

編集・発行

一般社団法人 呉市医師会

〒737-0056 呉市朝日町 15-24

TEL 0823-22-2326/FAX 0823-23-2120

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



目次

- ◆気分が落ち込む人へ
- ◆医師会病院だより 認定看護師のご紹介
- ◆介護センターだより 訪問看護ステーション
- ◆看護専門学校だより 看護専門学校願書受付中
- ◆休日急患・夜間救急センター

気分が落ち込む人へ

みなさん、気分が落ち込むことってありますよね。気分が落ち込むこと自体は、健康な人なら誰でも体験することです。カープが負けた、恋人と喧嘩した、なんてことがあると憂うつな気分になりますね。最愛の家族が亡くなったら、それは悲しくひどく落ち込みます。しかし、こうした気分の落ち込みは時間とともに回復してゆくものです。

気をつけなければいけないのは、その程度がひどいものと、いつまで経っても回復しない時です。もしかしたら病的なうつ状態かもしれません。うつ状態の原因は様々ですが、ストレスや過労といった心理的要因を考える前に注意が必要なのは、物質や身体の病気です。習慣的な大量飲酒、治療に使うステロイドやインターフェロンはうつ病の原因になりますし、脳卒中や認知症など脳の病気、甲状腺など内分泌の異常でもうつ状態に陥ります。



うつ状態の程度はどうやって判断したら良いでしょうか。わかりやすいのは、日常生活にどの程度支障があるのかということです。なかでも、食欲や睡眠はとても良い指標になります。夜も眠れず、どんどん体重が減ってゆくときは要注意です。こうした状態が2週間以上続くようだと、病院に相談した方が良いでしょう。

呉医療センター・中国がんセンター

精神科科長 町野 彰彦

認定看護師とは、高度化し専門分化が進む医療の現場において、水準の高い看護を実践できると認められた看護師で、「認定看護分野」ごとに日本看護協会が認定しています。

摂食・嚥下障害看護 認定看護師

摂食・嚥下障害とは疾患や加齢により器質的・機能的な問題が生じ、食べることや飲むことに支障がでることをいいます。認定看護師の役割は、嚥下機能評価・嚥下訓練・姿勢調整・食べるための口づくり・肺炎を起こさない口腔ケア・栄養評価等を行い、摂食嚥下障害をはじめ、肺炎の予防や栄養状態の改善を図ることです。

患者さんやご家族が希望するケアを提供し、最後まで、「食べる」「飲む」「安楽な呼吸」ができるよう支援していきます。



【摂食・嚥下障害看護 認定看護師からのメッセージ】

人は、年を重ねることで飲み込む力や噛む力が衰えてくると言われます。最近、むせるようになった、飲み込むのに時間がかかる等といったことはありませんか？早く気づくことでお口の体操等で予防的ケアができます。原因が分かれば、飲み込む訓練や食事の形態の変更等の総合的ケアをすることができます。なにか食べる上で困りのことがありましたらご相談ください。



摂食・嚥下障害看護 認定看護師 平尾 知美

皮膚・排泄ケア認定看護師

皮膚・排泄ケアとは、人工肛門や人工膀胱のケア、褥瘡（床ずれ）や足の皮膚潰瘍などの管理、尿や便の漏れや便秘ケアなどが含まれます。その方にとって最適なケアを医師、スタッフと共に考え、改善するように取り組んでいます。

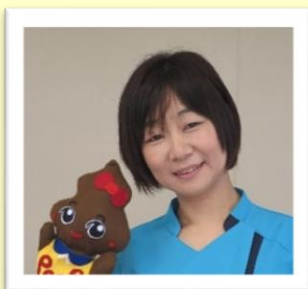


排泄の悩みはなかなか相談しにくいものです。当院では、隔週水曜日に13時30分から「おしりの悩み無料相談（要予約）」を行っておりますので、お気軽にご相談ください。

【申込み・問合せ先】☎0823-22-2321（代表）月～金 8：30～17：00

【皮膚・排泄ケア認定看護師からのメッセージ】

尿もれや便もれは、骨盤底の筋肉を強化することで改善することがあります。骨盤底筋体操や運動などを日常的に、家事の最中や就寝前起床時にルーティンとして効果的に行うことをおすすめします。当院のホームページで『快便体操』をご覧ください、ぜひお試しください。



皮膚・排泄ケア認定看護師 岡野 純子

介護センターだより 訪問看護ステーション

訪問リハビリとは？

理学療法士が利用者の自宅を訪問し、心身の機能・回復、日常生活の自立を支援するために、理学療法のリハビリテーションを行うサービスです。また、介護するご家族へのアドバイス・相談も行います。

どんな人が利用できるの？

以下のような場合で、主治医が訪問リハビリテーションの必要性を認めた、要介護1以上の方です。

- 筋力が低下して歩くことに不安がある
 - 言葉がはっきり出せずに会話に支障が出ている
 - 手の動きが悪くなってきた
 - 日常生活に対して不安な部分がある
 - 食べ物がむせるようになった
 - 体の動きが悪く、好きなことが行えない
- 等

※訪問リハビリについて詳しく知りたい方、ご利用を希望される方は、まずはかかりつけ医か担当ケアマネージャーへご相談下さい。

訪問リハビリでできることは？

- 歩行、寝返り、起き上がり、座るなどの機能訓練
- 福祉用具の活用方法のアドバイス
- 麻痺や褥瘡解消のためのマッサージ
- 住宅改修のアドバイス
- 食事、排泄、着替えなどの生活動作訓練
- ご家族へ介助方法の指導

実際の生活環境に添った訓練ができることがポイントです

ご存じですか？「ロコモティブシンドローム」



運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称はロコモ)」といいます。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

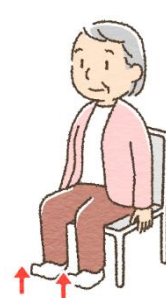
7つのロコチェック

✓ チェック
してみてください

- ☐ 片足立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1Lの牛乳パック2個程度)
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも該当する場合、ロコモの可能性あります。

！無理に試して、転んだりしないように注意して下さい！



おうちで
ロコトレ

つま先上げ
椅子に座ったまま
つま先を上げ下げする



膝のばし
椅子に座ったまま
左右の足を片方ずつ
ひざの高さに上げ、
ゆっくりと下ろす

※膝や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、まずは医師の診察を受けましょう。

呉市医師会病院 訪問看護ステーション

〈所在地〉呉市朝日町 15-24 TEL 0823-20-6303 / FAX 0823-20-6310

看護専門学校だより

看護専門学校願書受付中

昼間定時制で午前中は開業医などで働きながら学べます。

【医療専門課程看護学科】（昼間定時制）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 35名 ◎試験日 一般入試[第2回] 令和5年2月18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）	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）2年間で准看護師検定試験受験資格が得られます。
令和6年度より募集停止といたします。

◎入学定員 40名 ◎試験日 一般入試[第3期]※ 令和5年2月25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5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	50,000円（年額）	実習費	40,000円（年額）
教科書等	約50,000円（2年間）	その他教材費等	約60,000円（年額）

呉市医師会 看護専門学校

医療専門課程看護学科 / 医療高等課程准看護科

問合せ先：電話 0823-25-7700

出願方法や試験科目など
詳細はこちらから



呉市医師会 休日急患センター・夜間救急センター



呉市朝日町 15-24（呉市医師会病院1階）



0823-32-1299

呉市医師会では、昭和48年に休日急患センターを、平成15年に小児夜間救急センター、平成22年に内科夜間救急センターを開設し、開業医と公的病院勤務医による当番制により、日曜・祝日の昼間や準夜間帯における初期救急患者を診察し、必要に応じて二次・三次救急医療機関へ紹介する体制を構築して、今日までの呉地域の救急医療提供体制の一翼を担ってきました。

近年は開業医の減少や高齢化等により、従来の体制を維持することが厳しくなっており、急な体調不良等によりやむを得ず休診する場合がありますので、事前に電話で確認の上受診してください。

※できるだけ、平日の昼間にかかりつけ医療機関をご受診ください。

※時間外の急な発熱や下痢などの比較的症状が軽い方は当センターをご利用ください。

	休日急患センター	内科夜間救急センター	小児夜間救急センター
診療科	内科・小児科・外科	内科	小児科
診療日	日曜・祝日 年末年始(12/31~1/3)	平日 (日曜・祝日、8/13~8/15、 12/31~1/3を除く)	毎日
時間	9時~18時	19時30分~22時40分	19時~22時40分
備考	<u>お持ちいただくもの</u> 健康保険証及び各種医療費受給者証(乳幼児医療費受給者証、ひとり親家庭医療費受給者証など) <u>症状によっては公的病院を紹介します</u> 診察の結果、公的病院へ紹介する場合があります。その場合、公的病院での選定医療費はかかりません。 <u>翌日はかかりつけへ</u> 当センターは応急処置を施すところで、病気が完全に治るまで治療にあたるものではありません。 そのため、薬は原則として1日分を処方します。 <u>その他</u> 内科・小児夜間救急センターは切り傷や打撲・骨折等の外科的な処置には対応できません。 小児科の対象は15歳(中学3年生)までです。 新型コロナウイルス検査(PCR検査・抗原検査)は行っておりません。		

詳しくは
こちら!

