

## 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。

# 夏の疲れをリセットしましょう！

日中の暑さは若干抑えられ、寝苦しい夜から解放される日が徐々に増えてきたように思います。しかし、せっかく過ごしやすくなってきたのに体がだるい、何もしてないのに疲れた・・・といった体調不良を感じたことはありませんか？

もしかして

## 自律神経の乱れ かも？

1年をかけて体調不良になりやすい時期がいくつかあるように思います。その1つに、夏から秋にかけて季節の変わり目にも体調不良がおきやすいと言われています。インターネットを検索してみると、この時期の体調不良は「秋バテ」と言われているようです。

季節の変わり目に起きる体調不良の原因の1つに、「自律神経の乱れ」があります。身体が朝昼の寒暖差に追いつけていないことや、この時期ですとエアコンや冷たい飲み物で身体が冷えている、夏の疲れが解消していないことなどが体調不良になりやすい原因と考えられます。

## 自律神経を整えよう

### 湯船に浸かろう

夏場はシャワー浴で済ます方もおられるかと思いますが、疲れを取るにはお風呂で39度程度のぬるま湯にゆっくり浸かり、体を温めることが良いとされています。血行が良くなり、自律神経を整える効果があります。

### 栄養バランスの

### 取れた食事

秋と言えば「食欲の秋」。おいしい食べ物が出回る季節です。旬の食材をバランスよく食べましょう。体を冷やさないためにも、温かい料理を積極的に摂りたいところです。

### 適度な運動

激しい運動でなくとも、ストレッチやウォーキングなど適度な運動を行いましょう。血行の改善が期待できますし、自律神経を整える効果もあります。また、適度な運動は良質な睡眠を得るのに効果的です。

### 質の良い睡眠

この季節の夜は少し肌寒くなる日もありますので、夏布団のままだと身体を冷やしたり、良質な睡眠が得られない可能性があります。天気予報で気温を調べるなどをして布団を調節し、快適な睡眠を得ましょう。

# 初期臨床研修医 半年を振り返って

初期臨床研修医 湖山 恵多

医師として働き始めて半年が過ぎ、医療という仕事の難しさを実感すると同時にやりがいを感じています。医学生の間は疾患そのものを学習することに重きが置かれていました。しかし、実際の現場はそれだけでは不十分で、患者さんが抱えている医療に限定されない様々な問題に向き合う必要があります。患者さんの言葉に耳を傾け、医師として、人として寄り添うために何をすればよいのか考える毎日です。

医療人としてまだまだ未熟な面が多いと感じておりますが、先生方、外来や病棟の医療スタッフの皆さんに助けをいただきながら、今後も研鑽を積んで参ります。



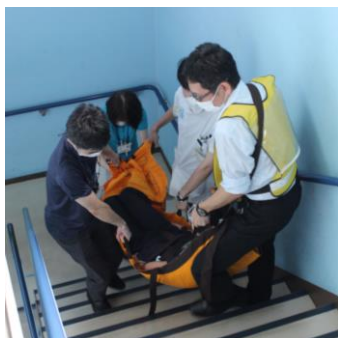
指導医の下でALSシミュレータを用いて救命処置トレーニングを行う様子

## 院内水防防災訓練 を行いました

令和5年9月13日に、水防防災訓練を行いました。当院は大路川に面しているため、氾濫したことを想定して患者さん等院内におられる方を安全な場所に避難させる訓練を行いました。車いすの方を階段を使って搬送する方法や、動けない方をエアーストレッチャーで搬送する方法などを確認しました。

令和5年8月15日に鳥取県に特別警報が発令され、鳥取県の大雨水害について記憶に新しいと思います。

幸い当院は被害を受けずに済みましたが、自然災害はいつ起きても不思議ではありません。訓練をとおして、いざという時に動けるよう努めてまいります。



エアーストレッチャーで搬送する様子

開催のお知らせ

## 第93回 医療講演会

参加費  
無料  
当日参加  
OK

演 題 再確認！  
家庭で出来る感染対策

講 師 鳥取市立病院 感染管理認定看護師  
西山 知子

開催日時 令和5年10月28日(土) 10:00 ~11:30

会 場 さざんか会館 5階大会議室  
(鳥取市富安2丁目104-2)

駐車場は、さざんか会館駐車場および鳥取市役所駅南庁舎駐車場をご利用ください。

お問い合わせ

鳥取市立病院 地域医療総合支援センター

電話 0857-37-1522(代表)

令和5年度

# インフルエンザ予防接種

## 予約受付と接種開始について

インフルエンザ予防接種の予約を令和5年9月29日(金)より開始しました。

### ご予約方法

接種をご希望の方は、**当院総合受付窓口**(1階エントランスホール内)または、**お電話**にてご予約下さい。

ご予約・お問い合わせ

電話 **0857-37-1522** (代表)

- ※ 土・日・祝日と年末年始(12月29日～1月3日)は予約を受け付けておりません。
- ※ 1月以降は状況により予定を変更する場合があります。その際はホームページなどでお知らせします。

### 接種費用

任意接種者 ..... 5,000円(税込)  
接種券等をお持ちの方 .... 記載された負担金

以下の方につきましては、市町によって接種券(助成券)が交付されています。詳しくはお住まいの市町にお問い合わせください。

- 65歳以上の方(60歳以上65歳未満の方で、特定の疾患を有する方も含む)
- 小児の方
- 重度の心身障がい者(児)の方

## 接種日時および場所

#### 16歳以上の方

接種開始日

令和5年 **11月6日** (月) ~

実施時間

毎週月曜日 13:30~14:00\*  
毎週木曜日 13:00~13:30

接種場所

内科外来

#### 16歳未満の方

接種開始日

令和5年 **10月17日** (火) ~

実施時間

毎週火曜日 14:00~15:00

接種場所

小児科外来

#### 妊婦の方

接種開始日

令和5年 **11月13日** (月) ~

実施時間

第2・第4月曜日 14:00~14:30

接種場所

産婦人科外来

※月曜日は12月25日まで