：078-304-8899（ハハキュウキュウ）

小児救急電話相談 #8000

Ⅲ 加古川夜間急病センター

所在地：加古川市米田町船頭5-1　電話番号：079-431-8051　小児科診療時間：毎日午後9時から午前0時

歯科口腔外科

歯科口腔外科 主任科部長
橘（たちばな）　進彰（あきら）

このような緊急な症状に救急対応を行っております。

24時間救急対応を行っています。

- あごや顔面の急性炎症によるはれや急性疼痛
- 外傷によるあごの骨折・歯や口のなかの粘膜の損傷
- 不整脈・心筋梗塞のため血をサラサラにする薬を服用中の抜歯後の止血困難など。

※一般の歯科治療は受けておりません。