

健康と医療

Number.40
2024 秋

も く じ

- ◆ 地域医療を担う若手医師を育てる当院での教育活動・・・P1
- ◆ 効果的な心臓病の治療：心リハの勧め・・・P2
- ◆ 専門性をもった看護師が病院内外で活動しています・・・P3
- ◆ 初診で受診される場合のご案内とお願い・・・P4

岐阜県立下呂温泉病院

- 発行責任者／西垣 和彦・吉田 実
- 住 所／岐阜県下呂市森2 2 1 1 番地
- HPアドレス／<https://www.gero-hp.jp>

地域医療を担う若手医師を育てる当院での教育活動

2004年の医師法改正により新医師臨床研修制度が始まり、医学部を卒業し医師国家試験に合格した研修医が、研修先を自由に選択することができる「マッチング制度」が導入されました。これは、2年間の初期研修期間中に、内科や外科など多くの診療科の研修を義務付け、幅広い診療能力を身に着けることを目的としたものでした。この総合研修方式は合理的なプログラムとわれていましたが、診療科が多く、研修体制の整った都市部の大病院に研修医が集中し、初期研修修了後も多くの医師が大病院勤務を希望したため、へき地病院が慢性的な医師不足に陥る大きな要因となりました。当院もそのあおりを受け、新制度導入後の10年間で常勤医師が10人減少し、7つの診療科が閉鎖、もしくは常勤医師の減員となりました。この弊害に対応するため、厚生労働省は2007年より初期研修医に4週間の「地域医療研修」を義務付けました。

当院は初年度となる2007年に地域医療研修病院の指定を受け、岐阜県内の都市部の大病院から、毎年10名以上の地域医療研修医を受け入れています。県内には30ほどの指定病院がありますが、当院は其中でも常に上位5位以内に入る人気病院となっています。今年度は14名の研修医を受け入れており、主に初診外来患者や救急患者の初期対応、手術や検査の助手などの研修を行っています。また、研修期間中に地域中核病院としての当院の役割や現状、医師不足に伴う切迫した問題・苦悩などについての講義を行い、理解を深めていただいています。更に、協力医療機関（下呂市立小坂診療所・東白川村国保診療所に加え、今年度より小池医院・近藤医院も登録）での第一線医療の研修も行っています。

地域医療研修は、当院のような医師不足地域の医療に関心を持っていただき、将来の赴任に結び付けるという大きな目的があります。これまでに20名以上の地域医療研修医が、その後常勤医師として当院に赴任し、診療に貢献していただきました。当院では、今後も積極的に地域医療研修医の受け入れを行い、地域医療の魅力を発信していく所存です。地域の皆様には、外来診療や救急診療の場で研修医の診察を受ける機会があるかと思います。必ず上級医師の指導の下、責任を持って適切な診療にあたりますので、その折はご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

地域医療研修指導医 吉田 実

効果的な心臓病の治療：心リハの勧め

リハビリセンター：細江 秀太，熊崎 佑哉

内科・循環器内科：西垣 和彦

◆ 心臓リハビリテーションってなに？

心臓リハビリテーション（心リハ）とは、心臓の機能を回復し、家庭や社会に復帰するとともに、再発や再入院を防ぐことを目的に行う、総合的活動プログラムです。

心臓は全身から血液を取り込んで、再び全身に新鮮な血液を送るというポンプの作用をしていますが、心臓病になるとこのポンプ作用が低下し、心不全となります。心不全は命に関わる状態で、経過が悪いことが知られています。この心不全の治療には、お薬に加えて心リハを行うことが一般的な治療法となっています。

◆ 心リハは何をするの？

心臓が血液を全身に送るためには、まず全身から血液を吸い戻す必要があります。特に、足から血液を心臓まで吸い戻すには、心臓にとっては非常に大きな力が必要であり、弱った心臓にとっては大きな負担となります。そこで、この作業を手助けしてくれるのが、“第2の心臓”とも呼ばれる足の筋肉で、筋肉が動くたびに血液はゆっくりと心臓へ押し戻されていきます。心リハは、この足の筋肉を強くすることで、血液の吸い戻しをやすくするためのリハビリとなります。

心リハでは、自転車こぎ（エアロバイク）をはじめ、取り組みやすい器具を使い、患者さん一人一人に最適な量で行いますので、運動が苦手な方や、歩行に不安のある方でも、比較的楽に行っていただけることも大きな特徴です。

また、運動のみではなく、医師・理学療法士・看護師・管理栄養士・薬剤師など、多くの専門知識を持ったスタッフが一つのチームとなり、体調やお薬の管理、食事の指導も行います。



◆ 心リハの効果は？

● 著しい心臓の機能改善効果

心リハで酸素を体に取り込む力が改善し、筋肉量も増えます。それにより、狭心症や息切れなどの心不全の症状も良くなり、楽に動けるようになります。更に、血液の循環が良くなり、脈拍も安定して不整脈が起こりにくくなり、血栓もできにくくなります。

● 病気の再発や死亡率の減少、症状の改善

心リハは、心臓病の死亡率を56%減少、心筋梗塞の再発や突然死を25%減少、心不全の死亡率を26%減少、心不全による入院を39%減少させると報告されています。また、動脈硬化が進みにくくなり高血圧が改善する、インスリンの効きが良くなり糖尿病が改善する、自律神経のバランスや働きも良くなり、不安や“うつ”症状から解放されるなどの効果も報告されています。

◆ 心リハの対象になる病気は？

ほぼ全ての心臓病の方が心リハの対象になります。

健康保険でカバーできる期間は、心リハを始めた日から150日間までと決められています。ただし、医師が心リハを続けるべきと認めた場合は、150日間を超えても健康保険が適用されます。

◆ 終わりに

下呂温泉病院では、令和5年4月から心リハ指導士・認定医である循環器専門医と心リハスタッフによる、安全で効果的な運動療法・生活指導などを包括的に行っています。心臓病をお持ちの患者さんは、なるべくお早めに心リハを始めていただくことを、強くお勧めします。

詳しくは、主治医までお気軽にお尋ねください。

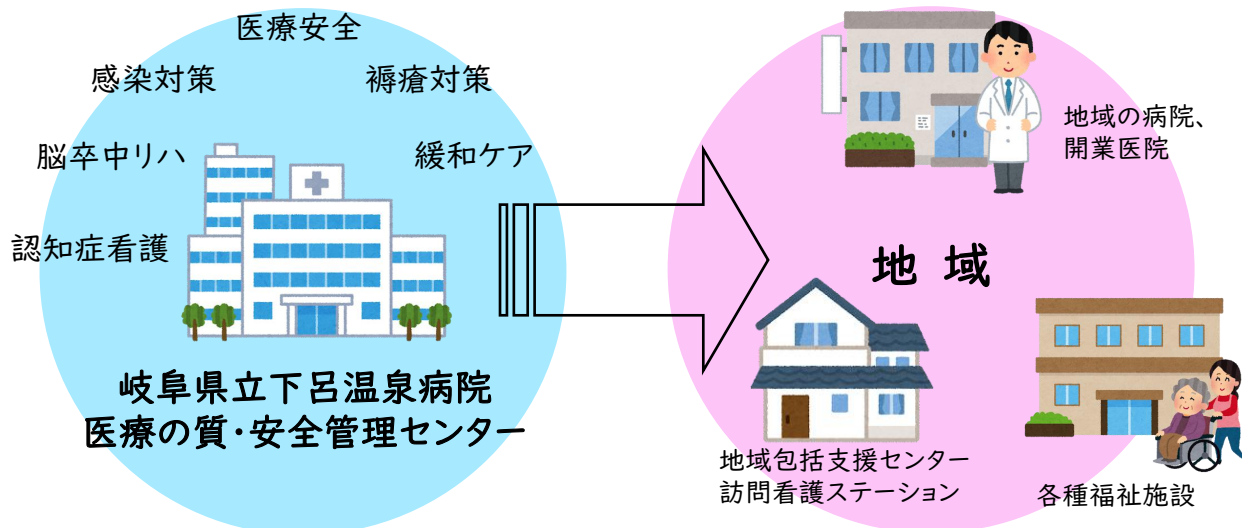


専門性をもった看護師が病院内外で活動しています！

医療の質・安全管理センター看護師長 山下 由起子

下呂温泉病院では、一定の研修を修了して専門資格を取得した看護師が、「医療の質・安全管理センター」に所属し、病院内管理と医療ケア、教育を担当し、医療の質の向上を目指しています。

私たちは、病院内にとどまらず、地域全体の医療の質の向上と連携に貢献したいと考えており、研修会や訪問等を通じて専門知識と技術の普及活動を行っています。お困りごと、ご相談ごとがありましたら、「医療の質・安全管理センター」までお問い合わせください。



専門分野	担当看護師	病院内担当業務	病院外活動
医療安全	1名	・医療安全管理に関すること ・医療事故の対応 ・研修会	・研修会講師 ・事例相談 「事件事例から考えるルールの作り方は？」 「事故防止をスタッフ全員で考えるには？」など
感染管理	2名	・院内感染対策に関すること ・抗菌薬適正使用に関すること ・感染症発生時の対応 ・研修会	・研修会講師 ・病院、高齢者施設等への訪問指導 「感染症発生時のゾーニングの考え方」など ・事例相談 「在宅での新型コロナ感染対策は？」など
皮膚・排泄ケア	2名	・褥瘡(床ずれ)予防・ケア ・ストーマケア ・皮膚トラブルケア ・排尿自立支援 ・研修会 ・ケア実践のスタッフ指導	・研修会講師 ・専門性の高い訪問看護 ※訪問看護ステーションの看護師と一緒に訪問します。 ・事例相談 「在宅での床ずれ対策は？」など
脳卒中リハビリテーション	1名	・脳卒中リハビリテーション ・脳卒中危険因子の管理 ・摂食嚥下(飲み込み)リハビリテーション ・研修会 ・ケア実践のスタッフ指導	・研修会講師 ・事例相談 「血圧コントロールのためにできること」 「自分でもできるリハビリテーション」など
緩和ケア	1名	・がん患者ケア ・がん治療に関する相談 ・ACP(どう生きたいか意思決定支援) ・研修会 ・ケア実践のスタッフ指導	・研修会講師 ・専門性の高い訪問看護 ※訪問看護ステーションの看護師と一緒に訪問します。 ・事例相談 「患者さんとのかかわり方」など
認知症看護	1名	・認知症患者ケア ・研修会 ・ケア実践のスタッフ指導	・研修会講師 ・地域の事例検討会参加 ・事例相談 「認知症の方とのかかわり方」など

【お問合せ先】TEL/0576-23-2222(病院代表) ※「医療の質・安全管理センター」とお伝えください。

下呂温泉病院に 初診で受診され る場合のご案内 とお願い

☆まずは、受診される診療科の診療 日・診療時間を確認してください

- 基本的には下記診療日となりますが、診療科によって受付方法等が異なりますので、受診される場合はあらかじめ電話等で確認願います。(臨時休診の場合もあります。)
- 外来初診受付時間は平日の8:30～11:00です。
(土・日・祝日は休診)

※午前11時を過ぎると受診できない場合がありますので、時間内にお越しください。(予約で午後を指定された場合を除く。)
やむを得ない場合は、あらかじめ電話でご相談ください。

- 電話でのご予約、お問い合わせは13:00～16:00の間
にお願いします。【電話番号 0576-23-2222】

☆各診療科別の初診対応一覧表

令和6年11月現在

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	○	○	○	○	○
禁煙外来		予約			
小児科	○	○	○	○	○
外科	○	○	×	○	○
乳腺外科	予約	予約	×	予約	予約
整形外科	○	×	○	×	○
手の外科	×	×	予約	×	×
脳神経外科(予約可)	×	○	×	×	×
皮膚科	予約	予約	×	×	×
泌尿器科(予約可)	○	○	○	○	○
産婦人科	○	○	○	○	○
婦人科	○	○	○	○	○
(予約可) 産科	○10:00～	○	○	○	○
眼科	予約	×	×	×	×
耳鼻咽喉科(予約可)	○9:30～午前のみ	○9:30～午前のみ	×	○9:30～午前のみ	×
歯科口腔外科	予約	予約	予約	予約	予約

は予約制(電話等でご予約が必要。手の外科は原則かかりつけ医からのご予約が必要)

は予約可能(当日の受診申込もできますが、電話等でのご予約も可能です)

☆受診にあたってのお願い

- かかりつけ医からの紹介の場合は、かかりつけ医を通じて、初診予約を取ることができます。
- 臨時休診となる場合がありますので、来院前にインターネットでご確認いただくか、電話でお問い合わせをお願いします。
- 皮膚科について、ご予約の方が大変多いため、ご希望の予約日が取れないことがあります。
- 整形外科について、大変混み合うため、早い時間での受付でも午後からの診察になるなど、長時間お待ちいただく場合があります。
- 受診の際は、保険証、その他お持ちの受給者証(各種公費、高齢者、福祉医療等)、お薬手帳をご持参ください。
- 予約制の診療科には、午後枠など診療時間が異なる科があります。ご予約の際にご確認ください。
- 発熱等(発熱、せき、だるさなど)の症状がある場合は、まずはかかりつけ医まで電話でご相談ください。
- 禁煙外来について、診察の曜日がどうしても都合がつかない場合はご相談ください。

岐阜県立下呂温泉病院 広報委員会
〒509-2292 岐阜県下呂市森2211番地
TEL (0576) 23-2222 ホームページ <https://www.gero-hp.jp/>



外来担当医表



休診情報