

# まじめになかね

Vol.195 発行: 2024.12.15 出雲市立総合医療C 病院だより編集委員会

## 年末年始の診療体制について

### 外来診療

年末は、12月27日（金）まで 通常の診療を行います。

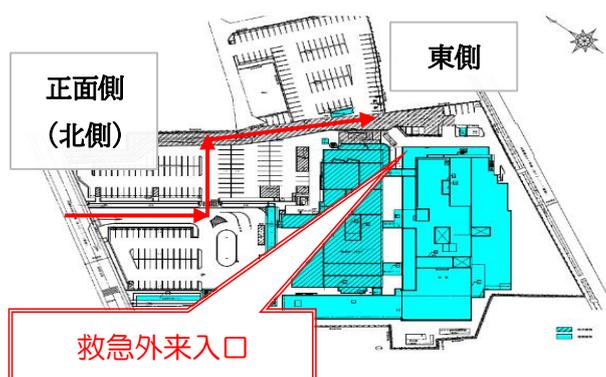
12月28日（土）～1月5日（日）は、救急外来での診察となります。

新年は、1月6日（月）から 通常どおり診察いたします。

### 救急外来

担当医師は、変更になる場合があります。

日付	昼 (8:30~17:00)	夜 (17:00~翌8:30)
12/28(土)	内科医師	内科医師
12/29(日)	在宅外科医師	内科医師
12/30(月)	在宅外科医師	泌尿器科医師
12/31(火)	内科医師	放射線科医師
1/1(水)	内科医師	総合診療科医師
1/2(木)	神経内科医師	内科医師
1/3(金)	在宅外科医師	整形外科医師
1/4(土)	外科医師	内科医師
1/5(日)	内科医師	小児科医師



### 《救急外来を受診される際のお願い》

#### 1. 事前にお電話で次のことをお知らせください。

- (1) 氏名、生年月日、住所、具体的な病状・ケガの程度
- (2) 当院の受診歴の有無
- (3) 当院までの所要時間

#### 2. 保険証、診察券、お薬手帳をご持参ください。

#### 3. マスクの着用、手指消毒にご協力をお願いします。

#### 4. 病院東側の救急外来入口からお入りいただき、受付をしてください。

#### 5. 患者さんが多い場合は、しばらくお待ちいただく場合があります。

#### 6. 診察終了後、お支払いをお願いします。（夜間は、後日支払となります。）

# 冬場の骨折に気をつけましょう

いよいよ冬も本番、冷え込む日が増えてきましたね。冬場は寒さの影響で体が硬くなることや、服装が厚着になることで体が動かしにくくなります。そのため、**転倒による骨折に注意が必要**です。運動・栄養・転びにくい生活環境について考えてみましょう。

## ■運動・栄養で骨粗しょう症を予防しよう■

骨折の一番の予防方法は、骨を強くすることです。高齢者に多い骨粗しょう症を予防することが大切で、特に**運動・栄養を意識することが重要**です。

運動で骨は強くなるといわれています。例えば、歩くと骨に負荷をかけることができ、骨密度の低下を予防できます。また、運動は骨を強くするだけでなく、筋力低下の予防にもなります。日頃から散歩をする習慣をつける、ラジオ体操をする、歩いて買い物に行く、家事をして体を動かすなど**運動を取り入れた生活を送る**ことを心がけましょう。

寒くてなかなか動けない時には、家の中で簡単に行える「**かかと落とし運動**」もおすすめです。**栄養面では、特にカルシウムとビタミンDが大切**です。カルシウムは、骨や歯を形成する栄養素で、魚や牛乳などに多く含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促すと言われています。

冬場の寒い時期に外出を控えると、紫外線を浴びてできるビタミンDが体内で合成されなくなります。そのため、寒い間も家の中に閉じこもるのではなく、**日の光を浴びる**ようにしましょう。

ビタミンDは、きのこ類、魚介類、卵類、乳製品に多く含まれます。なかなか外に出られないという場合は、こういった食品を意識して摂取してみましょう。

かかとへの刺激が骨の弱화를予防します！

かかと落とし運動



- 1) 両方のかかとをゆっくり上げます。
- 2) 素早く力を抜き、かかとを落とします。
- 3) かかとからの衝撃を感じながら10回繰り返します。

\*骨の疲労を考えて、2日に1回が目安です。

## ■寒い時期特有の生活環境に注意しよう■

寒い時期によくある転倒の要因は以下のとおりです。

- ・こたつなどのコードに足を引っかける
- ・電気カーペットやこたつ布団につまずく
- ・寒いため足が上がりにくくなり小さな段差が大敵
- ・厚着の服装のため動きにくい

寒い時期に使うことが多い暖房器具のコード類は、つまずきや転倒の要因になります。部屋の中の動線を考え、暖房器具の位置を見直したり、コードを整頓しておくなど、環境を整えることも大切です。

また、厚着だとどうしても体の関節を大きく動かすことができなくなり、小さな段差でもつまずきやすく、転倒の危険性も高まってしまいます。最近では、薄手でもあたたかい衣類も多く販売されています。そうした衣類での寒さ対策も、転倒による骨折予防につながります。



# 令和6年度出雲市職員採用試験【医療職】

総合医療センターでは、次のとおり出雲市職員採用試験（医療職）を実施します。  
採用試験の詳細は、病院総務課にお問合わせいただくか、当院ホームページをご覧ください。

## 1. 試験区分等

試験区分	採用 予定 人員	受験資格	
		年 齢	経 験・免 許・資 格 等 (いずれも学歴は問いません。)
看護師	4名	昭和59年4月2日以降に 生まれた人(満40歳まで)	看護師免許を有する人

## 2. 受験申込書受付期間

受付期間	備考
随時	ただし、採用予定人数に達した段階で終了します。

## 3. 試験の日時・試験会場

試験日	試験会場
応募者と調整のうえ、随時行います。	出雲市立総合医療センター

## 4. 試験の科目及び内容

作文試験、面接試験

## 5. 問い合わせ、申込書提出先

出雲市立総合医療センター 病院総務課  
電話 0853-63-5113



出雲市立総合医療センター  
ホームページ

# 会計年度任用職員を募集しています

総合医療センターでは、次のとおり会計年度任用職員を募集します。  
詳細は、病院総務課にお問合わせいただくか、当院ホームページをご覧ください。

## 1. 採用職種等

採用職種	採用予定人数	職務内容	勤務日数・時間等
看護師	2名	看護業務(病棟勤務)	132時間又は17日以内/月
看護補助者	1名	食事、入浴、排せつの介助、ベッドメイキング等	132時間又は17日以内/月
医療クラーク	1名	医師の文書作成補助、電子カルテ等の代行入力等	平日8:30~17:15

## 2. お問い合わせ 出雲市立総合医療センター 病院総務課 (電話0853-63-5113)

出雲市 YouTube 公式チャンネルにて

「新人看護師の一日」を公開中です!

こちらのQRコードからご覧いただけます⇒



病院見学も  
随時募集中