

# ちょうしんき

## 第63号

平成31年2月15日  
 〈発行〉市立島田市民病院  
 事業管理者  
 服部 隆一  
 〈編集〉広報委員会



### 院内ボランティア活動について ボランティア活動支援委員会

今回は、院内で活動していただいているボランティアの皆さんを紹介します。

正面玄関で車から乗り降りするときに介助している方、病棟で本の貸し出しをしている方を見かけたことはありませんか？あの方々は、ボランティアとして活動してくださっている皆さんです。他にも、裁縫や雑巾作り、ウエス切り、包帯巻きなどボランティア室で活動してくださっている方もいます。ボランティア活動のおかげで、入院中の患者さんの楽しみが増えたり、患者さんが安心して通院したりすることができるようになりました。

ボランティアの皆さんは、「空いている時間で人の役に立ちたかったから」、「他の病院でもボランティアをやったことがあったから」などのきっかけで活動を始められたそうです。また、院内で自分の作ったものが使われているところを見たときにやってよかったと嬉しくなるそうです。ボランティアの皆さんには院内の様々なところで活躍していただき、当院では欠かせない存在となっております。いつもありがとうございます。

**ボランティアを募集しています**  
 病院総務課

市民病院ではボランティアを募集しています。主には病棟で図書の貸出しを行っていただけの方を募集します。短い時間でも構いません。疑問点などあればご連絡ください。

【お問い合わせ先】

市立島田市民病院  
 病院総務課 職員係  
 電話 3512111



- ボランティア紹介.....P1
- 看護部だより.....P2
- 活動報告.....P2
- ちょっとアドバイス.....P3
- 新病院建設通信.....P3
- 医師診療表.....P4

# 看護部だより

## 緩和ケア認定看護師の紹介

地域医療支援センター 織田雅子

私は現在、地域医療支援センター（病院1階）で病棟・外来・地域で過ごされる方の患者サポート・相談を行っています。2005年緩和ケア認定看護師の資格を取得して以来13年間、主に緩和ケアを専門として仕事をしています。

緩和ケアとは生命を脅かす病気を抱える方とご家族に対して、病気に伴う心と体の苦痛を和らげて、自分らしく生活出来るように治療やケアを行うことです。

病棟ではいろいろな職種の職員と話し、緩和ケアチームとして相談・支援を行っています。

外来では、地域の医療・介護を担当する方々と情報交換しながら、受診に同席し、受診前後に病気の不安や痛みの軽減等、在宅で過ごしやすい工夫について相談を受けています。退院後には訪問看護師さんと同行して在宅での痛み等の様子を確認に伺うこともあります。不安なことや困ったこと等がありましたら、外来職員にお声かけ下さい。相談に乗らせていただきます。

また、当院では、2017年度より「がんサロン」を開催しています。「がんサロン」とはがん患者さんやそのご家族が集まり、お話し合いを

する場で、不安の軽減や治療への活  
力、療養生活の知恵を知ることを目  
的に行っています。

「それぞれの体験を話し合うこと  
で、悩んでいるのは自分だけで無い  
ことに気が付いた」等の感想をいた  
だいています。次回は3月6日  
（金）に行う予定です。参加しやす  
いよう運営スタッフと話し合いを重  
ねて開催しています。申込は不要な  
のでお気軽にご参加ください。詳細  
は院内掲示または、当院WEBサイ  
トをご覧ください。



がんサロン運営メンバー

# 活動報告

## クリスマスコンサートを開催しました

経営企画課



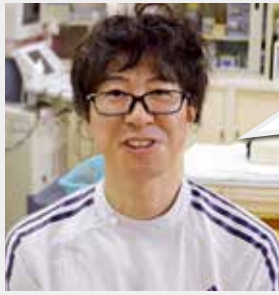
▲ マッキー・キムラさん  
コスモスの皆さん ▶

平成30年12月4日  
（火）午後7時から待合  
ホールにおいて、病院ク  
リスマスふれあいコン  
サートを開催しました。  
このコンサートは、病  
気や怪我で入院している  
患者さんにリラックスで  
きる時間をすごしてい  
ただき、少しでも早く元  
気になるっていただきたい  
の思いから、年2回（七  
夕とクリスマス）開催し  
ています。

今回は、楽しく華やか  
がモットーの「マッ  
キー・キムラ」さんのマ  
ジックショーと、会場の  
皆さんと気ままに楽しく  
歌う「コスモス」の皆さ  
んによる演奏でした。  
出演いただいた二組の  
方々は、当コンサートの  
趣旨に賛同いただきボラ  
ンティアとして協力して  
くれました。  
患者さんは元より、ス  
タッフも元気をいただきました。  
ありがとうございました。

# ちょっとアドバイス

## 3分でできる肩こり予防体操



リハビリテーション指導室  
作業療法士 青島健太

肩の筋肉がこわばり、だるく、重苦しい感じがするのが肩こりです。肩こりは、不自然な姿勢（いわゆる猫背）を長く続けたり、精神的ストレスがあると起こりやすくなります。これらの条件が加わると、肩の筋肉が緊張して血液の流れが悪くなり、疲労物質がたまったり、ビタミンの補給がうまくいかなかったりします。その結果、筋肉がこわばって肩がこります。今回は、当院のリハビリテーション指導室で行っている肩こり予防体操についてご紹介させていただきます。

### ① 首のストレッチ



- 1.お尻の下に手を敷きます。
  - 2.頭に手を当てて首を倒します。
- ストレッチは10~15秒。  
注意!!首は強く動かすと危ないので、やさしく行ってください。

### ② 肩甲骨の運動



- 1.手を前に伸ばします。
  - 2.肘と肘をくっつけるイメージで腕をひきます。
- ゆっくりと10~15回繰り返します。

### ③ 胸椎の運動



- 1.腰の後ろで手を組みます。
  - 2.胸をはります。  
(胸を前に突き出すような感じで) 組んでいる手は少し腰から離します。
  - 3.その姿勢を5秒キープします。
- これを5回繰り返します。  
腰が痛くならない程度で行ってください。

## 新病院建設通信

病院建設課

14

**新浄化槽棟の完成及び新病院棟の工事予定についてお知らせします。**

新浄化槽棟が完成し、今後は新病院棟の工事を中心に進めていきます。

新病院棟は、工事区域を北・東・西の3工区に分けて順に工事を進めています。左図は、今年の4月頃の工事の状況をイメージしたもので、各工区に1基ずつ合計3基のタワークレーンを設置する予定です。

なお、現場上空より、ドローンで撮影した進捗状況写真を病院ウェブサイトで公開していますので是非ご覧ください。  
<http://www.municipal-hospital.shimada.shizuoka.jp/>



問い合わせ先  
病院建設課 電話(代) 35-2111



# 島田市民病院 医師診療表

電話 (0547) 35-2111(代)

◆診療各科の受付時間は7:30~11:00です。(一部診療科を除く)



★紹介状がなくても受診できます。(紹介状がない場合は特定初診料が5,400円かかります)

科 別	診療区分	月	火	水	木	金	科 別	診療区分	月	火	水	木	金		
総合診療科	午前・一診 午前・二診	交替	谷尾	谷尾	谷尾	鈴木	外 科	一診	磯野	上村	植田	野澤	要予約 植田		
(専門外来) 午後	物忘れ・初診 物忘れ・再診				第2・第4 鈴木 第1・第3・第5 鈴木		二診		佐京	惟康	(ヘルニア専門外来) 和田	不定期・要予約 磯野			
		※完全予約制です。詳しくは総合診療科に問い合わせ下さい。						(専門外来)	乳腺	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00		
漢方内科	午前 午後				第1・第3・第5 小野 第2・第4 鈴木	大瀬	形成外科	午前・一診 午前・二診 午後	寺井 柿沼 レーザー	柿沼 手術	寺井 手術	寺井 レーザー	柿沼 手術		
		※完全予約制です。詳しくは漢方内科に問い合わせ下さい。						脳神経外科	一診 二診	山形	金城	浦野	村田	第1・3・5 10:00~ 阪口 第1・第2・第4・第5 山内	
産婦人科	午前・一診 午後・一診		村上			向	泌尿器科	一診 二診 その他	交替 加藤	福澤 植村	福澤 植村	奥野 植村	加藤 植村		
			14:00~14:30 市検診			14:00~14:30 市検診			手術	検査・処置・手術	検査・処置・手術	手術	手術		
		※完全予約制です。詳しくは産婦人科に問い合わせ下さい。								※金曜日の受付時間は10:00までです。					
小児科	一診 二診 乳児検診 喘息 神経・発達 心臓 第2 こども 専門外来	武藤 和田	新規相談 武藤 神経・発達 那須	武藤 那須	専門 武藤 4ヶ月・1ヶ月 那須 10ヶ月・1ヶ月 武藤	武藤 発達 武藤	循環器内科	一診 二診 午前・三診	青山 第1・第3年前 近藤 第2・第4年前 金森	鳥野 青山	露木 松岡	石田 近藤	金森 午前 玉嶋		
		※火・木曜日は予約・紹介状が必要です。 ※受付時間は10:00までです。 ※“こども”は県立こども病院からの非常勤医師が対応します。						(専門外来) 13:30~15:00	ペースメーカー	石田	※初診予約が必要です。詳しくは循環器科に問い合わせ下さい。				
健康管理科	午前						耳鼻咽喉科	午前	岸本	山河	山河	山河	山河		
		※完全予約制です。詳しくは健康管理科に問い合わせ下さい。						皮膚科	一診 二診 三診 四診 午後 学童外来	橋爪 兼子 喜多野 光線 手術・検査	橋爪 兼子 喜多野 光線 手術・検査	橋爪 兼子 喜多野 光線 手術・検査	橋爪 兼子 喜多野 光線 手術・検査	橋爪 兼子 喜多野 光線 手術・検査	
眼 科	午前・一診	小原啓子		小原啓子	小原啓子										
		※完全予約制です。詳しくは眼科に問い合わせ下さい。 ※水曜日は再診のみになります。													

★紹介状と初診予約が必要です。

科 別	診療区分	月	火	水	木	金	科 別	診療区分	月	火	水	木	金	
消化器内科	午前・一診 午後・一診 午前・二診 午後・二診 午後・三診	松下	渡邊	金山	竹下	花岡	整形外科	一診 二診 三診	佐伯 中山 午前 貯血	澤田 中山 齋藤	加藤 古川 佐伯	齋藤 澤田 加藤	古川 澤田 佐伯	
血液内科	一診	午前 野垣	新患のみ 柳田	柳田	柳田	柳田		手術	手術 義肢装具	手術	手術 義肢装具	手術	手術	
糖尿病・ 内分泌内科	初診 再診 午後・再診	坪井 大石 善當/山崎	山崎 善當	大石 山崎	善當 大石	坪井/大石	歯科 口腔外科	午前・一診 午後・一診 午前・二診 午後・二診 午前・三診 午後	田中 厚地	田中 厚地	田中 厚地	田中 厚地	田中 厚地	
神経内科	午前			濱谷		近藤				(齋藤)	(蔡)			
腎臓内科	午前	鈴木	野垣	杉田	野垣	鈴木			手術	手術	手術	手術		
呼吸器内科 呼吸器外科	一診 二診 三診 四診 午後	午前(月2回) 非常勤	午前 非常勤	第1・第3・第5 非常勤 第2・第4 大瀬	第1・第3・第5 千葉 第2・第4 奥田	午前 非常勤	心療内科	午前・再診 午後・初診						
							麻酔科 ペインクリニック	午前		白石	白石			
							放射線科	午前 午後	齋藤				大西	
		※インプラントと外傷は紹介状は不要ですが、予約が必要です。 詳しくは口腔外科に問い合わせ下さい。												

◆都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
◆最新の診療表は、当院WEBサイトでご確認下さい。