

## 目次

- ◆一花粉症—セルフケアで症状軽減を
- ◆医師会病院だより おなかとおしりの健康の会
- ◆介護センターだより デイケアのサービス
- ◆看護専門学校だより 看護学生募集要項
- ◆医師会活動報告 災害医療救護訓練実施

## —花粉症—セルフケアで症状軽減を

スギ、ヒノキなどの春の花粉症は1月から5月まで症状がでて、つらい症状に悩まされる方も多いと思います。少しでも快適になるようにセルフケアに努めましょう。



### セルフケア—自分でできる花粉症対策

1. 花粉飛散情報を参考に、多く飛散する日には外出を控えるなどの対策を。

2. ポリエステルなどの表面がすべすべしている洋服を選びましょう。マスクやメガネを装着しましょう。帰宅後は家の中に花粉を持ち込まないように玄関前で衣服や髪についた花粉を払い、鼻をかみ、洗顔、うがい、手洗いをしましょう。



3. 換気は最小限に。室内は掃除機と濡れた雑巾でこまめに花粉を除去。

4. 洗濯や布団の乾燥はなるべく室内で。布団乾燥機や空気清浄機も活用。

5. ドラッグストアの薬は薬剤師と相談して使用。

セルフケアでダメなら医療機関を受診しましょう。適切なアドバイスがもらえます。ドラッグストアにはない薬をもらうことができます。

また、シーズン中にはできませんが、免疫療法やレーザー治療などの手術療法を受けることができます。





呉市医師会会長  
玉木正治 先生



センター長  
中塚博文 先生



副センター長  
藤森正彦 先生



排便障害  
ケアチーム P O O P  
マスコットキャラクター  
ぷぷちゃん



リズム体操♪

10月5日（土）、呉市医師会館講堂にて、大腸肛門病センター開設5周年記念「おなかとおしりの健康を考える会」を開催し、約190名の参加がありました。

はじめに呉市医師会 玉木正治会長の挨拶があり、第1部では中塚大腸肛門病センター長による「大腸肛門病センター これまでの歩みと未来に向かって」、藤森副センター長による「おなかとおしりの健康を考えよう！」の講演が行われました。

その後、排便ケアチームの指導のもと、参加者全員で当院リハビリテーション科が考案した便秘や失禁に効果のあるリズム体操を軽快な曲に合わせて行いました。

第2部の「なんでも相談コーナー」「健康測定コーナー」には、予想以上に多くの方に来ていただき大盛況でした。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



なんでも相談コーナー



健康測定コーナー

# 大腸肛門病センター

痔 便秘 便失禁 肛門痛 痒み など

月曜日～金曜日 9:00～12:00

お問合せ：呉市医師会病院

TEL (0823) 22-2321



※当院の受診はかかりつけ医の紹介状が必要ですが、大腸肛門病センターにおいては紹介状をお持ちでなくても受診いただけます。

※診察は原則予約制です。お電話にてお気軽にお問合せ・ご予約ください。

## 呉市医師会病院デイケアが変わりました！

令和元年 10 月より、デイケアをご利用の皆様により楽しんでいただけるよう、提供するサービスを拡充しました。今回はその内容についてお話しします。

### 1) 理容・美容サービスが利用できます

- ・サービス料として 1 回 2,000 円（税込）がかかります。
- ・ご利用には事前のご予約が必要です。

### 2) おやつをお楽しみいただけます

- ・15 時のティータイムでおやつをお召し上がりいただきます。

### 3) 飲み物が充実します

- ・緑茶、オレンジジュース、アップルジュース、レモンティーを新たに追加しました。
- ・コーヒー、紅茶、レモンティー、緑茶はホットとアイスが選べます。
- ・おやつと飲み物の代金は弁当代（1 日 500 円）に含まれており、新たなご負担はありません。



リハビリ後のお茶をゆっくり楽しまれてはいかがでしょうか？  
ご利用をお考えの方は、ぜひお電話ください。

- ◎医師、作業療法士、看護師等の専門資格を持つ専従スタッフがリハビリを中心にご利用の皆さんの身体機能の維持・回復をお手伝いします。
- ◎介護度決定前の暫定利用も可能です。
- ◎併設する保育所の園児との交流もあります。
- ◎見学・体験も随時受け付けています。  
お気軽にお問い合わせください。

**呉市医師会病院  
通所リハビリテーション**  
＜所在地＞呉市朝日町 19-19  
総合介護センター 3階  
電話 0823-20-6301  
FAX 0823-20-6310

## 看護専門学校願書受付中 問合せ：看護学校 0823-25-7700

### [医療専門課程看護学科] (昼間定時制)

本学科は看護師3年課程です。4年間で看護師国家試験受験資格が得られます。

◎入学定員 40名 ◎試験日 一般入試[第2回] 令和2年2月22日(土)

入学金 150,000円

授業料 400,000円(年額)

施設費 50,000円(年額)

実習費 50,000円(年額)

教科書等 約200,000円※4年間総額

その他教材費等 約50,000円(年額)

### [医療高等課程准看護科] (昼間定時制)

本科は准看護師課程です。2年間で准看護師検定試験受験資格が得られます。

◎入学定員 40名 ◎試験日 一般入試[第3期]※ 令和2年2月29日(土)

※一般入試[第3期]は[第2期]までの合格者が定員に達した場合、実施しません。実施の有無については令和2年2月1日に本校ホームページでお知らせいたします。

入学金 50,000円

授業料 300,000円(年額)

施設費 30,000円(年額)

実習費 20,000円(年額)

教科書等 約50,000円※2年間総額

その他教材費等 約50,000円



昼間定時制で、午前中は開業医などで働きながら学ぶことができます。

出願方法や試験科目など詳細については呉市医師会看護専門学校ホームページをご確認ください。

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/kango/>

## 医師会活動報告 総合防災訓練で医療救護訓練実施

呉市医師会では地域の公的な病院の協力のもと、災害医療救護班を編成しています。

また、呉市と平成9年に災害時の医療救護活動に関する協定を締結しており、協定に先立つ平成8年から毎年、呉市の実施する総合防災訓練に参加しています。

令和元年11月22日(金)、警固屋公園多目的広場で行われた呉市総合防災訓練に医療救護班を編成して参加し、医療救護訓練を実施してきました。



医療救護訓練の様子

救護所でのトリアージ、応急処置、救急搬送など実践形式の訓練を行いました。