



理念

1. 信頼される病院
2. 心温まる病院
3. 楽しく働ける病院

基本方針

- 地域における医療福祉の向上につとめ、地域住民のいのちと健康を守ります。
- 地域の中核病院として、地域の医療機関と連携・協調を図ります。
- 二次医療を中心に担当します。
- 医療需要の増大と多様化に対応できる病院づくりを目指します。
- 超高齢社会における治す医療と支える医療の両立を目指します。

動かない日が多い時期だから

予防しよう ロコモ!

整形外科 中河 直輝

みなさまはロコモについてご存知でしょうか。昨今の新型コロナウイルス感染症の影響もあり、引きこもりがちな生活で運動不足になっている方も多いかと思われますが、そんな全世代の方々に注意が必要なのがロコモです。今回は、ロコモについてご紹介します。

ロコモとは何か

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことで、「筋力の低下」「バランス能力の低下」「関節の動く範囲の縮小」「疼痛」が要因として挙げられます。ロコモが進むと骨折や関節の病気により日常生活が制限され、悪化すると支援や介護が必要な生活になる可能性が高くなってきます。

やってみよう ロコモチェック

以下の項目の中で1つでも当てはまればロコモである可能性があります。

- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下が履けない
- 2kg程度(1ℓの牛乳パック2本分)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)が困難である

毎日続けよう ロコモ予防運動

ロコモ予防運動の一部をご紹介します。

以下の運動は、無理をしないで下さい。痛みや違和感が生じたら速やかに中止して下さい。

片足立ち

1日の目安 左右1分ずつ 1日3セット

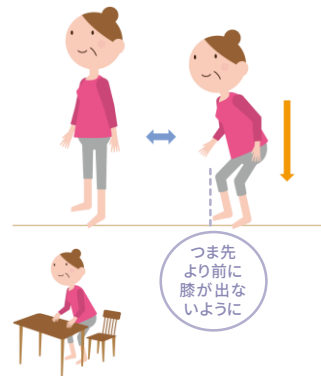
- 姿勢はまっすぐ。
- 支えが必要ななら机に手や指をついて行う。



スクワット

1日の目安 ゆっくり5~6回 1日3セット

- 足は肩幅より少し広めに
- 動作中は息を止めずにゆっくりと
- 膝の負担を減らすために90度以上は曲げない
- 出来ない場合はイスと机を使って



このような運動を毎日続けることが肝心ですが、頑張りすぎや無理は禁物です。また、バランスの良い食生活も重要です。健康で自立した生活を送り続けるために、より良い食生活と運動習慣を続け、ロコモを予防しましょう。

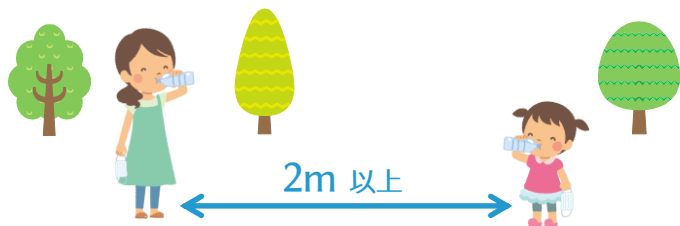
熱中症予防を心がけましょう!

日中30℃近くまで気温が上昇する日が増えてきましたが、この時期に気を付けたいのは熱中症です。今年は熱中症予防に加え、新型コロナウイルス感染症の対策も必要です。両方の対策を行いつつ、暑い時期を健康に乗り越えましょう。

マスクの着用について



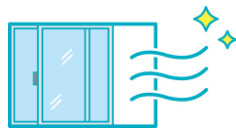
マスクは飛沫の拡散予防など、基本的な感染対策として有効です。ただし、マスクを着用していると、体温調整がしづらくなるため、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずして熱中症リスクを回避しましょう。



エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気を行っていません。新型コロナウイルス感染症予防のために、冷房時でもこまめに換気しましょう。

- 窓やドアなど**2カ所**開ける
- **扇風機**や**換気扇**を併用する
- 換気後はエアコンの温度を**こまめに再設定**



熱中症が疑われる人がいたら

感染予防対策を行ったうえで

- ① 安静を保てる涼しい場所に移す。
- ② 露出させた皮膚に水をかけ、うちわなどで扇いで身体を冷やす。
- ③ 氷のうなどがある場合は、首の両脇、わきの下、太ももの付け根など皮膚直下を流れている血液を冷やす。

暑さを避けましょう

涼しい服装を心がけ、外出する際は日傘・帽子を活用しましょう。少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により涼しい屋内に入れないう場合は、屋外の日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。

こまめに水分補給をしましょう

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。特にマスク着用時はのどの渴きに気づきにくいので注意が必要です。

入浴や運動など汗をかく前後にも水分補給をし、大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに摂取しましょう。

日頃から体調管理をしましょう

熱暑環境に慣れていない人や、汗が出にくい症状の人が熱中症になりやすいと言われています。生活習慣に適度な運動を取り入れ、汗をかきやすい身体づくりをしましょう。運動中の水分補給を忘れずに!

また、日頃から体調管理を行い、体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養するようにしましょう。

- ④ 意識がしっかりしていれば水分補給、できれば塩分入りのものを飲ませる。そのうえで注意深く経過を見る。

意識が無い、あるいは反応が鈍い、吐き気や嘔吐があって水分補給が困難な時や、手当をしても改善しない場合はすぐに救急車要請を!

看護師・助産師を募集中です！

令和3年度4月採用 職員採用試験受験案内

現在、令和3年4月採用の看護師・助産師を募集しています。応募の詳細や「鳥取市立病院職員採用試験申込書・自己紹介書」などは、ホームページ(<https://hospital.tottori.tottori.jp/1369.html>)に掲載していますので、ご覧ください。

募集要項

採用予定人数 看護師・助産師 5名

募集期間 令和2年6月8日(月) ▶ 7月22日(水)17時まで

応募資格 昭和36年4月2日以降に生まれた方で、看護師(助産師)の免許取得者(令和3年3月末までの取得見込者含む)
日本国籍を有しない人については、活動に制限のない在留の資格を取得している人又は令和3年3月31日までにこの資格を取得する見込みの人に限り受験できます。

提出書類

- 鳥取市立病院職員採用試験申込書・自己紹介書(当院ホームページ<https://hospital.tottori.tottori.jp/1369.html>からダウンロードして下さい)
- 看護師・助産師免許証の写し(取得者のみ)
- 成績証明書(卒業見込者のみ)

上記を鳥取市立病院総務課へ郵送または持参して下さい。

〒680-8501 鳥取県鳥取市的場1丁目1番地 鳥取市立病院 総務課庶務係
募集期間締切日の翌日以降に受験者へ受験通知(当日の詳細等記載されたもの)を返送します。受験当日はその通知をご持参ください。

試験日 令和2年8月8日(土)

試験会場 鳥取市立病院(鳥取県鳥取市的場1丁目1番地)

試験内容

- ① 論文試験(60分) 看護師として必要な見識、思考力、文章力についての筆記試験
- ② 面接試験(15分) 個別または集団面接による人物についての口述試験

新型コロナウイルス感染症の影響により、試験日程、会場等が変更となる可能性があります。変更などの重要なお知らせは、鳥取市立病院ホームページでお知らせしますので、試験前日まで日々ご確認ください。