



第113号 2014.8.1
 高知県立幡多けんみん病院発行
 〒788-0785
 宿毛市山奈町芳奈3番地1
 TEL (0880)66-2222(代)

病院ニュース

News Letter

院内サマーコンサート

7月2日に院内サマーコンサートを開催しました。

今年はおカリナ奏者のホンヤミカコさんを迎えてのコンサートとなりました。ホンヤさんは、北海道帯広市の出身で日本を代表するオカリナ奏者です。今年、四万十市に移住されてきたとの事で当院のサマーコンサートに出演していただくようになりました。

コンサート本番は入院中の患者さん、お見舞いに来られていた方、院内職員・家族などたくさんの方が集まり、みんな楽しんでひと時を過ごしました。



スクリーンから流れる映像とともにホンヤさんの奏でるオカリナの音色が会場に響き渡り、病院内にいることを忘れ、まるで自然の中にたたずんでいるような感覚がありました。

馴染みのある七夕の歌からホンヤさんオリジナルの曲など6曲と、アンコールの演奏では会場みんなまで「ふるさと」を歌い閉演しました。

オカリナの音色は癒しの効果があるそうです。コンサートが終わり、帰られる方の表情はみんな笑顔でした。オカリナの深く綺麗な音色に癒されたのではないのでしょうか。

最後に、会場に聞きに来てくれた方々、ボランティアで会場準備を手伝ってくれた職員と看護学生の皆様ありがとうございました。そしてホンヤさん素敵な演奏をありがとうございました。またの機会を心待ちにしております。

幡多けんみん病院
 がん相談支援センターの
 ご案内

こんなときはご相談ください

★がんと言われて、どうしたらいいのかわからない。

★がんの治療、検査についてわからない。

★がんのことをもっと知りたい、情報をどのように収集したらいいのかわからない。

★家族ががんと言われて・・・どうしたらいい？

★セカンドオピニオンについて聞きたい。

★療養の中で不安に感じることをどこに聞けばいい？

★からだやこころの辛さを和らげる緩和ケアについて聞きたい。

★在宅で療養するときどんな制度があるの？

★高額療養費について知りたい、生活費のことが心配。

がん相談窓口では、医療ソーシャルワーカーが初回にお話をお聞きし、必要に応じ医師、看護師、薬剤師など専門職種と連携し、ご相談に対応させていただきます。相談内容は秘密を厳守します。安心してご相談ください。



相談受付

月曜日～金曜日

(祝日を除く)

8時30分～17時15分

場所…2階 E外来



面接の予約は必要ありません。

相談費用は無料です。

Tel 0880・66・2222

この看板が目印です！



がんサロンふたば

日時…平成26年8月21日(木)
15時～17時

場所…幡多けんみん病院

3階 第3会議室

参加費…無料

事前申し込み…不要

◆がんサロンとは、がん患者さんやその家族が集まって、悩みや体験などを語り合う場所です。日頃思っていることや不安、悩みをお話してみませんか。幡多地域に居住されている方に限らず、また治療を受けている医療機関を問わず、どなたでも上記時間内に自由に参加できますので、ぜひ気軽に参加ください。

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院
がん相談支援センター
☎(0880)66・2222

夏バテ対策

栄養科



日本の夏は温度だけでなく湿度も高いので、大変過ごしにくいと言われてきました。

しかし、近年は冷房の効いた室内と暑い戸外の温度差に身体の調節機能が適応できず、体調を崩すということが多くなっています。

◆夏場を乗り越える7つのコツ！

①生活リズムの安定化

就寝と起床時刻を一定に保つことと、決まった時間に食事ができれば、ほぼ生活のリズムがくずれずにはありません。

②寝つきをよくする工夫

眠れないからといって、就寝中のクーラーのつけっぱなしは禁物です。夏かぜや下痢、体調不良の原因になります。暑くて寝苦しい時は、色々工夫をしましょう。

③ 冷房の上手な利用

除湿（ドライ）をするだけでも、不快感はかなり和らぎます。冷房にする場合には、外気温と差を5〜6度以内になります。温度差が大きいと自律神経失調になり、体調を崩す原因になります。冷え性の方、関節痛や筋肉痛などの方は靴下を履く、上着を羽織るなどして保温するようにして下さい。

④ 涼しくする工夫

通気をよくするなど住居に涼しさの工夫をしましょう。

⑤ 涼しい服装



⑥ 適度な運動

朝涼しい時の散歩など、快い疲れは食欲もましますし、寝つきもよくなります。体内リズムも保つことができず。夏バテ予防の最良の対処法は、常日頃から軽いウォーキングなどの運動を習慣的にしておくことです。

⑦ 水分コントロール

体内の水分が不足すると、脱水症や熱中症の陥り命の危険に陥ることもあります。

喉が渴いたと感じるのは脳からの「水分不足のサイン」です。我慢せずに水分補給してください。それ以外でも、運動や入浴、就寝時など汗をかいたりする前後には意識して水分を摂るよう心がけてください。



受付からのお願い

当院では、再診の場合も毎月初めの診察時に保険証の確認をさせていただいております。保険証が変わってないのになぜ？と思われるでしょうが、保険制度の変更などにより知らないうちに意外と保険番号は変わってまいります。保険証の確認は保険診療を行う医療機関では厚生労働省により定められていることです。もし、退職や転職等により保険証が変更になった場合はお手数ですが受付に申し出てください。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

食堂からのお知らせ

今年より開店しました食堂とカフェですが、開店当初より営業時間と定休日が変更となっております。

変更後の営業時間は下記のとおりとなっておりますのでよろしくお願ひします。



けんぴんカフェ

営業時間 8:00~16:00

定休日 土曜日、日曜日、祝日

場所 1階キャッシュコーナー前

けんぴん食堂

営業時間 11:00~17:00

定休日 土曜日、日曜日、祝日

場所 1階中央エレベーター横

病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとらして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの**（薬剤情報提供書・お薬手帳など）を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療（基本針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

第21回幡多ふれあい 医療公開講座

幡多地域の住民を対象に平成23年より年に6回、定期的に開催している幡多ふれあい医療公開講座ですが、次回で21回目の開催となりました。

一般では知らない、医療についての話を分かりやすくお話しします。皆様のご参加をお待ちしております。

日時…平成26年9月7日（日）

13時会場、13時半開演

場所…宿毛市立文教センター
（宿毛市中央）

内容…

①知っておきたいくすりの話

幡多けんみん病院

薬剤師 宮村 憲明



②がんと言われたときあなたは…

幡多けんみん病院

副院長 上岡 教人

（参加費）

無料

どなたでも参加できます。

（主催）

幡多けんみん病院

（後援）

四万十市、宿毛市、大月町、土佐清水市、黒潮町、三原村、幡多福祉保健所、幡多医師会、高知新聞社、RKC高知放送

みなさまお誘い合わせの上

奮ってご参加ください。

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院

（経営事業課）

TEL(0880)66-2222

*各市町村担当部署

幡多けんみん病院における権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利
2. 医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利
3. プライバシーが守られることを期待する権利
4. 自分の希望を伝え、医療に参加する権利
5. 人間としての尊厳が守られることを期待する権利

統計	6月
外来患者数	11,051人
新外来患者数	1,674人
新入院患者数	544人
退院患者数	537人
平均在院日数	12.95日
救急車・時間外患者	944人
手術件数	201件

