



エキシマ光線療法について

皮膚科部長 三島 エリカ

「光線療法」は紫外線の免疫抑制作用を利用して、過剰反応を起こしている皮膚症状を鎮静化する治療法です。その1つであるエキシマライトによる治療が当院でもできるようになりましたのでご紹介します。

今までは紫外線の中でも波長の長い UVA を利用したものが主に行われてきました。その後波長の短い UVB を利用したものが開発され広く使用されるようになりました。近年さらに効果が高いと言われている波長が短いエキシマライトが導入され 2007 年以後広がってきています。

【どんな病気に効果があるの？】

主なものは尋常性乾癬、掌蹠膿疱症、尋常性白斑、アトピー性皮膚炎です。特に掌蹠膿疱症では効果が高いように感じています。

今までの飲み薬や塗り薬でなかなかよくならない場合や飲み薬が飲めなかったりする場合でも試すことができる治療法です。

【どのように治療しますか？】

1 回に当てる時間は短く初めは 10 秒程度で、効果によって少しずつ時間を伸ばしていきます。また当てても痛みはないです。通常の治療に使う塗り薬も併用していただいています。

【どのくらいでよくなりますか？】

病気の種類や個人差はありますが、週 1～2 回当てた場合、3～10 回ぐらいから効果が出始め、20 回～50 回ぐらいが目安とされています。

以上がエキシマ光線療法の概略です。

回数はかかりますが、治療効果が出ると意欲も出て通院を継続してくださいませ。

治療側としても、選択肢が増え皆さまに喜んでいただくことができ、機器を導入してよかったと思っています。



1日看護体験

腎センター看護師長 濱崎 まゆみ

当院では毎年夏に「高校生の1日看護体験」を実施しています。これは、看護の魅力を少しでも知っていただき、将来の進路を考える一助としてもらうことを目的としています。今年は8月4日金曜日に県内外から7校29名の生徒さんをお招きし、看護師や薬剤師、検査技師など病院全体でサポートしました。

体験内容は、患者役と看護師役を体験する「測定体験」「移送体験」、実技を学ぶ「BLS体験」「手洗い体験」「新生児のオムツ交換体験」「手術室体験」などです。薬剤部、検査室、リハビリテーション室を見学する他、昼食は病院食を食べていただきました。

座談会では「夜勤は大変か」「看護師になろうと思ったのはなぜ?」「看護師のやりがいとは?」など多くの質問に対し、看護師がそれぞれの思いを語ることで看護師像がより具体化されたようです。多くの方から「看護の理解が深まった」「進路の参考になった」「より看護師になりたいと思った」「夢を叶えたい思いが強くなった」などの感想をお聞きし、私たちも初心に帰ったような清々しい気持ちになりました。

この活動を通して、看護の道に進んでくれる後輩が少しでも多く誕生してくれたらと願います。



労災病院展 2018

腎センター看護師長 濱崎 まゆみ

7月14日土曜日、イオン日吉津において「労災病院展 2018」を開催しました。地域の皆さまに当院を知っていただくとともに、健康管理に目を向けていただくことを願っての開催です。このたびはイオンのリニューアルイベントと併せて行うこととなり、200人近くの方々にご利用いただきました。

内容は、血糖・血圧測定、血管エコー、骨密度測定など「健康チェック」のコーナーと、子供たちを対象とした「気分は看護師さん～白衣で記念撮影～」や「気分は薬剤師さん～お薬の調剤体験～」のコーナーです。健康チェックのコーナーは、普段病院に出かけられない方にとってもよい機会となったようです。特に血管エコーや骨密度測定は大人気で、行列ができました。正常値を確認して安心できた方、結果をきっかけに病院に行ってみようと思われた方などたくさんおられた様で、開催した甲斐があったと実感しました。「職員さんの笑顔に癒されました」「また開催してください」などのお声もいただき、参加した職員たちもとても喜んでいました。アンケートでは様々なリクエストもいただきましたので次回の開催に活かしたいと思います。





200 冊目は
「すえっこちゃん」



200冊になりました



職員からの寄贈図書を中心に内容を充実させてきました。寄せられた本は、皆様に安心して親しんでいただけるよう、補修し、抗菌力バーをかけています。院内でご自由にお楽しみください。病棟で読まれる際は、「貸出簿」にご記入ください。

これからも、だんだん図書をどうぞよろしくお願いいたします。

図書係 栞谷 加奈

場所:玄関ホール らせん階段下



入院中に
長編はいかが？



待ち時間には、短編や
写真集はどうでしょう？



子どもにも 大人にも
おすすめ絵本

災害の備えについて

総務課長 渡邊 良光

7 月の西日本豪雨により、グループ病院の中国労災病院（広島県呉市）が断水や道路の分断により食料を殆ど入手できない状況となったため、7 月 12 日に当院から非常食約 2,700 食や 2ℓ のペットボトル（水）900 本などを搬送し大変喜ばれました。当院でも直接的な被害はありませんでしたが、給食部門において大阪配送センターからの食材が 3 日ほど手に入らなかったため、部門担当者が協力して市中のスーパー等で調達、患者さんに提供することができたのは記憶に新しいところです。

「天災は忘れた頃にやって来る。」と昔から言われていますが、今回の事例を踏まえ、色々なケースを想定した災害に対する日頃の備えが重要であると改めて感じさせられました。

参考までに当院で有事の際に備えて備蓄している主要物品について簡単に紹介させていただきます。（「山陰労災病院重大災害時の対応マニュアル」から引用）

- 非常食（患者用）…………… 3 日分（900 食 / 日 × 3 日分）
- 飲料水（ペットボトル）…… 900 本（2 ℓ / 本）
- 飲料水（受水槽）…………… 132 トン（1 日あたり使用料 313.5 トンなので約 10 時間供給可能）
- 自家発電（非常用電源）…… 約 17 時間（重油 3,000 ℓ で最大約 17 時間の運転が可能）
- ガス（プロパン）…………… 最低 40 日分（47 kg ボンベ 40 本）
- 医薬品 …………… 3 日分



【中国労災病院へ向け非常食等を
トラックに積み込む当院職員】

増改築工事の進捗状況について

用度課長 海老沼 徳之

当院は足掛け 6 年の現地建て替えを計画しておりますが、遅々として工事が進んでおらず、建て替えを今か今かと期待していただいている皆さまには大変申し訳なく思っております。

さて、工事の進捗としましては、新棟を建てるスペースを確保するため、旧リハビリ訓練棟などの解体工事を行い、敷地の西側部分が大きな更地になっている状況です。

工事の開始まで今しばらくお待ちくださいますようお願いいたします。



山陰労災病院健康講話 10月(247回)

無料・予約不要

演 題：話す、食べるリハビリについて

～言語聴覚士の立場から～

講 師：高橋 順子

(中央リハビリテーション部 言語聴覚士)

日 時：10月31日(水) 午後2時～3時30分

場 所：山陰労災病院3階会議室

11月の予定：庄司恭子(糖尿病代謝内科)

12月の予定：未定



予定は変更
になる場合が
あります。
ご確認ください。

概要：当院の中央リハビリテーション部では、脳血管障害などによって起こる、話す(コミュニケーション)障害、食べる(嚥下)障害の方に対してリハビリ、支援、指導を行っています。今回の講話では、まず、これらの障害のある方とのコミュニケーションのとり方の工夫、認知症との違いについてお話しします。次に、食べる(嚥下)障害の有無にかかわらず、より安全な食べ方、飲み込み方などを言語聴覚士の立場からお話しします。さらに、全国的に取り組みが始まっている意思疎通支援事業(失語症の方の支援)についても紹介します。



里芋

栄養管理室からの
かんたん健康レシピ

独特のぬめりが特徴の里芋！
9～10月が旬で秋の代表的な芋類の1つ！



栄 養

カリウム(過剰なナトリウムを排泄する:むくみや高血圧の予防・改善)、**銅**(酵素の材料になる:美肌・美髪化に効果)、**モリブデン**(肝臓にある鉄分の利用を促す:貧血予防)といった栄養素を豊富に含んでいます。皮を剥く際にぬめりが気になる、手がかゆくなるということをよく耳にしますが、たくさんの栄養がありますので、この秋の時期に旬の里芋を食べてみてはいかがでしょうか。

～ 選び方 ～

ふっくらと丸く、表面に傷がないもの。持った時にずっしりと重みのあるものが良い里芋です。

～ 保存方法 ～

里芋についている土は落とさず、そのまま新聞紙に包んで、風通しのよい冷暗所に。また冷蔵庫に入ると低温障害を起こし、早く傷みやすくなりますよ。

里芋と豚肉のおろし煮



材料／2人分

豚肉薄切り 100g (下味:塩少々、酒、片栗粉)
里 芋 3個 だし汁 1.5カップ
しめじ 50g うすくち醤油 大さじ1
大 根 200g 酒 小さじ1
砂 糖 小さじ2

- ①豚肉は食べやすく切り、塩と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②里芋は皮をむき半分に切り、かぶる位の水とともに鍋に入れ、下茹でをする。
- ③しめじは根元を切り、大根はすりおろす。
- ④鍋に里芋、しめじ、調味料を入れ15分程度煮る。
- ⑤豚肉を入れ、肉に火が通ったら大根おろしを入れ、再び煮て出来上がり！

★彩りとして、刻んだ青ネギをパラパラッと散らすといいでしょうね。

看護師募集



- ① 正規看護師 平成31年4月1日採用
- ② (嘱託) 病棟看護師 3交替ができる方
- ③ (嘱託) 外来看護師 8時15分から最低5時間以上勤務できる方
- ④ (嘱託) 病棟助産師 ※ (嘱託) については随時採用
- ⑤ (嘱託) 看護補助者 ※ (嘱託) 理学療法士も募集中

詳細はホームページを
ご覧頂るか、総務課まで
お問い合わせください。

TEL0859-33-8181

ボランティア募集

山陰労災病院では病院ボランティアを募集しております。
興味のある方は山陰労災病院総務課までご連絡ください。

活動時間帯：平日午前 活動内容：インフォメーション業務等

●2018年10月発行 ●ご意見等ございましたらお気軽にお問い合わせください

問い合わせ先：山陰労災病院総務課

〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号

TEL 0859-33-8181 FAX 0859-22-9651

<http://www.saninh.johas.go.jp/>

E-mail:toiawase@saninh.johas.go.jp