

こころの健康状態を確認できる「こころの体温計」

携帯電話やパソコンを使ってメンタルチェックができる「こころの体温計」を、市ホームページに開設しました。

日々の生活で感じるストレスや気持ちの落ち込みなど、こころの健康状態を確認することができます。

また、9月10日から16日は「自殺予防週間」です。ひとりで悩まずに相談してください。

その他にも、さまざまなモードで健康状態を確認できます。

- ・赤ちゃんママモード
- ・家族モード
- ・アルコールモード
- ・ストレス対応タイプテスト



QRコード



あなたが生きている それが一番大事 ひとりで悩まず 相談してください

県いのちと心のサポートダイヤル ☎ 078-382-3566

月～金 18:00～翌 8:30 土・日・祝 24時間

市健康課 (平日 8:30～17:15) ☎ 8723

加東健康福祉事務所 (平日 9:00～17:00) ☎ 0795-42-5111

【問合せ先】 福祉企画課 ☎ 8724 健康課 ☎ 8723

9月9日は「救急の日」

救急業務や救急医療への理解を深めていただくために、毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間(9月7～13日)を「救急医療週間」と定め、全国的にさまざまな取り組みが実施されています。

■加西消防署管内の実施事業

優良救急隊員表彰

北はりま消防組合消防長表彰 / 9月8日(月) 10:00～

市医師会長・加西消防署長表彰 / 9月9日(火) 15:00～

普通救命講習会 / 随時開催

市内巡回、広報誌、ポスター、加西消防署前の電光掲示板等による広報活動も行っています。

■普通救命講習会「あなたが救命リレーのスタートを」

加西消防署は、毎月第3日曜日(9:00～12:00)に心肺蘇生法やAEDの取り扱い方法などを学ぶ「ハートtoハート講習会」を開催しています。各種団体については、第3日曜日以外の日でも受け付けています。

■AED(自動体外式除細動器)をお貸しします

加西消防署は2台のAEDを貸し出しています。イベント会場にAEDを配置して、参加者や来場者の安全のため、ご利用ください。

貸し出しには、応急手当普及員または普通救命講習修了者が1名以上イベント等に参加する必要があります。

■救急車の正しい利用にご協力を!

突然の事故や災難に遭遇すると、人は誰でも慌てるものですが、救急車を要請する前に「救急車が本当に必要かどうか」を考えてください。

軽い病気やケガ、タクシー代わりの要請などで救急車が出動中に、1分1秒を争う重症患者が発生した場合、救急車の到着時間が遅れ、悲惨な結果になることも考えられます。

救急車の正しい利用について、ご理解とご協力をお願いします。



突然死を防ぐためには!

突然死の原因には、大人は主に心臓発作と脳卒中、子どもはケガ・溺水・窒息などの「不慮の事故」があります。次のような症状が出た場合や、熱中症で死亡することもありますので、注意して突然死の予防をしてください。

心臓発作 / 胸の真ん中の強い痛みや圧迫感、息切れなど

脳卒中 / 体の片側に力が入らない、しびれを感じる、言葉が話せない、物が見えにくい、激しい頭痛など

■突然死の予防方法

- ・症状が出たら早期に救急車を要請、または医療機関で受診する(心臓発作や脳卒中は、早期に治療するほど助かる可能性が高くなります)。
- ・子どもから目を離さない。
- ・熱中症は、こまめな水分補給と室内の適切な温度調整に努める。

【問合せ先】 北はりま消防組合・加西消防署救急係 ☎ 0119

加西病院のコーナー

加西病院ホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>

教育は病院の未来を拓く

■病院の教育

どんな組織であれ、目的とする事業を遂行してゆく上で教育は欠かせない基盤です。

病院の教育と言うと、「糖尿病教育入院」「退院後の生活指導教育」「チョイ耳待合広場」など、医療者が患者さんに行う教育を思い浮かべるかもしれません。確かに、患者さん向けの教育は病院としても努力しています。職員の説明が患者さんに理解され、より良い健康を維持して仕事や活動的な生活を続けていただきたいの思いがあります。

もちろんそのような教育は大切ですが、ここで話題にしたいのは病院内部の職員教育の話です。

■医療と教育

医療は、科学と経験知が複雑に入り組んだ世界です。医療者が良い医療を提供するには、患者さんに暖かいハートで接する経験知が必要です。さらに、科学としての医学領域における基礎的な知見や新しい知見を常時吸収し続けるということがなければ、ハートだけで医療は遂行できません。このような経験知を身に付けていくことも、科学的知見を理解し吸収することにおいて、いずれも教育が力を発揮します。

例えば、前者では「接客教育」や「医療倫理教育」といった全体教育と共に、個々の場面での先輩から後輩へ

の個別教育が大きな役割を果たします。病院で一番多くの人員を擁する看護部門では、教育専門の看護課長を置いて、看護教育が円滑に進む体制をとっています。

■教育は未来を拓く

加西病院では教育を基本方針の一つにしています。また、院内での勉強会や講習会の多さと、そこに集まって教育を受ける職員の熱意の高さは尋常ではないと感じています。加西病院全体が教育熱意を高く維持していますが、特に教育において高く評価してもらえる取り組みは、若い医師の教育ではないかと考えています。

中でも臨床研修医の教育に関しては、ますます充実したものとなってきています。加西病院で研修を受けたい志望者が多く、教育する側の職員も熱意を燃やすに足る熱心な若い医師が赴任してきます。それにつられるように、学生の方たちの実習や病院見学の申し出が絶えません。他の人に自分たちの病院を見られることは、職員の士気を高めてくれます。そのような良い循環もまた教育に熱心であることの副産物として、患者さんに良い医療を提供することの一助になります。

教育を支点に加西病院が若い医療人材を育て、加西病院に限らず地域医療の未来を発展させてゆくことができれば、教育冥利に尽きると言えます。

(病院事業管理者・院長 山邊裕)



臨床研修医

新たに水痘(水ぼうそう)の予防接種が始まります

10月1日から水痘(水ぼうそう)予防接種が、新たに定期予防接種に加わります。接種費用は無料です。

■対象者・接種方法

対象者	回数	接種期間
1歳から3歳に至るまで(3歳の誕生日前日まで)	2回	10月1日以降に1回目を受け、3カ月以上の間隔を空けて2回
【経過措置】 3歳から5歳に至るまで(5歳の誕生日前日まで)	1回	10月1日から平成27年3月31日の間に1回 ※以前に1回も接種していない方が対象

※水痘にかかった方は、接種の必要はありません。また、水痘ワクチンの接種を受けたことがある方は、すでに接種した回数が接種回数になります。

■医療機関(事前に電話で予約してください)

荒木医院	☎④ 9711	市立加西病院	☎④ 2200	医療福祉センターきずな ☎④ 2881 ※医療福祉センターきずなは、通院または入院されている方に限ります。
小野寺医院	☎④ 3737	西村医院	☎④ 0001	
さかいこどもクリニック	☎④ 0415	堀井内科医院	☎④ 0150	
さたけ小児科	☎④ 1717	みのりクリニック	☎④ 8470	

■必要な物/母子健康手帳、体温計、健康保険証(本人確認のため)、予診票(医療機関または健康課にあります)

【問合せ先】健康課(健康係) ☎④8723 FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp