

三朝温泉病院広報誌 — misasa —

みささ

2023.7

vol.50

創刊
50号
ANNIVERSARY
記念号



特集

教えて！先生！

神経ブロックってなあに？

記念号

50号記念特集

広報誌みささのあゆみ

この味が好き！

万能甘酢香味たれ

先生、教えて！ 神経ブロックってなあに？

こちらの医師に聞きました！
麻酔科診療部長 中谷 俊彦 医師
 2023年4月から麻酔科診療部長に就任

痛みのタイプは様々

- 触ると痛い
- しびれて痛い
- 悪天候や寒さで痛くなる
- 表現できない痛み
- 帯状疱疹関連痛

痛みの主な治療法

- 薬物療法
- リハビリテーション
- 心理療法
- 神経ブロック**

痛みにより治療法も様々です。治療としては、薬物療法・リハビリテーション・心理療法などがありますが、中でも今回は神経ブロックをご紹介します。

あなたはどのタイプの痛みですか？

神経ブロックとは？

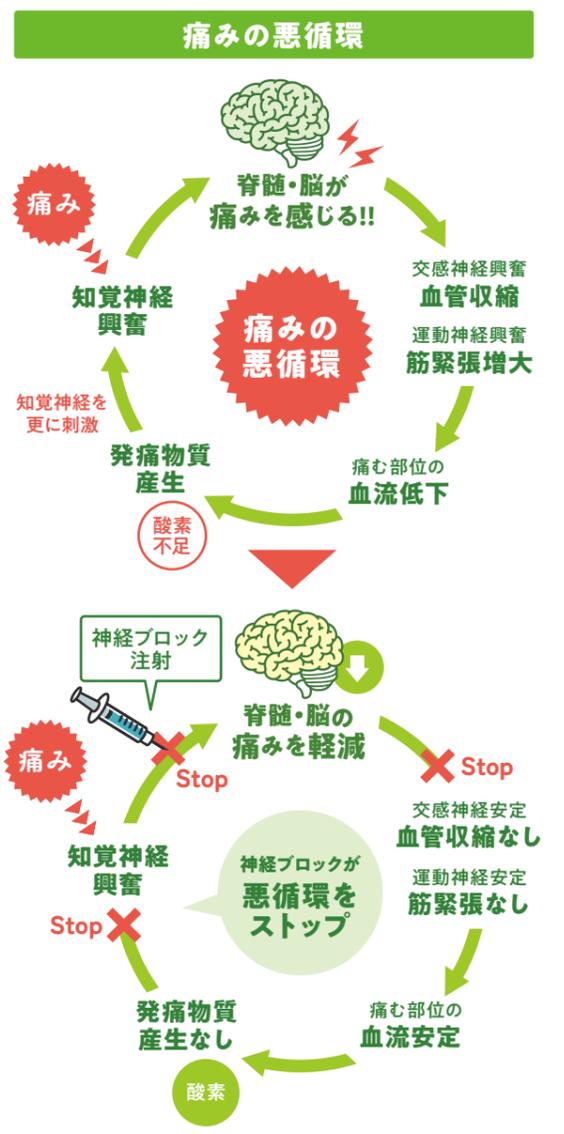
当院の麻酔科ペインクリニックの特色ある治療として「神経ブロック」治療があります。「神経ブロック」とは、痛みを発生させている神経に局所麻酔薬を注射して、一時的にその神経の働きを止めることで効果的な痛みの治療を行う方法です。全身に薬が作用する薬物療法とは違って、痛む場所を狙って神経ブロックをすることで、全身への影響を少なくした治療法でもあります。

きょくしよますいやく
局所麻酔薬

しんけい
神経

痛みの悪循環を断つ神経ブロック

痛みがあると、知覚神経が興奮して強くなった痛み信号が脊髄・脳に伝わります。脳と脊髄が刺激されて痛みとして認識されます。また、脊髄・脳が痛みで刺激されると、今度は脳・脊髄から出ている交感神経を刺激して血管を収縮させること、また運動神経が刺激されることで筋肉の緊張が高くなり、痛む場所の血液のめぐりを悪くします。そうすると、痛いところの酸素が足りなくなり痛みを引き起こす「発痛物質」が多くなり、これがまた知覚神経を更に刺激して余計に痛みが強くなってしまふ、すなわち痛みが更に強い痛みを招いてしまう「痛みの悪循環」が生じています。



POINT 神経ブロックは、痛みが痛みをより強くしてしまう「痛みの悪循環」を断ちます。これは他の痛みの治療ではできない神経ブロック独特の効果で、身体への負担も重くない治療法です。わからないことは遠慮なくお尋ねください。

ペインクリニックのご紹介 令和5年4月診療開始!

「痛みの治療」を専門にする診療科がペインクリニックです。身体の痛みの原因を診断して、薬物療法や神経ブロック療法などで痛みを取り除いたり、軽減したりする治療をおこないます。

受付時間 火・木曜 8:30~11:00



不安や疑問に医師が回答！ 先生、あのね？ Question & Answer

Question 01 神経ブロックって痛くないの？

採血で使用する針よりも細い注射針で神経ブロックを行います。専用のブロック針を使う場合もありますが、最初に細い針で痛み止めをしてから行います。痛みを最小限にするように配慮しています。

Question 02 神経ブロックに使う局所麻酔薬って何？

末梢神経は、痛い・冷たい・熱い・触覚など様々な感覚を電気信号にして脊髄と脳に伝える働きをします。すなわち電気が流れる電線のようなものです。この末梢神経の電気信号を伝える働きを一時的に止める薬が局所麻酔薬です。その作用で、痛みを感じる脊髄や脳に痛みの信号が届くことを防ぎます。

Question 03 神経ブロックが受けられない病気や定期薬はあるの？

針を刺しますので出血に気を付けます。したがって血液をサラサラにする薬を使っている方や出血しやすい病気をお持ちの方には行えない場合があります。使用している薬を事前にお知らせください。局所麻酔薬にアレルギーがある方には行えませんので、事前にお知らせください。神経ブロックができない方には、薬物療法などを検討して行います。

創刊50号記念

広報誌 **みささ** のあゆみ

平成12年創刊の広報誌「みささ」は年に2回夏と冬に発行し、今回の号で50号となりました。スタッフの働き方を通し患者さんとの関わりや、当院の活動などを紹介してきました。今回は創刊50号を記念して広報誌の「みささ」の歴史をご紹介します。

vol. 1 2000年7月
記念すべき第1号創刊



病院新聞作成のきっかけは、会議で「職員の為の新聞発行を」という話が持ち上がったのがきっかけでした。新聞名は職員へ募集をし、「みささ」に決定。創刊当時はモノクロでのスタートでした。

vol. 11 2004年2月
モノクロからカラーへ



創刊からモノクロでの掲載でしたが、こちらの第11号からカラーでの掲載がスタートしました。

vol. 27 2012年1月
デザインを一新!



他院の広報誌を参考に写真を活用した表紙にし、視覚的に「読んでみたい!」と思ってもらえるものに。内容やレイアウトも試行錯誤し、この号から大きくリニューアルしました。リニューアルに伴い、表紙のタイトルを当時の看護部長に直筆していただきました。

vol. 29 2013年1月
表紙・内容共にさらにリニューアル!



第31号、32号には診療部長時代の院長も表紙に登場

バックナンバーは当院のホームページで閲覧いただけます。
ココからCheck!



当院のホームページの管理をお願いしている業者に広報誌の制作を依頼。この頃からホームページへの掲載もスタートし、より多くの方に見てもらえるようになりました。多くのスタッフに協力してもらい、スタッフ参加型の病院新聞に。内容も当院の魅力や強みが伝わるものに生まれ変わり、レイアウトも従来の広報誌の仕様である縦書きから横書きへ変更。



20年間の主な動き

2000年 3月1日	2010年 7月	2011年 12月	2015年 3月1日	2016年 1月8日	2018年 12月1日	2021年 6月1日	2021年 12月1日
鳥取県中部医師会に経営移譲される	電子カルテ導入	新病棟完成	訪問看護リハビリテーションセンター三朝温泉病院開設	岡山大学寄付講座開設	医療被ばく低減施設に認定	在宅リハビリセンター三朝温泉病院の開設	クラウドファンディングに挑戦・達成

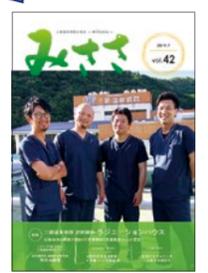
vol. 40 2018年7月
構成を統一した現在のレイアウトに

40号から巻頭文をなくし、表紙は全面写真に。さらに制作会社とも協力し、ページごとのルール決めをしながら、毎号見ていただいている読者の方が迷わず見やすいものに変えていきました。誌面構成は、①特集②スタッフのインタビュー記事③レシピ④院内のお知らせ・活動紹介⑤職員紹介、巻末には会長や病院幹部から読者様にむけたご挨拶⑥「拝啓読者の皆様へ」とし、毎号構成内容を統一した現在のレイアウトに変更しました。



- コンテンツ1: テーマを決めた特集を毎号2ページ掲載
- コンテンツ2: スタッフに焦点をあてた《スタッフを通して知る》
- コンテンツ3: 特集内容と連動したレシピを紹介《この味が好き!》
- コンテンツ4: お知らせや院内の活動を紹介《misasa's News》
- コンテンツ5-6: 新職員紹介 拝啓、読者のみなさまへ

vol. 42 オススメバックナンバー
2019年7月



スタッフが一丸となりよりよいものへ

外部の方からの好評の声をいただくにつれ、院内スタッフも広報誌制作に対してより意欲的になってくれました。中でも、42号は特集に登場するスタッフの協力もあり、より魅力的な号になりました。

編集部の声

病院の今を届ける広報誌を目指して

病院を知ってもらうためには、現場の頑張りを伝えたい! さらに医療関係者だけが分かる内容でもいけないと思い制作していく中、初めて知ることも多く、「へーそうなんだ!」と思う事もありました。外部の方からもおもしろい、読みやすいと言われてもらえ、より現場の頑張りを表現したいという思いが強まりました。これからも病院の「今」を皆様にお届けできるよう広報誌作りに取り組んでいきたいと思っております。



この味が好き!

今回は、市販の惣菜や冷凍食品の簡単アレンジレシピをご紹介します。



今回のテーマ

混ぜるだけで簡単! 万能甘酢香味たれ



■ 材料・作り方 (2人分)

- ねぎ (カットねぎ、冷凍ねぎでもOK) 20g
- おろししょうが 小さじ1/2
- 市販の調味酢(らっきょう酢など) 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1

混ぜるだけ!

市販の唐揚げやチキンソテー、冷奴、厚揚げ、トマトにかけるのもおすすめ!

MEMO

痛みで辛い時は料理も時短で!

痛みが続くと、食事を作るどころか食欲も低下し、栄養が偏ってしまうことがあります。そんな時に甘酢香味たれを作っておくと、市販の惣菜や冷凍食品にかけて簡単にアレンジでき、さっぱり食べられるのでおすすめです。

食欲の落ちる暑い時期こそたんぱく質で体力をつけて、猛暑を乗り切りましょう!



ねぎ以外に こちらもおすすめ!



拝啓、読者のみなさまへ ~ 看護部長からのメッセージ ~



コロナ禍を乗り越えて

三朝温泉病院 看護部長 田辺 由香理

2020年4月に看護部長を拝命しました。新型コロナウイルスの感染拡大の時期であり、当院初のコロナ入院患者を受け入れたので、新任看護部長と副看護部長の業務は、コロナ対応から始まりました。この3年間でコロナのフェーズは変化し、患者層は軽症から基礎疾患のある介護度の高い高齢者となりました。水際対策をとっていましたが、1人の陽性者発覚からあっという間に感染拡大し、院内クラスターが発生しました。職員も感染し、度重なるシフト調整となりました。感染を拡大してはいけないというプレッシャーや自分や家族にも感染するかもしれないという不安、PPEでの汗だくの苦しい環境下での勤務、心身ともに疲弊していく状況のなかで目にしたのは「コロナ禍においても看護の質を落とさない」と、懸命に看護ケアを行う職員の姿でした。看護の場は、三朝町ワクチン集団接種、ホテル療養への協力など地域にも広がりました。コロナ禍という今までに経験したことのない状況で勤務が出来たのは、部署を超えての協力体制、病院全体でコロナ対策に取り組んだこと、看護師として使命感を一人ひとりが持って患者さんに向き合ったからだと思います。その実績は検証され当院の感染対策マニュアルとして活かされています。今後も患者さんの笑顔のため、そして私たち看護者自身の笑顔のため、変化する日々の当たり前と丁寧に向き合い、看護部理念の一人ひとりを大切に、患者中心の看護を提供してまいりたいと思います。今後ともご支援よろしくをお願いいたします。



講演

講演

令和4年12月～令和5年6月

演題	講演会名	講演日	講演場所	講演者
三朝温泉病院におけるリウマチ診療の実際	鳥取県薬剤師会中部支部学術講演会	12月15日	WEB	深田 悟
ちょっとした工夫で、太りやすい冬場の生活を改善	三朝町食生活改善推進事業「糖尿病予防学習会」	1月18日	三朝町総合文化ホール	山口洋司、森 倫子、津田淑子
トレーニングケアを学ぶアスリートのための食トレ	倉吉ボーイズ座学	1月22日	倉吉市	山根隆治
私の関節リウマチ診療の実際	エーザイ株式会社社内教育講演会	2月8日	米子市	森尾泰夫
スポーツ障害の予防	鳥取県スポーツ指導者講習会	2月12日	鳥取市	山根隆治
三朝温泉病院におけるリウマチ診療の実際	鳥取県中部医師会2月定例会	2月15日	鳥取県中部医師会館	深田 悟
介護における腰痛対策	北栄町在宅介護者の集い	3月1日	北栄町	山根隆治
スポーツ現場における怪我予防と応急処置	成徳地区体育振興会研修会	3月3日	倉吉市	山根隆治
骨・関節系の難病を知ろう！	第46回難病研修会	3月4日	倉吉未来中心	深田 悟
脳卒中発症から在宅支援につながった症例について	令和4年度第2回中部地区脳卒中地域連携パス協議会及び令和4年度第3回地域づくりしよいやの会	3月6日	WEB	藤井かおり
良い姿勢作りと腰痛予防	西小鹿地区いきいきサロン	3月8日	三朝町西小鹿地区	別所大樹
最近のリウマチ治療について	旭化成ファーマ株式会社社内教育講演会	3月16日	米子市	森尾泰夫
腰痛の診断と治療	鳥取県薬剤師会中部支部学術講演会 (Zoom配信)	3月23日	米子市	森尾泰夫
潰瘍性大腸診療の最前線	鳥取県中部医師会4月定例会	4月12日	鳥取県中部医師会館	高原政宏
医療介護専門職こそ知っておきたい妊娠中の体の変化	鳥取県東部在宅医療・介護連携研究会第31回事例検討会	5月12日	WEB	大丸利沙

外来診察案内 受付時間 ①(麻)8:30～11:00 ②(整)8:30～10:30 外来予約専用TEL 0858-43-2476 [受付 平日12:00～17:00]

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一診	青木美	塩	鳥大医師	青木美(午前)	塩
	二診	—	青木智	青木美(午後)	利川	青木智
	三診	芦田	芦田(午後)	芦田(午前) 斎藤(午後)	芦田(午後)	藤井(11時～)※注1
リハビリテーション科		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
整形外科・ リウマチ科 ※注3	一診	深田	森尾	深田	石井	森尾
	二診	石井	藤原	藤原	加藤	リウマチ外来
	三診	福嶋	—	福嶋	—	加藤
神経内科	一診	—	—	—	—	瀧川(午前)※注2
麻酔科	一診	—	中谷	—	中谷	—
ドック	人間ドック(青木美)	—	—	—	人間ドック(青木美)	脳ドック(瀧川)
					腰痛ドック(藤原)	

※注1 睡眠時無呼吸・呼吸器外来

※注2 現在、神経内科の診察は再診の方のみとなっており、初診の受付は行なっていません。

※注3 令和3年10月1日より整形外科の受付時間は8:30～10:30に変更いたしました。

令和5年7月1日～

公益社団法人 鳥取県中部医師会立
M+ 三朝温泉病院

病院理念

安全、安心で良質な医療を提供し、常に地域から信頼される病院

〒682-0197 鳥取県東伯郡三朝町山田690 TEL : (0858)43-1321 FAX : (0858)43-2732
E-mail : ishikai@hosp.misasa.tottori.jp URL : http://www.hosp.misasa.tottori.jp/

三朝温泉病院
公式Instagramページ



日常の出来事から診療
に関するお知らせまで、
随時更新しています。