



## 今号の 内容

- ◆オープンホスピタルを実施しました
- ◆県民公開講座を開催しました
- ◆世界糖尿病デー ブルーライトアップ
- ◆ボランティア活動の再開
- ◆新任医師紹介

WELCOME

# オープンホスピタル

令和5年10月21日(土)、三好市、東みよし町の小学4・5・6年生を対象にオープンホスピタルを開催しました。11の小学校から参加された計40名(4年生20名、5年生11名、6年生9名)が8グループに分かれて、病院内のそれぞれの部署で、見て・聴いて・触って職業体験を行いました。

今回の体験が、医療職への“憧れ”を後押ししたり、道を切り開いたりし、将来、医療職業人として地域医療を支える人材になってもらえることを期待します。



屋上ヘリポートで記念撮影



医師

血管内治療のカテーテルに触ってみました



理学療法士

みんな松葉杖や車椅子の使いこなしが上手でびっくり!



看護師

はじめてのユニフォームとても似合っていました

お友達の血圧や体温を測ってみました



放射線技師

みかん(果物)をCTやMRIで撮影したら・・・



臨床検査技師

まるで理科室にいるような感じでみんな興味津々!



薬剤師

仮の薬剤名「ネツサガール」の評判は非常によかったのですが、調剤するのはなかなか難しいようです



管理栄養士

塩辛さを体験してみました「辛!」「全然!」感想はいろいろでした



臨床工学技士

人工呼吸器、ペースメーカー・・・医療機器はなかなか難しそう!



藤永院長から、三好病院サポーター任命証が授与されました



屋上庭園で記念撮影

# 県立三好病院 県民公開講座

令和5年11月18日(土)、三好市池田総合体育館サブアリーナにおいて県民公開講座を行いました。

当日はあいにくの天候でしたが、多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。



## 基調講演『あなたと大切な家族を心臓突然死から守るためにできること』

演者：徳島大学大学院医歯薬学研究部 循環器内科学分野 教授 佐田政隆 先生



佐田先生は、徳島大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター長に就任されており、県民を脳卒中や心臓病から守るためにご尽力されています。心臓病や脳卒中は突然発症し、死亡や寝たきりに繋がり、健康寿命を縮める最大の要因と言われます。今回、心臓病と脳卒中で倒れないために、虚血性心疾患(心筋梗塞)、不整脈(心房細動、脳梗塞)、うっ血性心不全についてお話いただきました。動脈硬化を防いで心筋梗塞にならないために、高血圧、高脂血症、糖尿病を早い段階から管理することの重要性について学ぶことができました。また、心房細動に対するカテーテルアブレーション、大動脈弁狭窄症の新しい治療法TAVI(タビ)についてもお話いただき、102歳のTAVI事例(世界で2番目の高齢成功事例)についてご紹介いただきました。

## 『県西部における心不全患者の現状と取り組み』

演者：県立三好病院 循環器内科医 藤本裕太

高齢の心不全患者が増加するなかで、他の慢性疾患を患っていたり、身体的問題、社会的な問題など心臓以外にも様々な問題を抱えていたりするケースが多くあります。当院の心不全患者の特徴として、①高齢、②独居、③杖などを使用もしくは寝たきり、④介護者が不在または老老介護、⑤やせ型、⑥1年以内に心不全での入院歴があるなどがあります。心不全の背景にある複雑な問題に対応するには多職種で介入する必要があり、今年度発足した三好病院心不全治療推進チームが行っている心不全の機能回復や発症予防に関する取り組みについて紹介されました。

## 『心臓リハビリテーションのはなし』

演者：県立三好病院 理学療法士 川村圭司

心臓が悪いのに運動??? 「動いたらしんどいのにな…」

そう考えがちですが、心臓リハビリテーションを適切に行うことによって、運動能力や体力が向上して息切れなどの症状が軽くなり、また、筋肉量が増えると楽に動くことができるようになります。運動には、体力を向上させる有酸素運動と筋肉や筋力を高めるレジスタンス運動(筋力トレーニング)があります。それらの運動の仕方や組み合わせ方、運動の中止・休止基準、継続させるための工夫など自己管理の重要なポイントについて、簡単筋肉量のチェックなどの実技も含めながら講演が進められました。

### 運動の種類

#### 有酸素運動

歩行  
ジョギング  
水泳  
など

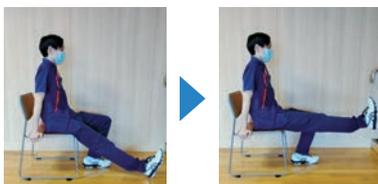
#### レジスタンス運動 (筋力トレーニング)

水中歩行  
踏み台昇降  
ダンベル  
スクワット  
腹筋運動  
など

#### 体力の向上

#### 筋肉や筋力の増加

### 筋力トレーニング ②



- 背もたれにもたれず、椅子に浅く座る
- 手は横または後方について支える
- 下肢は膝を伸ばして下ろしておく
- 膝を伸ばしたままテンポよく上げ下ろし

### 準備運動



① ストレッチ  
・30秒～1分・息を止めない・反動をつけない



② 下肢運動 ・10～20回 ・テンポよく

### 筋力トレーニング ③



- 肩幅程度に足を広げる
- 真上に上がるイメージで踵を上げる
- バランスが不安定であれば手で支えてもよい
- 腰を反らないように注意

### 筋力トレーニング ①



- ① 2～3秒かけてゆっくり立ち上がる
- ② 2～3秒かけてゆっくり座る  
・腕を伸ばしてバランスを取ってもよい  
・息は止めずに!

### 筋力トレーニング まとめ

- 筋力トレーニングは週に2～3回実施
- 適切なフォームであることを意識
- 動作中は息をとめないように
- 筋肉が**疲労するまで続ける**ことが大切

- 筋肉疲労が起きれば目標回数まで到達しなくても大丈夫です
- 1種目につき、3セット程度実施しましょう
- 初めはセット間の休憩を長めに取り、慣れてくれば30秒くらいで再開しましょう
- ※心不全と診断されている方は医師に許可を得てから開始してください

# 世界糖尿病デー ブルーライトアップ

国連は、インスリンの発見者フレデリック・バンティングの誕生日を記念し、11月14日を世界糖尿病デーと定めています。青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が世界糖尿病デーのシンボルマークとされており、これは国連や空を表す「ブルー」と団結を表す「サークル(輪)」をデザインとしており、この日を中心に世界中で糖尿病の予防に関するイベントやキャンペーンが行われています。当院でも毎年11月1日から12月中旬までの間、ブルーライトアップと糖尿病についての掲示を行っています。今年度、糖尿病対策チームでは、糖尿病合併症発症リスクを抑えるためのHbA1cの目標値が7.0未満であることを覚えてもらうために、毛糸で編んだ7つの青い輪を飾りました。

是非皆さまも世界糖尿病デーのイベントに参加して、ご自分やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考え、予防にむけた一歩を踏み出していきたいと思います。



## 院内でのボランティア活動を再開しました！

コロナ禍において中止していた院内でのボランティア活動を令和5年8月1日から部分的に再開しました。現在、ボランティアの皆さまには感染対策にご協力いただいたうえで生け花の展示や緩和ケア病棟でのお茶会、入院患者さんへのセラピーや除草作業を実施しています。

今後も、感染症の流行状況に留意しながら院内ボランティア活動の充実を図ってまいります。

また、院内でボランティア活動を行っていただける方を絶賛募集中です。お気軽にご連絡ください。

【連絡先】 事務局 ボランティア担当



## 新任医師紹介

救急科

佐藤 功志

[出身地] 徳島県徳島市

[趣味] BBQ

徳島県立三好病院で1月から勤務する佐藤 功志です。救急医として患者さんや地域の方々に寄り添い、健康で豊かな生活を築くお手伝いできればと思います。これからよろしくお願ひします。



～県立三好病院基本理念～

『誠実』で『信頼』される病院となる

〒778-8503 徳島県三好市池田町シマ815-2

TEL 0883-72-1131 FAX 0883-72-6910

発行 徳島県立三好病院 広報委員会

臨時看護師・看護アシスタント募集

随時募集しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。  
<https://tph.pref.tokushima.lg.jp/miyoshi/>

ご意見・ご要望がございましたら、ホームページ、または院内ご意見箱までお願いします。

広報バックナンバーは、ホームページ <https://tph.pref.tokushima.lg.jp/miyoshi/> にてご覧いただけます。

令和6年2月発行