



院内リニューアルのお知らせ

その1 リハビリテーション室のトレーニングマシンをリニューアル!

病院改築後、約17年間使用してきたレッグプレスを、令和4年3月にリニューアルしました。レッグプレスは足の筋力をつけるトレーニング機器です。主に歩行、階段昇降、椅子からの立ち上がりを行うためにとても重要な筋肉を鍛えることができます。入院・外来患者様や通所リハビリの利用者様が使用しています。



以前の機種は最大負荷量が30kgでしたが、新しいものは60kgになりました。より高い筋力増強の効果が期待できます。

熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

暑さを避ける、身を守る

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値※も参考に



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける



からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



※WBGT値：気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

特に注意したい方々

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。



熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。



障害者・障害児には、特に気を配りましょう。



特集 がん検診について

〈主な内容〉

- がん検診について
- 部門紹介(らくらく)
- 院内リニューアル(リハビリテーション室)
- 熱中症対策

南部町国民健康保険西伯病院
〒683-0323 鳥取県西伯郡南部町倭397
TEL 0859-66-2211 <http://www.saihaku-hospital.com/>
病院に関するご意見、ご要望、また、広報誌に対するご意見などお待ちしております。



乳がん検診に今!! 行こう!

・乳がん検診は定期的に受けることがとても大切です!

コロナ禍であることや、忙しさなどを理由に受診を見送り、次の受診までの期間が空いてしまうと早い段階で発見できずのがんが進行した状態で見つかる可能性が高くなります。「自分は大丈夫」と思わないで、自分のために、大切な人のために、乳がん検診しませんか?

・乳がんは9人に1人がかかる身近ながん 早期発見で選べる治療!

乳がんは日本人女性が最も多くかかるがんです。年齢に比例して増える他のがんとは異なり、若い年齢で発症するのが特徴で、働き盛りや子育て世代の30代後半から増え始め、40代から急増します。しかし、初期の乳がんであれば適切な治療により90%以上は治るとされています。また、乳房を残すなど治療方法の選択肢も増え、治療期間も短く済むため精神的・身体的・経済的負担も軽くなります。

・早期発見のために乳がん検診を受けよう!

○対象：40歳以上の女性

○受診期間：2年に1回

○検診方法：マンモグラフィ※(女性放射線技師が担当します。)

マンモグラフィ検査は死亡率減少効果が証明されている唯一の乳がん検診です

- ・乳房を左右片方ずつプラスチック板ではさみ、圧迫して撮影します。
- ・圧迫した時に多少の痛みが伴う場合があります。
- ・生理前後は乳房が張って痛みが増す場合があるので避けて受けられた方がいいです。
- ・気になることがある場合はお気軽にお尋ね下さい。

※当院は、日本乳がん検診精度管理中央機構のマンモグラフィ検診施設画像認定を取得しており、検診に必要とされる基準を満たした施設です。また、検診マンモグラフィ撮影診療放射線技師認定を取得した女性技師がマンモグラフィ検査を行います。

安心して受診してください。

コロナ禍で健康を見つめ直す今だからこそ、プレスト・アウェアネスを身につけ、定期的に乳がん検診を受診しましょう。



朝木放射線技師



プレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)のすすめ

・プレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)は、これまで言われていた、「乳房の自己検診(自己触診)」ではありません。ご自身の乳房を意識して、乳房の変化に気がつけて生活することです。普段の乳房と変わりがないかという気持ちで気軽に「乳房チェック」をする生活習慣です。

・これまでの「自己検診(触診)」という言葉は、自分で探して診断するかの様な意味合いが感じられて、とても自分には分かりませんとおっしゃる方が多かったです。

・プレスト・アウェアネスは 自己検診(触診)ではありません。毎日鏡を見ていればお肌の変化に気がつくように、着替えや、入浴などの際に、乳房を、「見て」、「触って」、「感じる」という気楽な気持ちを習慣づけることです。

・プレスト・アウェアネスの【4つのポイント】

1. ご自身の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回

乳がん検診を受ける

・当院では精密検査が必要となった場合には、出来るだけ早く、エコー検査、CT検査あるいはMRI検査等の画像診断を行い、さらに組織検査(細胞診あるいは針生検)を実施して確定診断を行うようにしています。

・もちろん、乳房に何か変化を感じた場合には、検診の受診を待つのではなく直ちに外科外来を受診してください。



村田副院長(外科)

がん検診は午後でも受けられます。

最近、いつ、がん検診を受けました??



当院では、午後(13~16時)でも

肺がん検診・乳がん検診・大腸がん検診を受けられます。

マンモグラフィ撮影は、女性技師が行います。

(女性技師が不在の場合があります)

予約制です。平日の午後にご連絡ください

南部町健康保険西伯病院 健診センター 0859-66-2211 (代表)

重度認知症デイケア「らくらく」

平成17年10月の病院全面改築を機に、同年11月に開設しました。2階の廊下に昭和30年代の町並みを再現し、そのつき当たりに「らくらく」があります。

「重度認知症」という名に抵抗を感じる方もおられるかもしれませんが、目的はその方によって様々で、専門スタッフが利用者様一人一人の状態に応じたプランを作成し、支援をしています。

利用者本人様はもちろん、支える家族も穏やかに過ごして頂きたいと思えます。慣れた環境で少しでも長く生活していただけるように、利用者様に寄り添った支援をスタッフ一同心がけています。

<対象> 認知症により日常生活にお困りの方で、当院の精神科外来もしくは、もの忘れ外来を受診し、医師から利用が必要と診断された方が、医療保険でご利用できます。

介護保険の認定を受けていない方、すでに介護保険のサービスを利用しているが、併用して利用を増やしたい方もご利用できます。

<利用日> 月~金曜日(1日6時間以上)

※土日、祝祭日、年末年始はお休みです。

当院から片道20分程度の範囲内であれば、スタッフによる送迎も可能です。(その日の送迎状況によっては対応できない場合もあります。)

<プログラム> 回想、園芸、音楽、運動、調理、創作、頭の体操など。

午前、午後の2回、各45分程度、毎日違うプログラムを集団で行っています。



御利用の相談は、地域連携室まで