

体温計

vol. 122
2016.8月号

特集

防災を考える

静岡病院 DMAT チーム 熊本地震の医療支援に参加 〈4月22日～28日〉

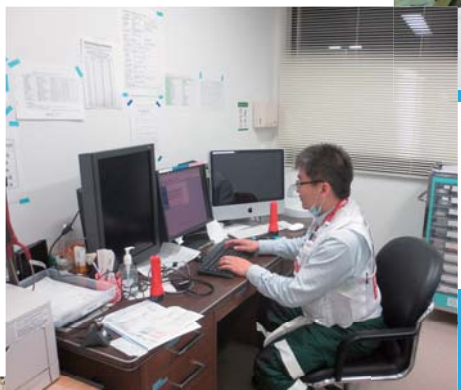


避難所での健康調査をサポート

被災者の方の声に耳を傾け、
心に寄り添います



避難された方たちにインフルエンザが
広がっていないかどうか、簡単な問診で
スクリーニングを行いました



交代勤務をサポート

発災以来、誰一人欠勤することなく、
車中泊をして勤務する職員もいた、阿蘇
医療センターの深夜の救急外来を担当



情報や連携をサポート

DMAT のロジスティック (業務調整) は、
膨大な情報の処理、多種多様な組織の連携、任務分担、物資の管理などを担います



■ 災害拠点病院・DMAT (災害派遣医療チーム)

■ 静岡病院の防災対策

- 新人看護師卒後臨床研修の10年
- 転倒を予防して健康寿命をのばしましょう
- 外来担当医・特殊外来一覧表
- 医師人事異動情報
- 病院からのお知らせ



災害拠点病院

・DMAT（災害派遣医療チーム）

副病院長兼呼吸器外科長

災害対策管理室長・DMAT・静岡県統括災害医療コーディネーター 千原 幸司



静岡病院 — 災害拠点病院への歩み

1995年、不意打ちされた阪神淡路大震災。それを教訓に、その翌年、厚生省（当時）は全国に「災害時における初期救急医療体制の充実強化を図るための医療機関」、すなわち災害拠点病院（以後、拠点病院）の指定を開始しました。同時に、災害時に行政機関、消防、警察、自衛隊と連携しながら救助活動する医療チームの必要性が認識され、2004年の新潟・中越地震を経て、2005年、厚生労働省認定災害医療派遣チーム DMAT（disaster medical assistant team）が発足しました。2011年の東日本大震災では、全国の340隊のDMAT（1500人）が活動しました。

DMATは発災から48時間以内のまさに非常時に装備を持ち、どっと集まって、多くの患者さんであふれる被災地の病院支援や、被災地から被災地の外に重症患者を自衛隊機やヘリコプターで運ぶ広域搬送救命救急活動など目立つ活動だけをして去っていくと、うがった表現もされたりしますが、保健所や現地の診療所、病院と連携して避難所の住民の健康管理など、被災地で求められるすべての支援にこたえて活動するのが原則です。2016年3月現在、全国に1508隊（770施設）、登録隊員は10351名になっています。

当院では2000年以降、災害時医療対策委員会が年に2回の災害時医療訓練を継続し、外来に酸素と吸引配管などを準備し、阪神淡路大震災、新潟中越地震、東北大震災では医療救護班が現地（神戸：板井班、小千谷：小澤・嶋根班、宮古：田中・山田班、竹内・千原班）に赴きました。

当院は、拠点病院の条件である建物の耐震耐火構造で電気水道などのライフラインが維持されて、多数の受傷者を受け入れる診療能力と、器材等の備蓄、転用

可能な場所、広域搬送のためのヘリポート（駿府公園あるいは安倍川河川敷）などの条件を満たしているながら、長らく救護病院に位置づけられていました。2013年7月に訓練・研修を修了したDMATが組織化され、拠点病院に指定されました。自施設の災害時医療のみならず、全国からのDMATを受け入れて近隣の医療や保健組織を支援することも任務となります。2016年1月には、町内会、市内の病院、医師会、薬剤師会、歯科医師会、看護協会、警察、消防、市の保健と医療、危機管理関係の組織などが一堂に会しての大きな図上訓練を行いました。

静岡病院では医師3名、看護師4名、臨床工学技士1名、事務職1名がDMAT隊員として登録されていますが、地震発生とともに待機要請があり、4月22日、5名が出立し、熊本地震の医療救援に現地の活動本部のひとつとなった阿蘇医療センターで、病院支援、避難所の住民検診、本部の運営業務に参加しました。

「横のちから」と「縦のちから」が集結

DMATは、全国を横に結ぶ「横のちから」であり、消防隊、警察、自衛隊、自治体、国という「縦のちから」と連携して、現地の災害拠点病院の病院指揮下に活動します。DMATと被災地の医療・保健機関が協力してより良いことができるように、いざというときは被災地の医療機関と全国のDMATはEMIS（広域災害救急医療情報システム）で結ばれており、共通の言葉と認識を持って行動できるように年数回の都道府県を越えての訓練に参加しています。今年8月6日、南海トラフが震源想定、中部4県を会場に、政府主導の大規模訓練に参加します。

DMAT

■熊本地震（201604142126M6.5 & 201604160125M7.3）
DMAT 熊本地震医療救援チーム
活動拠点：阿蘇医療センター〈2016/4/22-4/28〉



■阪神・淡路大震災
（199501170546M7.3）
阪神・淡路大震災医療救援チーム
活動拠点：兵庫県神戸市
〈1995/01/26-01/29〉
板井茂行（外科）、孫徹
（内分泌内科）、大下悦子
（看護科）、杉山茂子（看護
科）、桐山まき子（看護
科）、菟田陽子（看護科）、
川本陽子（看護科）、大倉
一男（病院施設課）、三浦
勝（病院総務課）

■新潟中越地震
（200410231756M6.8）
新潟中越地震医療救援チーム
活動拠点：新潟県川口町
第1班〈2004/11/8-11/12〉
小澤佳広（呼吸器科）、今井史郎（消化
器科）、井上暢子（看護科）、額綱美保子
（看護科）、園田幸弘（薬剤科）、小林尚
史（病院建設室）
第2班〈2004/11/11-11/15〉
嶋根章（循環器科）、大谷速人（循環器
科）、村井昌代（看護科）、水野多佳子
（看護科）、橋本直弥（薬剤科）、清水正
見（病院総務課）

■東日本大震災
（201103111446M9.0）
東日本大震災医療救援チーム
活動場所：岩手県宮古市
第1班〈2011/3/27-3/31〉
田中俊夫（消化器内科）、山田孝（呼吸
器内科）、片山恵美子（看護科）、望月長
子（看護科）、竹元友佳子（薬剤科）、高
山 淳（病院総務課）
第2班〈2011/5/26-5/30〉
竹内亮輔（循環器内科）、千原幸司（呼
吸器外科）、松下浩代（看護科）、宮澤真
規子（看護科）、青木 望（薬剤科）、福地
正倫（医事課）

普通の日々を取り戻す戦いには、普通の日々のすべての職種が必要 誰もが自分のいつものちからで支援チームの一員になれる

熊本地震でも緊急消防援助隊、警察、自衛隊、国土交通省、各自治体、電力会社、流通、通信会社は言うに及ばず、ほとんどの官民組織、業種が結集し、医療関係ではDMATに限らず、赤十字、日本医師会、精神ケアチーム、リハビリ支援、栄養、保健福祉機関、実に多くの組織がサポートする相方のもとへ一気に集まって支援を開始し協力しました。今までの生活を取り戻す戦いなので、

普段に自分がやっていることを現地ですれば、現地の人にとって支援となる、と感じました。

大きな岩盤が会ってできた高い山、火山、森、育まれた清らかな水と田畑、そして豊穡の海に囲まれ、いまなおこの大きな自然の力が働いているこの国に生まれ、困ったときはお互い様だ、と力を出しあうこの国の一人として。



多数の組織の代表者が集まって、活動報告と情報共有を行います

阿蘇医療センター(中央白衣が甲斐病院長)、熊本県、阿蘇保健所、DMAT、赤十字、DPAT(心のケアチーム)、DRAT(リハビリチーム)、消防、警察、自衛隊、栄養士会、NPO、ほかが参加



阿蘇医療センターのお心づかい 飲み物の無料提供

赤ちゃんのミルク用のお湯や支援部隊のための飲み物などが無料で提供されていました



熊本派遣を終えて

隊員の声



外科医師 米沢 圭

災害発生後、経過した時間によって、被災地が必要とされることは刻々と変化します。職種や役職にとらわれず、その時々求められることの中で自分ができることを探して実践することが大事です。

現地での活動の中で、情報連携に精通しシステムを回すロジスティック部門の強化の重要性も再認識しました。また、被災病院としての立ち位置や受け入れ体制など、静岡が被災した場合のイメージができ、改めて被災時の体制などを考え直すきっかけとなりました。今後は防災訓練に加え、受け入れ訓練の実施や、ロジスティック部門の職員の育成などにも取り組むことが必要です。

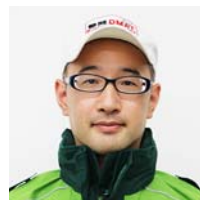
私たち一人ひとりが、普段行っていることのスキルを上げていけば、必ず役立ちます。自分たちが被災に備え、準備しておくべきことを現場に教えられ、結果として学ぶことができました。



救急外来看護師 吉澤 和弘

今回の災害派遣を振り返り、自分自身気をつけなければいけないと感じたことは、日頃からの防災対策です。家庭での話し合いや準備、職場での体制作りなどができていれば減災することはできます。大切な家族や職場のスタッフを守るために、相応の準備、対策が必要であることを再認識しました。

今回の熊本派遣や東北大地震の救護に携わった身として、この経験が無駄にすることなく、病院防災・地域防災に貢献できるように今後も尽力していきたいと思えます。

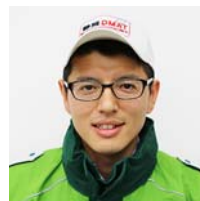


臨床工学技士 茶山 宣

被災地の印象は比較的落ち着いている雰囲気でしたが、現地の方々にお話を伺っていると心の傷が深いことがわかりました。巨額な負債、家屋倒壊の危険により車中泊を余儀なくされるなど、多くの方が先の見えない不安を抱えていました。

医療以外にもある経営者からの相談を受け、友人の弁護士に連絡し法務的アドバイスを伝えると、とても喜んでくださいました。その後、大勢の経営者の方々が相談に見え、同じ悩みをお持ちの方が大変多くいることを実感しました。

派遣先では、現地災害対策本部の運営、支援スタッフの対応方法など、とても参考になりました。ここで得られた経験や情報、DMAT 隊員から挙げられた意見をまとめ、静岡病院の災害対策に反映させる必要があると感じました。医療的な後方支援だけでなく、社会人としての総合力が問われた災害支援でした。



総務課職員 小西 真人

被災地への派遣待機中は、準備をしながら、かなりの不安とプレッシャーがありました。現地での医療支援に参加して、避難所に身を寄せている方、車中泊をしている方など、被災され大切なものを失った方がたくさんおり、普段の暮らしがいかに恵まれているかを実感しました。当たり前前の暮らしができることを有難く思い、また同時に、地震に対する備えを怠ってはならないと実感しました。

科名	月	火	水	木	金
血液内科 ※紹介初診の方の受付は月・火・木・金	岩井一也	前田明則	予約のみ 前田明則 (2・4・5 週) / 岩井一也 (1・3 週)	岩井一也	前田明則
腎臓内科 午前 (初診) 午後	嶋田靖司 (午前のみ) (白鳥君利) 白鳥君利	松本芳博 (松本芳博) 松本芳博	嶋田靖司 (嶋田靖司) 嶋田靖司	野島陽一 (野島陽一) 野島陽一	松本芳博 (松本芳博) 松本芳博
腎臓病予防看護外来	—	第 2・4 週のみ	—	—	—
腹膜透析外来	—	午後のみ	午後のみ	午後のみ	午後のみ
高血圧外来	嶋田靖司	脇 昌子	杉山美帆	朴 貴典	松本芳博
内分泌・代謝内科 1 診 2 診	朴 貴典 児玉 舞	脇 昌子 清水洋佑 (午前) / 杉山美帆 (午後)	杉山美帆 朴 貴典	朴 貴典 柿栖奈保子	脇 昌子 杉山美帆
緩和ケア外来 (予約のみ)	—	岩井一也	—	—	岩井一也
消化器総合センター 消化器内科 初診 1 診 3 診 4 診	黒石健吾 高橋好朗 濱村啓介 (午前) 鈴木博貴	近藤貴浩 濱村啓介 田中俊夫 (午前) 河合 歩	杉本崇宰 小柳津竜樹 黒石健吾 (午前) 河合 歩 (午前)	奥村大志 小柳津竜樹 (午前) / 高橋好朗 (午後) 星野勝一 鈴木博貴 (午前)	星野勝一 田中俊夫 近藤貴浩 (午前) / 杉本崇宰 (午後) 奥村大志
消化器外科 1 診 2 診 3 診 4 診	宮下 正 小林敏樹 杉山朋大 交替	橋本洋右 上田 翔 交替	前田賢人 川守田啓介 交替	藤本康弘 石黒義孝 米沢 (9 - 12 時) / 橋本 (12 - 15 時) 交替	米沢 圭 高柳智保 交替
スキンケア看護 (ストーマ) 外来	—	1・3 週、予約のみ	—	—	—
食道・胃外来	—	—	午前・午後	—	—
呼吸器内科 1 診 2 診 3 診	藤井雅人 佐野武尚 渡辺綾乃	野末剛史 山田 孝 柴田 洋	柴田 洋 野末剛史 渡辺綾乃	藤井雅人 山田 孝 阿部岳文	柴田 洋 佐野武尚 阿部岳文
禁煙外来 (予約のみ)	午後のみ	午後のみ	午後のみ	午後のみ	午後のみ
呼吸器外科 1 診 2 診	千原幸司 三由 僚	— —	千原幸司 野口未紗	— —	三由 僚 野口未紗
ハートセンター 循環器内科 初診 1 初診 2 1 診 2 診	渡邊祐三 交替 縄田隆三 細谷奈津子	村田耕一郎 交替 小野寺知哉 (紹介) 表真由子 (1・3・5 週) / 三竹啓嗣 (2・4 週)	小野寺知哉 交替 村田耕一郎 児玉圭太	竹内亮輔 交替 渡邊祐三 杉山博文	縄田隆三 交替 竹内亮輔 影山茂貴
心臓血管外科 1 診 2 診	島本光臣 寺井恭彦	中井真尚 ペースメーカー外来 (宮野)	三浦友二郎 —	山崎文郎 三岡 博	山崎文郎 (初診) 後藤新之介
外 科 1 診 2 診 3 診 4 診	宮下 正 小林敏樹 杉山朋大 交替	橋本洋右 上田 翔 交替	前田賢人 川守田啓介 交替	藤本康弘 石黒義孝 米沢 (9 - 12 時) / 橋本 (12 - 15 時) 交替	米沢 圭 高柳智保 交替
乳腺外来	午前・予約のみ	午前・予約のみ	午前・予約のみ	—	午前・予約のみ
そけいヘルニア外来	午前のみ	—	—	—	—
脳卒中センター 脳神経外科 1 診 2 診	深澤誠司 —	深澤誠司 原 秀	深澤誠司 武井啓晃	原 秀 竹中俊介	竹中俊介 —
神経内科	木村公俊 (非常勤) (11:00 まで)	—	交替 (11:00 まで) 陣上直人 (非常勤) / 奥田真也 (非常勤)	—	陣上直人 (非常勤) (11:00 まで)

* 前号より変更があった箇所は、この表示になっています → 変更があった箇所 (緑色の斜め文字)

外来担当医表 ①

科名	月	火	水	木	金
整形外科 初診 1 診 2 診 3 診	交替	南波 (1・3・5 週) / 佐野・萩原 (2・4 週) 澤田智一 森岡 聡 平松 (1・3・5 週)	澤田・畑 (1・3・5 週) / 森岡 (2・4 週) 青木健太郎 佐野倫生 南波光洋	交替	平松 (1・3・5 週) / 青木 (2・4 週) 畑 佳秀 萩原和弘
腰痛・脊椎外来 股関節外来 ギプス外来 手・末梢神経外来 腫瘍外来 膝・足外来 肩・肘スポーツ外来			午後・予約のみ 午後・予約のみ 午後・予約のみ		午後・予約のみ 午後・予約のみ 午後・予約のみ 午後・予約のみ
口腔外科 1 診 2 診 3 診	長谷川和樹 / 野里女明代 宮本日出雄 原園陽介	長谷川和樹 / 野里女明代 宮本日出雄 原園陽介	長谷川和樹 宮本 / 野里女 原園陽介	長谷川和樹 宮本 / 野里女 原園陽介	長谷川和樹 宮本日出雄 原園陽介
小児科 1 診 2 診	酒井秀政 大井 正	五十嵐健康 鶴野裕一	村田乃理子 交代制 / (3 週、 応援医師 和田尚弘)	酒井秀政 鶴野裕一	五十嵐健康 大井 正
予防接種 乳児健診 小児アレルギー外来 小児内分泌外来 学童外来	毎週、午後・予約のみ	4 ヶ月・10 ヶ月 (毎週、午後・予約のみ)	1 ヶ月 (毎週、午後・予約のみ)	午後・予約のみ (酒井) 3 週午後・予約のみ (上松あゆ美) 午後・予約のみ	午後・予約のみ
産婦人科 妊婦健診・再診 初診・再診	神藤 (1・3・5 週) / 熊澤 (2・4 週) 米澤真澄	米澤真澄 水野薫子 / 熊澤理紗	交替 交替	水野薫子 神藤里枝	交替 交替
不妊外来 (初診)	—	水野薫子 (午後)	—	水野薫子 (午後)	—
泌尿器科 1 診 2 診 初診	松田 歩 新垣隆一郎 後藤修平	交替	後藤修平 野口哲哉 松田 歩	交替	松田 (1・3・5 週) / 後藤 (2・4 週) 野口 (1・3・5 週) / 新垣 (2・4 週) 野口 (2・4 週) / 新垣 (1・3・5 週)
スキンケア看護 (ストーマ) 外来	—	2・4 週、予約のみ	—	—	—
耳鼻咽喉科・頭頸部外科 1 診 2 診	池上 聡 桂 裕紀	藪内 咲 —	池上 聡 濱口清海	濱口清海 桂 裕紀	藪内 咲 —
音声外来 甲状腺外来 頭頸部腫瘍外来 アレルギー性鼻炎外来	午後・予約のみ		午後・予約のみ 午後・予約のみ	午後・予約のみ	
眼 科 1 診 2 診 3 診	交替、初診、紹介のみ	井上 亮 櫻井美晴 堀井崇弘	交替、初診、紹介のみ	井上 亮 櫻井美晴 井上志帆	井上志帆 櫻井美晴 堀井崇弘
皮膚科 初診 再診	富田浩一 栗山幸子	田村愛子 富田浩一	栗山 (1・3・5 週) / 富田 (2・4 週) 鈴木陽子	鈴木陽子 (受付は 11 時まで)	栗山幸子 田村愛子
形成外科 レーザー外来 (予約のみ)	三倉文子 —	—	三倉文子 14 ~ 15 時	—	青山昌平 —
放射線治療科	池田 格 / 藤井康太	池田 格 / 後藤容子	池田 格	池田 格	池田 格
精神科 (院内紹介のみ)	—	市川太祐	中村幸治	—	—

医師人事異動情報

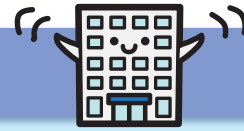
■ 退職

診療科名	氏 名	退職日
呼吸器外科	玉里 滋幸	6 月 30 日

診療科名	氏 名	退職日
整形外科	井出 浩一郎	6 月 30 日



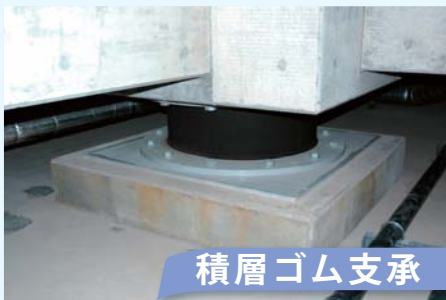
1 東館の免震構造（免震装置）



平成 28 年 4 月に発生した熊本地震は 14 日夜の前震で始まり、その後何度も余震があり、16 日未明に本震が発生しました。この波状的に襲ってくる地震に対し、免震構造の建築物は大きな影響を受けず建物としての機能を維持していたことがわかっています。

静岡病院の東館は、この免震構造の建築物で、災害時には災害拠点病院として大きな役割を担うことが求められています。

静岡病院の免震装置は、地盤と建物間に「積層ゴム支承」「鉛プラグ入り積層ゴム支承」「弾性すべり支承」という弾力のある部材を設置し、この弾性性能により地盤の揺れを吸収することで建物の揺れを抑制させる装置です。その他、「U型鋼製ダンパー」「オイルダンパー」の働きにより、揺れの大きさを抑制しています。



積層ゴム支承



U型鋼製ダンパー



オイルダンパー

2 エキスパンション・ジョイント

東館は「免震構造」ですが、西館及び駐車場棟と北館は「耐震構造」の建築物です。免震構造と耐震構造では、揺れ方が異なります。異なる建物及び建物と地面をつなぐ部分を「エキスパンション・ジョイント (EXP.J)」と言い、地震時には、揺れ方が異なる建築物同士の構造被害を抑える役割があります。

静岡病院には東館と正面玄関、東館と内堀歩道部分、東館と駐車場棟の 1 階部分、東館と西館をつなぐ通路（各階）、西館と駐車場棟、西館と北館の 3 階通路に設置されています。

地震発生時にはこのエキスパンション・ジョイント部分が揺れを吸収することでひびが入ったり割れたりする可能性がありますので、避難等で利用する際には注意が必要です。



東館と歩道部分の
エキスパンション・ジョイント



避難の時には
ひび割れなどに
気をつけましょう

東館と西館通路部分の
エキスパンション・ジョイント

3 電源の確保 (非常用発電機)



東館及び西館の屋上に非常用発電機を各 1 台設置し、地下タンクに重油を備蓄しています。停電した場合も約 3 日間の発電が可能です。



4 水の確保 (井戸水浄化装置)



静岡病院は 1 日に約 170 m³の飲料水等を使用しています。災害時に水道水の供給が停止した場合、平成 26 年 10 月 22 日より稼働した井戸水浄化装置（浄水能力 10 m³ / 時）により、飲料水等の安定的な確保が可能となっています。

当院看護部では、「自分で考え行動できる看護師」「自分の看護観を語れる看護師」を目指し、主体的に能力開発ができる看護師の育成をねらいとし、必要な能力を段階的に伸ばすクリニカルリーダーというキャリア開発システムを導入しています。それに加えて、新人看護職員のみを対象とした卒後臨床研修も実施しています。

医療の高度化・入院期間の短縮化などの変化を背景に、働く看護師に求められる内容と、看護系学校教育で修得する内容に差があることを検討課題とした厚生労働省が、医療機関に新人看護職員研修を努力義務化したのは平成22年(2010年)でした。当院では、努力義務化の4年前、平成18年(2006年)から卒後臨床研修に取り組んできました。新人の早期離職数が増え、人としての成熟度や社会人としての自覚、看護師としての役割意識、さらには専門職としての知識・技術の修得度に課題があり、看護部として時間をかけて教育する必要性を痛感したことがきっかけでした。4月～6月の3ヶ月間、集合研修と職場勤務を交互に行い、スムーズな職場適応を図る目的で始めました。

当初、即戦力を期待する職場からは「研修に3ヶ月も費やすなんて、職場の負担が大きい」など批判的な意見も多く、企画・運営側も苦労しました。しかし、看護部の強い信念に後押しされながら、「本当の結果は10年後に出る」と担当委員が一丸となって試行錯誤を繰り返しながら、より良い研修を追求してきました。

現在、集合研修の内容は、静岡病院の職員としての自覚を持つための新採用者オリエンテーションから始まり、注射技術研修・看護技術演習・状況設定演習(ロールプレイング)・他部署見学・グループワークなど多岐にわたります。最近は臨床工学科や薬剤科の新人も一部参加しています。また、当初5名だった卒後臨床研修委員も、全病棟と手術室から副師長が1名ずつ委員となり、研修の企画・運営だけでなく、各々の職場で研修内容が活かされるよう職場教育の調整をするなど、人材育成の力を発揮しています。

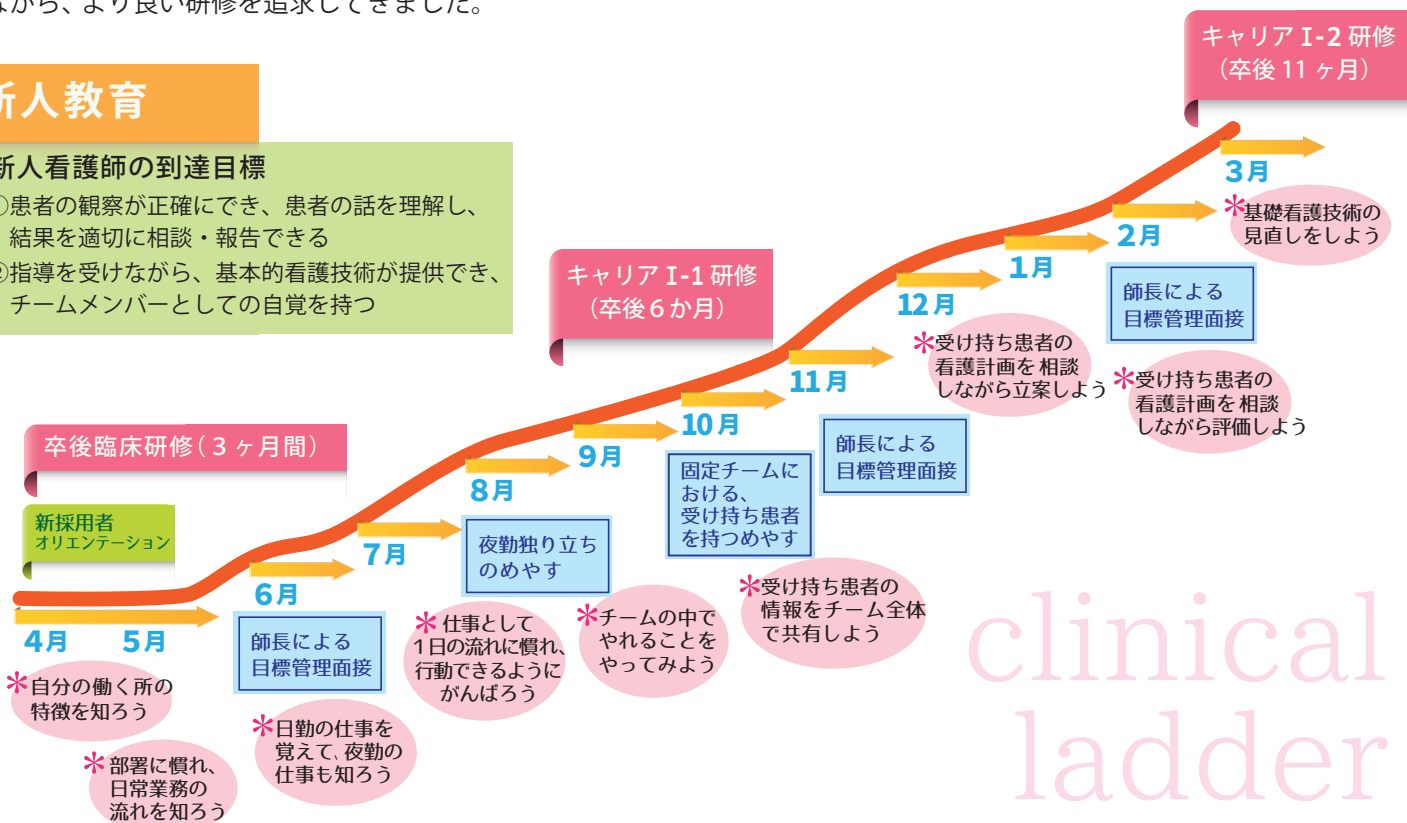
取り組みから10年経った今、卒後臨床研修は定着しました。ここ数年の当院看護師採用者数は、60～70名と大幅に増加しています。3ヶ月間の卒後臨床研修が当院就職希望のひとつであると、多くの新人看護師が語ってくれています。初年度から担当してきた者として、これほど嬉しい言葉はありません。

平成28年度も69名の新人看護師が卒後臨床研修に臨みました。3ヶ月の研修を終え、7月からそれぞれの職場で看護三昧の毎日を送っています。9月の卒後6ヶ月研修と来年3月の卒後11ヶ月研修を経て、立派な即戦力になって欲しいと期待しています。そして、看護部も総勢495名となりました。看護部理念である【患者さんのよりよく生きようとする力を引き出す看護を提供します】を実践し続けるよう、日々精進していきます。

新人教育

新人看護師の到達目標

- ①患者の観察が正確にでき、患者の話を理解し、結果を適切に相談・報告できる
- ②指導を受けながら、基本的看護技術が提供でき、チームメンバーとしての自覚を持つ

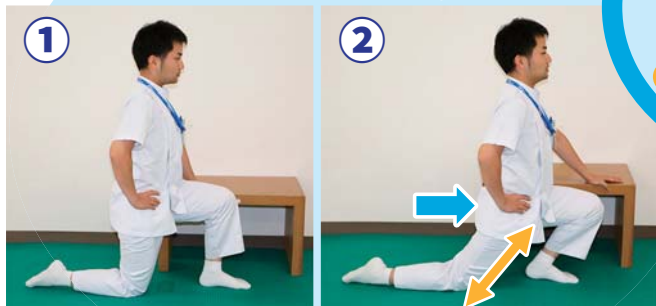


転倒を予防して 健康寿命をのばしましょう!



転倒予防のための簡単体操として、「**下肢のストレッチ**」をご紹介します。

股関節（腸腰筋） のストレッチ



- 少しずつおしりを前に押し出して、股関節をのばします

● 台やイスにつかまって行いましょう。

● 10秒ぐらいのぼしましょう。

● 足をかえて、両足行いましょう。

ふくらはぎの ストレッチ



高齢者の方は、

「円背になる、股・膝関節が伸びにくくなる、足首が硬くなりつま先が上がりにくくなる」といった特徴があります。

こうした姿勢になるとバランスをくずして転倒しやすくなるため、普段からストレッチなどを行い、よりよい姿勢を保持できるよう心がけましょう。

太もものストレッチ



太もも前面

太もも裏面

ポイント

ストレッチを行う際のポイントは、反動をつけずに気持ちがいいと思うところまで、呼吸を止めないようにしてゆっくり行うことが大切です。

運動を行っている筋肉を意識しながら行くと、より効果的です。

- 外来診療時の受付時間 8:30～11:30（一部、受付曜日や時間が異なる診療科があります）
- 担当医は、都合により変更することがあります（土・日曜日・祭日は休診です）
- 緩和ケア外来につきましては、地域医療支援室へお問い合わせください

急病時の連絡先

- 救急外来 054-253-3125 24時間受け付けています
- 心臓救急 054-252-4399

人間ドック 予約制、当日結果説明、昼食付

脳ドック 予約制（予約受付 月～金 10:30～16:00）
毎週火曜日実施、当日結果説明

健康診断 予約制（予約受付 月～金 10:30～16:00）

予約と受付は、
市民健診センターへどうぞ

TEL: 054-253-3125 (代表)

FAX: 054-253-3237

