

おもちがのどに詰まったら！



声が出ない場合は窒息なので、迷わず119番に通報して下さい。電話で指示を受けながら、応急処置を行います。口の中をのぞき、餅が見えたら指で円を描くように拭き取って下さい。取れなければ、ハイムリック法（腹部圧迫法）を行います。後ろから手をまわして、握りこぶしで臍の上を強く圧迫します。あるいは背部叩打法を行います。両肩の肩甲骨の間を平手で数回、力強くたたきます。ぐったりして反応がなくなったら心臓マッサージが必要です。窒息事故予防のためには、小さく切り分けることや、食前に水分を摂って喉の通りを良くすること、口の中に物を入れたまま話さない、酔酩している時には食べないなどの注意が必要です。

救急科長 加藤俊哉

インフルエンザについて



今シーズンもインフルエンザの流行時期となりました。インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておこり、日本では例年12月～3月を中心に流行します。一旦流行が始まると、短期間に感染が広がる傾向にあります。症状は発熱、筋肉痛、関節痛、のどの痛みや鼻水、咳などが一般的です。咳やくしゃみの際に口から飛び出すしぶきにウイルスが含まれ、他の人に感染します。流行時期前のワクチン接種、マスクの着用、手洗い、換気などが感染予防となります。医療機関受診も大切ですが、体調が悪い時には無理をせず休息をとりましょう。それが自分自身の早い回復と周りに感染をひろげないことにつながります。

感染症科 高宮みさき



研修医として・・・Relay Essay

2年間の研修医生活も終わりが近づき、来年からはよいよ、それぞれの専門科に分かれて専門医を目指す時期にいます。どの科に進むかは、今後の自分の一生の仕事を決める非常に重要な選択です。それぞれに特有の魅力があり、優柔不断な私はなかなか決められません。最終的にはやりがいや適性を見極めつつ、自分の理想とする医師像に近づけるような選択をしたいものです。2年目研修医は将来の自分に悩みながら日々の診療にあたっております。

研修医 早川貴光

こんにちは。今年3月浜松医科大学を卒業し、4月より当院にて研修させていただいております。先日、市内の中学生が職場体験として当院に来て、病棟の様子や医療スタッフの仕事ぶりを見学していました。二名の生徒さんとお話しさせていただいたのですが、二人とも医師になりたいとのこと、将来一緒に働けたら良いなと思いました。そのためにはまず、自分が精進しなければ。これからも日々勉強して参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

研修医 佐野友佑

〒432-8580 浜松市中区富塚町328

TEL 053 (453) 7111

: FAX 053 (452) 9217

URL <http://www.hmedc.or.jp>

: E-Mail kikaku@hmedc.or.jp

発行：浜松医療センター

ふれあい



大久保外科消化器科医院 大久保忠訓先生が描かれた
広島県福山市の常石張子（つねいしはりこ）人形です。

目次

- ◆おもちがのどに詰まったら！
- ◆インフルエンザについて
- ◆研修医として・・・Relay Essay
- ◆浜松市医療救護訓練（11月11日）・災害時地域医療連携訓練（11月26日）について
- ◆こちら、リハビリテーション科 ～パート②～
- ◆市民公開講座「よくわかる！うつ病」



基本理念

安全・安心な、地域に信頼される病院

看護師募集中

～ 詳しくはホームページをご覧ください ～

浜松医療センター

検索

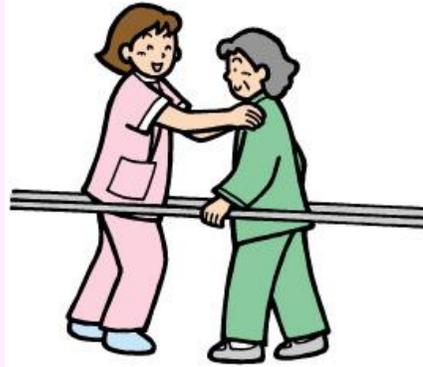
～ ご自由にお持ちください ～

こちら、リハビリテーション科！～パート2～

理学療法とは病気、けが、加齢などによって歩けなくなったり、動きづらくなったりした人々に対して、運動や温熱、電気などによって力を強くしたり、痛みを和らげたりさせる治療法のことです。

当院では骨折や変形性関節症などの整形外科の患者さんや脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患の患者さんに対し、よりよく歩けるようにリハビリを行っています。また、外科手術後により早く起きられるように支援し、肺炎などの合併症がおきないように手術前から関わることもあります。赤ちゃんに対しては生まれた直後から発達や哺乳の援助を行い、退院後も継続して家庭でのリハビリを指導しています。現在は治療中に安静をとることが多い患者さんに対しても、退院に向けて体力をつけ、力を強くさせることの支援をしています。

リハビリテーション技術科 小林 理恵



第18回市民公開講座「よくわかる！うつ病」

本講座では、うつ病に関する一般への普及啓発を目標に、うつ病を極めて重要な健康問題としてとらえ、心の健康を保つための心の健康づくりから、早期発見、うつ病にかかったときの注意点などについて説明します。多くの方々のご参加お待ちしております。

- <日時> 平成25年1月26日(土)
14時～16時30分
- <会場> アクトシティ浜松コンgresセンター31会議室
- <定員> 380人（直接会場にお越しください）
入場無料
- <主催> 浜松医療センター
- <共催> 浜松市
- <後援> 浜松医師会
浜松市歯科医師会
浜松市薬剤師会
- <問い合わせ先>
企画広報係 Tel.053-453-7111

第18回 浜松医療センター 市民公開講座

よくわかる！ うつ病

日時 平成25年 1月26日(土)
14:00～16:30 (開場13:15)

場所 浜松市中区松原町111-1
アクトシティ浜松
コンgresセンター31会議室

入場無料 定員 380名
先着順

(主催) 浜松医療センター
(共催) 浜松市
(後援) 浜松医師会、浜松市歯科医師会、浜松市薬剤師会

【司会】浜松医療センター 副院長 榎木 茂

- 講演1 からだの病気に隠れたうつ病
江崎 規良 講師
- 講演2 「昨日のうつ、今日のうつ」
— 団塊世代、中高年のうつ病 —
山岡 功一 講師
- 講演3 自殺対策と地域連携
二宮 貴至 講師
- 講演4 身近な人がうつ病になったら？
高嶋 里香 講師

浜松市医療救護訓練・災害地域連携図上訓練について

平成24年11月に浜松市医療救護訓練と災害地域医療連携図上訓練が開催されました。医療救護訓練は、地元自治会との協力により、応急救護所における重症患者・中等症患者・軽症患者の振分けをするトリアージ、応急処置、救護病院への搬送手配などを行いました。

医療連携図上訓練では、応急救護所や病院、消防などの人員や戦力が十分か、市民の避難誘導や情報伝達の方法などを話し合い、課題の抽出を行いました。

どちらも多くの市民が参加した訓練ですが、実際の災害現場では訓練と被害状況が異なるため、マニュアル通りに動けるとも限りません。

今回の訓練を通じて学んだことは、災害をもっと身近に感じ、日頃から災害時の訓練やイメージトレーニングを行う必要があるということです。大規模災害は人の力でくいとめることはできません。しかしながら被害を最小限にとどめるためにも、一人ひとりが災害時に対する意識を持ち、対応能力を養うことが必要だということを実感しました。 事務部長 上久保 明治

