

MY HOSPITAL

まい ほすびたる



2022 エンゼロード 秋色キューピット

松井紀代美 画

おなごまの健康と心のまご



JA新潟厚生連
糸魚川総合病院

臓腑・胆道センター 富山大学附属病院
臓腑・胆道センターサテライト

健診センター すこやか

訪問看護ステーション いといがわ

糸魚川総合病院地域包括支援センター

糸魚川総合病院居宅介護支援事業所

<http://www.itoigawa-hp.jp/>

秋

働き方改革報告会を開催しました

病院長 山岸 文範

働きかた改革は若い電通社員の過労死判決という衝撃もあって政府が決定し2019年から大企業中心に始まりました。しかし病院の働き方はコロナウイルス蔓延もあって忙しいままです。

忙しさの根本原因は人口減少にあります。労働人口減が医療需要減に比例していれば調整しやすいのですが、新潟県の特に地方では労働者減少が先行しています。ちなみに東京でも労働人口は5年後をピークに減少に転じます。ところが医療需要は

ますます増えるので若者はさらに東京に吸い寄せられることになります。

働きかた改革で都会に負けない職場を作ることが地域医療を守るために必要…ということでコンサルティング会社の協力を得て昨年秋から8ヶ月間、手術室や内視鏡、医事課で実践してみました。

成果は二つ。

一点目は改革の鍵となるカエル会議（早く帰る、やり方を変えるが由来です）自体の効果です。医師を含めたチームのリーダーを若い看護師が担ったり、自分のことよりもスタッフの労働時間を心配する医師が頑張ったりで「誰が何を話しても大丈夫だよ」という雰囲気が生まれました。これは大きな収穫でした。

もう一点は必要だと思い込んでいた作業の廃止や断捨離です。手術に必要な看護師定数を見直し残業時間を16%削減。内視鏡検査後のFaxをやめ月間作業時間を280分減。関連する検査一覧の月間作業時間も90%減少。医事課は9連休取得という明確な目標を挙げ業務効率化や互いのサポートを進めました。

平成30年の糸魚川市の人口あたり看護師数は県平均の70%ほどで

す。医療を維持するためには大企業並みの休日取得と効率化による魅力ある職場づくりが必須です。

とは言っても改革は始めたばかり。成果もまだ不十分。年輪を重ねるように一歩ずつ「北陸一働きやすい病院」という大きな幹へ育てたいと思います。



職員が伝える **医療情報**

頭痛について



脳神経外科医長
勝木 将人



頭痛の経験は多くの人にあると思いますが、頭痛で生活に支障が出てしまうことで学業不振や退職することが社会問題になっています。脳卒中や認知症と並んで生活に支障をきたす疾患が頭痛です。特に、家事・歩行・入浴といった簡単な動作で増悪し、まぶしい、うるさい、匂い過敏、吐き気、ストレスや天気や飲酒がトリガーになるといった特徴をもつ、「片頭痛」は日本人の8%、女性の約5人に1人が患っています。残念なことに日本中でこれまで片頭痛に関する治療はきちんと行われていませんでした。片頭痛で病院に来てくださったのに医療者が邪険な対応をしたり、片頭痛は市販薬を飲んで寝れば治るから困っていないと思っている人が多いのです。しかし、これらはすべて間違いです。片頭痛による欠席や作業効率の低下による経済損失は1人あたり170万円/年間と言われており、日本の経済復興のためにも片頭痛はきちんと治療をすべきなのです。また、片頭痛は進行性の疾患のため、発作の回数がどんどん増えて治らなくなってしまう可能性もあります。

頭痛の治療は痛いときの痛み止めと、そもそも頭痛を起こさなくするための予防薬の2本立てです。是非、月に2回以上、光音過敏・体動で増悪・吐き気のあるような頭痛をお持ちの方は、予防薬により生活が改善する可能性がありますので月曜・水曜午前の脳神経外科 頭痛外来にお越しください。また、月に10日以上痛み止めを飲んでいる方は、薬物乱用頭痛になる可能性があり専門的治療が必要ですので、治らなくなる前に是非受診なさってください。

「**片頭痛の治療の詳細はQRコードから糸魚川総合病院頭痛外来HPより知ることができます。是非、アクセスなさってください。**」



地域とともに

高校生対象

医療専門職と直接対話できる場

企画担当 岩崎 由美

昨年から系魚川市の高校生に向けて、病院で働く医療専門職について紹介する場を企画・運営しています。医療の現場やそこで働く医療専門職について情報発信することが、高校生の興味に繋がり、理解し、学んでもらうことで進路選択や進学への支援になると考えました。開催日には当院の看護師や薬剤師など職員が自身の職種や仕事内容を紹介し、高校生からの質問に答えます。「やりがいは何ですか?」「国家資格を取る勉強は大変ですか?」「高校生の時に何を学べばよいですか?」などの質問があり、担当した職員と対話を重ねました。令和3年度は2回実施し、9人の生徒参加でした。令和4年度は参加しやすいよう奇数月開催に回数を増やしました。高校生の興味を引き、そして将来一緒に働く仲間になってくれることを期待しながら運営したいと考えています。



今後の開催予定日

11月1日(火) R5.1月10日(火) 3月7日(火)

申込みは、各学校進路指導室へお願いします

おすすめリフレッシュ

私のリフレッシュ法



臨床工学科 大塚 慎一

私のリフレッシュ法は、山登りです。普段は運動不足気味の私ですが、休みの日には、特に山頂にはこだわらず、山のたくさんの緑の中でマイナスイオンを体中に浴びて、何も考えずに身体を動かしていると、不思議と気分が晴れていきます。

山登り中にはスマホで植物の写真を撮ったり、絶景を見ながら山頂でご飯を食べたりすることも楽しみのひとつです。

最近は、子供も一緒に登ってくれます。普段はゆっくり会話することが少ないですが、

山登り中はたくさん時間があるので、お喋りしながら歩いていると時間を忘れてしまいます。

これからは、紅葉がきれいに色づき、過ごしやすい季節になります。豊かな自然の中を無理せず自分のペースで歩いてみるのはいかがでしょうか。運動不足の解消もできて一石二鳥です。

高校生対象

新人職員
奮闘記
(選抜職種)



2 病棟 看護師
小幡 佳奈

入職して3ヶ月が経ちました。初めは分からないことばかりでしたが、先輩方に教わりながら少しずつ業務内容や看護技術を身につけることができています。これからも知識や技術を身につけ日々精進していきたいです。



2 病棟 看護師
渡辺 千晴

4月から2病棟で働き、日々多くの事を先輩方から教わっています。現在はその日の業務を遂行することで精一杯ですが、今後はこれまでの学びを生かし、退院後の生活を見据えた看護を提供できるようにしたいです。



検査科
片桐 美優

考え方の甘さだったり、知識の未熟さだったり、働いて気付かされることがたくさんあります。日々の業務に向上心を持つて取り組み、少しでも役に立てるように一生懸命頑張っていきたいと思っています。



検査科
清水佑莉圭

4月より糸魚川総合病院でお世話になっております、清水と申します。まだまだ不慣れなことも多いですが、先輩方に教えていただきながら、糸魚川の医療に貢献できるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



総務課
伊藤美乃里

4月1日より糸魚川総合病院、総務課に配属となりました。糸魚川総合病院と共に、自分自身も成長していきたいと考えております。よろしくお願いいたします。



リハビリ科
長島 楓

実習でお世話になった糸魚川総合病院に入職することができ、嬉しい気持ちと社会人1年目で初めての事ばかりに緊張する毎日です。今後は患者さんにより良い治療や提案ができるよう、成長していきたいです。



救急救命士
加藤 美咲

病院救命士となり5か月がたちました。私自身、病院救命士がどんなことをするのか分からず大変でしたが、いろいろな方に病院の事を教わり少しずつ業務に慣れてきました。これから救急外来でいろいろなことを学び、一人前の救命士になれるよう努力していきたいです。



いとびょう 情報

総務課スタッフ 花壇の手入れ・朝の環境整備～車イス点検・ゴミ拾い等

「縁の下の力持ち、総務課のスタッフです。病院が「いつも通り」に動くために日々頑張っています。」



一時救命処置研修(BLS)を行いました



目の前で人が倒れたら、倒れている人を発見したら…

このような状況に遭遇した場合、初期対応の如何により倒れた人の予後は大きく変わります。毎年、新入職員に対して行う一次救命処置研修を今年も実施しました。研修が終了する頃には技術がしっかりできるようになりました！

研修担当師長 横澤 千絵

健康講演会のお知らせ

入場
無料

『脳卒中』の予防と対応について



講師

JA新潟厚生連糸魚川総合病院
脳神経外科医長

かつ き まさ ひと

勝木 将人 先生



大矢理学療法士による介護予防体操!!

『脳卒中』は時間との戦いです。
脳出血や脳梗塞といった『脳卒中』は、急いで処置をしないと寝たきりの状態になってしまいます。
「早く病院に行けば助かったかもしれない」という悲しい思いをしないためにも、どのようなときに救急車を呼ぶべきなのか、お話します。

10月15日(土)

開場13:00

開演13:30～15:30終了予定

ヒスイ王国館2階大ホール

申込期間 9/6(火)～9/30(金)

定員になり次第締め切らせて頂きます。
コロナウイルス感染状況によってはやむを得ず中止となる場合がありますので、ご了承ください。

◇申込先◇

JAひすい購買課 (担当: 斉藤)

電話: 0120-528-014

FAX: 552-9380

糸魚川総合病院地域連携支援部 (担当: 権守)

電話: 552-0280 (代表)

◆◇JAと糸魚川総合病院は連携し、地域組合員の健康を守るお手伝いをしています◆◇

◇主催◇ JAひすい・JA新潟厚生連糸魚川総合病院

◇後援◇ 糸魚川市・JA共済

一 事前 申込 一
定員120名