

市民病院だより

市民が安心できる医療の提供

2023.10
No.30



大崎市公式キャラクター
パタ崎さん

総務省総務副大臣（右）から受賞記念の盾を受け取る並木病院事業管理者（左）



令和5年度 自治体立優良病院総務大臣表彰 受賞

6月15日、「自治体立優良病院総務大臣表彰」を受賞しました。これは、経営の健全性を確保しながら、地域医療の重要な役割を果たしている病院を表彰するため、年1回開催されています。今年度は全国で合計6病院が選ばれ、当院は宮城県で2番目の受賞となりました。

当院の救命救急センターが、県を越えた地域の救急患者も受け入れていることや、新型コロナウイルス感染症の影響で逼迫した状況下でも、救急体制の維持・応需に努めていること、地域医療支援病院として、登録医を対象とした研修会を開催していることなどに加え、5年連続の黒字経営であることが高く評価され、受賞に至りました。今後も、地域の医療機関との連携を図り、より多くの方々に高度な医療を提供できる体制・環境整備を進め、質の高い医療を提供することで地域に貢献していきます。

ふれあい看護体験を開催

8月3日と9日に、ふれあい看護体験を開催し、両日で合わせて43人の高校生が参加しました。

病院の紹介動画を活用した概要説明を受けた後、グループごとに分かれていよいよ看護現場に向かいます。病棟では、先輩看護師に見守られながら患者さんとコミュニケーションを取り、足浴、手浴の体験をしました。

その後、参加者同士が交代で看護師役・患者役になって、車いす、ストレッチャー移送の介助や血圧測定を行ったりして、看護師の仕事を実感しました。ユニホームの試着体験では、憧れのナース服姿をスマートフォンで撮影して記念に納めていました。

現場看護師との意見交換で、参加者からは「命を扱っている

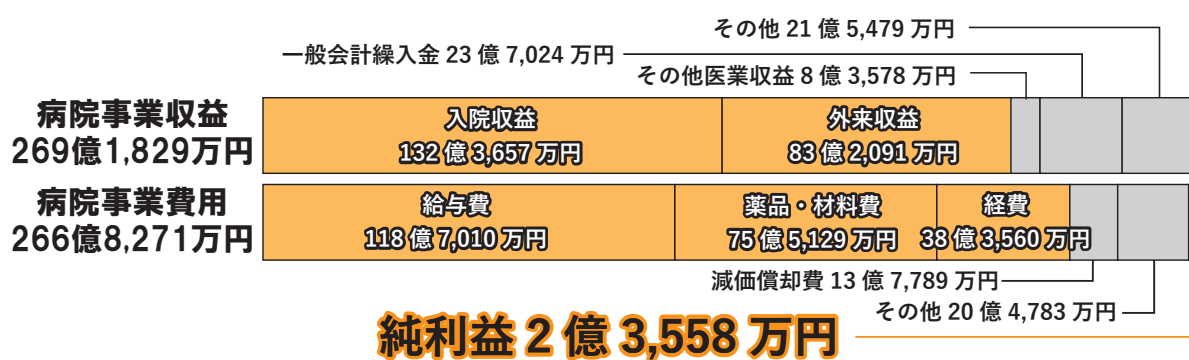
相互に血圧測定を体験する高校生



という責任感があり、立派な職業だと思った」「人を助ける仕事はかっこいい。憧れる」などの感想が聞かれました。

これから高齢化社会が進んでいくにつれて看護職の需要はますます高まります。今回の体験を通して、参加してくれた皆さんにとって将来の職業選択の一助になったら幸いです。

令和4年度決算概要 - 6年連続の黒字達成 -



▼ 黒字達成の要因と前年度比較

- 本院では、がん診療連携拠点病院として、手術や放射線治療、薬物療法、そしてこれらを効果的に組み合わせた治療や、ロボット支援手術に代表される高度医療技術を導入
- 分院では、回復期機能の拡充を図り、地域包括ケア病床への転換を計画的に進め、全分院で入院患者数と医業収益が改善
- 平成 26 年度の新本院移転時に整備した医療機器等の償却完了に伴い、減価償却費が減少
- 働き方改革の推進に伴う勤務体制の見直し等による給与費や、抗がん剤等の高額薬品の使用量増加などによる薬品・材料費、原油・原材料価格の高騰による光熱費等が増加

今後も関係する医療機関との連携を図りながら、地域内の医療資源を最大限に活かせる環境を醸成し、「地域完結型医療」の更なる推進を図ってまいります。

頑張って眠ろうとしていませんか？

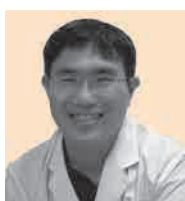
教えて先生、実は知らないメンタルと睡眠の関係

明日朝早いのに
眠りたくても
眠れないパタ…



パタ崎さんが眠れなくて悩んでいるみたいです。皆さんもこのような経験はありませんか。この記事の作成を担当する新入職員の私たちが、代わりに先生たちによく眠れるコツを聞いてみました。

先生からのアドバイス



はじめまして。
大崎市民病院 メ
ンタルケアセン
ターの大室です。

眠らなければいけないときに眠れないと困ってしまうよね。「しつかり寝なきゃ！」と意識し

すぎること、逆に脳が休めず身体も緊張してしまいます。リラックスすることが大切です。

よく眠れるようになるには、普段の生活や食事が関係しています。以下に示したコツで、無理なく生活に取り入れられるものを選んでみて、その中から自分自身の生活リズムや食事にあ合つたものを実践してみてもいいかがでしょうか？充実した日々を送ることで自然と眠くなり、頑張らない睡眠につながります。

それでも、体調不良を全面に睡眠を含めた健康に不安がある場合は、かかりつけ医に相談してみるのも、改善方法の一つですよ。



大室先生が教える よく眠れるコツ

- 起床時間はなるべく一定に！
休みの日でも同じ時間に起床しよう。
- 適度な運動を！
ほどよい疲れがベスト。
- 昼寝は午後3時までに！
30分を目安に。
- 布団に入るのは眠くなってから
眠くないのに眠ろうとするのは逆効果。
- 日々の生活の中で楽しみを見つけよう
小さなことでも大丈夫。
- 適切な食事を意識しよう

管理栄養士からのアドバイス



体内時計を整えるために

- ・ 1日3食、決まった時間に食べる。
(特に朝食の炭水化物は必須)
- ・ 寝る3時間前に食事を終える。



よい睡眠のためにおすすめする食品

- ・ 肉、魚、乳製品、大豆、卵、ナッツ類、種子類など。



睡眠の質を低下させる食品

- ・ 寝る前のコーヒー、紅茶、エナジードリンク、アルコール類は控えましょう。

柿の木からの 転倒・転落にご注意を！

救命救急センター長 入野田崇
いりのただかし



毎年9月から11月にかけて、柿の木から転倒・転落する事故が増えています。柿の木は、生育が早く高さもあり、枝が折れやすいためとても危険です。

事故死亡者数の4倍以上あると報告されています。

当院に救急搬送された高齢者の中で、柿の木に関する事故は過去3年間で12件あり、はしごや脚立を使った作業中に発生するケースがほとんどでした。半数以上の患者さんは骨折を伴っており、また重傷者も多く、肝臓・腎臓の損傷、肺挫傷けつさそうや血気胸けつききょうなどにより手術を要する9500人にまでのぼり、交通

事業募集 院内職員

2024年4月から一緒に働く職員を募集します。

募集内容

- ・行政（技術／上級）
若干名
- ・行政（技術／初級）
若干名

受付期限

10月12日（木）
午後5時15分まで

職務の内容や受験資格などの応募に関する詳細や、受験申込書はウェブサイトに掲載していますのでぜひご覧ください。



ウェブサイトは
こちら→

る方や、頸髄けいずい損傷で後遺症を残す方もいました。リハビリを含め、長期間の入院治療が必要となる場合もあります。

以前は問題なく柿の木せんていの剪定や果実の採取ができていたとしても、加齢に伴って筋骨格系、神経感覚系機能の低下によるバランス機能の調整が弱くなってきます。また、自身の身体能力を誤認識しやすくなるとも言われています。はしごや脚立からの転落事故の半数は、60～70歳代が占めており、事故の怪我をきっかけに介護が必要になることもあります。そうならないためにも、ぜひとも次の3つの行動を心がけてください。

- ① はしごや脚立を使用しない方法を検討しましょう
- ② 一人きりでの作業はやめましょう
- ③ 転落した場合は、自己判断せず医療機関を受診しましょう

市民病院だより No.30

2023年10月1日発行【年4回発行】

編集・発行

大崎市民病院
経営管理部経営企画課経営戦略係
TEL 0229-23-3311（内線3705）
MAIL kikaku@h-osaki.jp
〒989-6183
大崎市古川穂波三丁目8番1号
WEB <https://www.h-osaki.jp>



第5回 ふれあい健康フェスティバルを開催！

日時：10月7日（土）
午前9時～午後2時

場所：本院1・2階

内容：健康チェック、骨量測定、物忘れ検査、薬剤分包体験、AED講習、ふれあい縁日など各種体験や相談、展示を行います。



救急車や消防車も来るよ！

ウェブサイトを見てください
詳細は

