

うわじま うしおに



July, 2024

No.49

使ってみよう！マイナ保険証

 **ご注意ください！**

本年**12月2日**から
現行の健康保険証は
発行されなくなります

※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

マイナンバーカード
をご利用ください

今回お持ちでない方は次回ご持参ください



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

➡ 利用登録は窓口（カードリーダー）でできます



「使ってみよう！マイナ保険証」動画

「使っていいな！マイナ保険証」CM全集
(閲覧期限：令和7年3月31日まで)

2024年12月2日から、現行の健康保険証は発行されなくなります。ただし、12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です。

マイナ保険証を持っていない場合でも、「資格確認書」が加入している保険者から無償で交付され、医療機関を受診することができます（資格確認書の有効期間は保険者が設定することとなり、5年以内です。）。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、登録が必要です。登録方法は、マイナポータル、セブン銀行ATM、各医療機関・薬局の顔認証付カードリーダーで行うことができます。



能登半島地震への支援について（JMAT・DMAT・JRAT・JDAT派遣）



令和6年1月1日に発生した能登半島地震では多くの方がお亡くなりになり、甚大な被害が発生しました。宇和島市病院局では、以下のとおり被災地への支援（職員派遣）を行いました。

① J M A T【日本医師会災害医療チーム】

（医師2名、看護師1名、薬剤師1名、業務調整員1名）内容：石川県内の避難所等での医療活動

② D M A T【災害派遣医療チーム】

（医師1名、看護師1名、業務調整員2名）内容：石川県能登町保健医療福祉調整本部（能登町役場内）を拠点とした医療活動

③ J R A T【日本災害リハビリテーション支援チーム】

（作業療法士1名）内容：いしかわ総合スポーツセンター避難所（金沢市）及び近隣の1.5次および2次避難所を中心に活動

④ J D A T【日本災害歯科支援チーム】

（歯科衛生士1名）内容：避難所等において、口腔衛生を中心とした公衆衛生活動の支援

シリーズ | 看護部だより

8西病棟 行定 菜生



1年間を振り返って

眼科・耳鼻科・外科の混合病棟に入職し、1年が経ちました。私が所属する眼科チームは、手術件数が多いため点滴を挿入する機会が多く、出来るだけ患者さんに苦痛がないよう工夫して取り組んでいます。眼科チームで経験することが少ない輸血や吸引などは、他のチームで積極的に実践し看護技術の習得に努めています。

患者さんに対しては、多重業務の中でも笑顔を忘れないよう意識して関わり、患者さんからいただいた感謝の言葉や笑顔が私のやりがいに繋がっています。この1年間、報告・連絡・相談することを心掛け、自分の成長を感じることもありましたが、任された仕事に対して確認や報告が遅れる場面もあり、メモを取りながら自分の仕事に責任を持って行動したいと思っています。夜勤業務も独り立ちし不安もありますが、今後も報告・連絡・相談を大切に、自分なりにアセスメントしてうまく伝えられるよう頑張っていきたいと思います。

学生実習レポート（臨床検査科・病理診断科）



広島国際大学 医療技術学科 4年 梅崎 さん



初めての臨地実習でとても緊張していましたが、臨床検査科・病理診断科の皆様が優しく接して下さったため、無事に6週間の臨地実習を終えることができました。

実習指導者の方だけでなく多くの臨床検査技師の方々のご指導谢谢你们、様々なことを学び、得ることができました。検査内容のみでなく、業務を行う上で心掛けていることや患者接遇についても教えていただき、非常に有意義な臨地実習となりました。検査業務の見学だけでなく実技もさせていただき、臨床現場で用いられている検査装置を実際に扱うことができ良い経験ができました。幅広い年齢層の方が検査を受けられるため、臨床検査技師の方々は患者様に応じて検査説明や接し方を変えていました。臨床の場でしか見学することができない、患者接遇について学ぶことができ勉強になりました。

臨地実習での貴重な経験を糧に、良き臨床検査技師になれるよう精進していきます。お忙しい中ご指導いただきありがとうございました。

2024研修医 メッセージ



■稲場 翔也 研修医(2年次)

最近では県外からも見学者が多く、市立宇和島病院に興味を持っていただいていることを嬉しく思います。2年目は自分の理想のカリキュラムを作ることができ、研修医に任せていただけることが格段に増えます。指導医のもと守られた環境で専攻医に準じたような研修を積むことができています。

■小野 真理 研修医(2年次)

先生方や同期など多くの人に支えられ、忙しくも充実した毎日を過ごしています。当院は南予唯一の救命救急センターを併設しており、実際に様々な疾患を経験することができ、昨年の今頃に比べると成長できたのではないかと思います。まだまだ勉強不足を痛感する日々ですが、たくさん経験を積んで学んでいきたいと思っています。

■韓 彰仁 研修医(2年次)

活気と思いやりに溢れたこの雰囲気の中で、知識・技術・経験を身につけるだけでなく、患者さんや医学・医療に対する姿勢を模索したいと考え当院での研修を希望しました。今やこんなに立派に、というにはあまりに未熟ですが、成長を実感しながらやりたいことが少しずつ明確になっていく毎日、とても充実しています。

■高倉 史考 研修医(2年次)

上級医の先生や同期に恵まれ充実した研修生活を送ることができています。多くの患者さんの診療に携わることで、何が典型的で何が普段とは違う非典型的なのかについて考えたり、上級医の先生に手取り足取り指導していただいていた処置を将来一人でするにはどうすればよいかを考察する力をつけることができる病院だと考えます。

■松木 和樹 研修医(2年次)

入職当時の自分と比べると、自力で解決できるタスクがかなり増えてきたことに気が付き、成長とやりがいを実感する日々です。当院スタッフは優しい方ばかりで、病棟業務や事務作業に関して何度も助けていただきました。いまだにご迷惑をおかけすることばかりですが、少しでも早く医師として自立していきたいと考えています。

■大野 雄河 研修医(1年次)

救急対応では、様々な症例を上級医と一緒にファーストタッチをすることができるので、フィードバックのある環境で主体的に学ぶことができます。また、医療スタッフの方々は熱血で優しい方ばかりです。質問しやすい雰囲気があることは初期研修病院として大切なことだと思います。

■佐藤 信 研修医(1年次)

上級医、指導医の先生方が研修医のことを気にかけてくださり、優しく(時に厳しく)教えてくださります。事務の方やコメディカルの方々も本当に優しく、熱心で研修医として働きやすい最高の環境だと思います。南予唯一の救命救急センターも併設しており、多様な症例数と最高の指導体制、宇和島の美味しいご飯があれば充実した研修生活が送れること間違いなしです。

■古井 善之 研修医(1年次)

まだまだ分からないことだらけですが、優しく頼りになる周囲の方々に囲まれて少しずつ成長していると感じています。南予の中核である当院は様々な疾患を経験することができるので、研修先として選ばせていただきました。実際、救急や病棟を問わずいろんな症例を経験することができて、とても勉強になっています。宇和島は風光明媚な土地で、ご飯もとても美味しいです。

■中山 義基 研修医(1年次)

新たな学びと発見に溢れた当院での毎日は本当に新鮮且つ刺激的です。同期や先輩方と知識の共有や情報交換、時に他愛もない雑談もしながら大変楽しく充実した研修医生活を送っています。上級医の先生方やコメディカルの方々を手取り足取り教えて頂いているおかげで、少しずつ業務に慣れることができています。

■廣井 直也 研修医(1年次)

病棟業務や救急対応に少し慣れてきましたが、まだまだ努力が足りていないことを痛感しています。担当している患者さんについての疑問や手技、処置について指導医や上級医の先生方、研修医2年目の先輩方が優しく丁寧に教えてくださるので、安心して研修を行えます。宇和島市はご飯が美味しいお店も多く、色々なお店を巡るのも楽しいです。

■坂川 七海 研修医(1年次)

自身の不勉強さ、至らなさを痛感する日々ではありますが、非常に楽しく充実した時間を過ごしています。教育熱心な先生方、コメディカルの方々が多く、勉強へのモチベーションにもつながっています。やる気に溢れる同期・先輩に囲まれていることも、自分の成長に大きく寄与していると感じています。

■柏谷 泰吾 研修医(1年次)

当院は病院全体が研修医の育成に励んでおり、各診療科では上級医の指導の下、診療に主体的に取り組むことが出来ます。“実践だけではなく、臨床知識の還元”を日々行っており、各種カンファレンスなどにおいて、臨床現場で学んだ知識を発表することで知識がより深まります。そして指導医からのフィードバックにより、知識が体系化されて、日常診療にまた活かされていく日々です。

■中西 琉音 研修医(1年次)

各診療科の先生方やスタッフの方々、同期達に支えられながら、少しずつですが出来る仕事を増やしている毎日です。当院は豊富な救急症例が集まるため、日中の救急業務や当直業務を通して学んでいくことは、初期研修医として恵まれた環境だと実感しています。しかし、一番の当院の魅力は研修医同士が切磋琢磨しやすい環境にあることです。

2024年9・10・11月糖尿病教室予定表

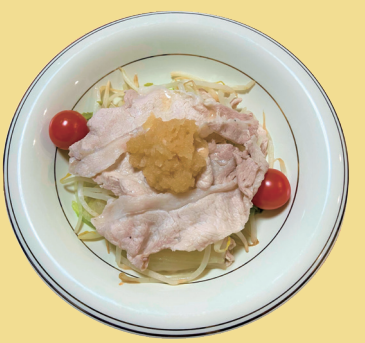
日程	医療スタッフの講義(14:00～)	担当部署	演題(14:30～)	講師
9月13日(金)	知っておきたい減塩の話 (※心臓病教室と合同開催)	食養科	生活習慣病と心臓病	内科 大木元 明義先生
9月27日(金)	見直してみませんか？あなたの検査値	臨床検査科	糖尿病における併発症とその対策	内科 山田 佳樹先生
10月11日(金)	糖尿病に薬(ヤク)だつ話	薬局	糖尿病と認知症	内科 渡部 杏子先生
10月25日(金)	共に学ぼう 糖尿病	看護部	糖尿病と眼について	眼科 佐藤 潤先生
11月15日(金)	第15回ブルーライトアップうわじま		①糖尿病に関する講話 ②絵手紙コンテスト ③体操	内科 藤堂 裕彦先生 食養科 リハビリテーション科

■時間:午後2時より3時まで(事前申し込みは不要です)
■場所:北棟(2階)講堂 ■詳しくは食養科までお尋ね下さい。
[問い合わせ先] 市立宇和島病院 食養科
TEL:0895-25-1111(内線20010)

*講義内容は変更になることもあります。
*血糖値測定(無料)は毎回行います。
(午後1時30分頃から2時まで)
*糖尿病療養指導士のスタッフが担当いたします。

～ たっぷり野菜で防ぐ動脈硬化 ～

包丁いらず！
香味ダレで
食べる
豚もも肉の
もやし
レタス蒸



材 料 (1人分)

豚もも	塩・こしょう	少量
しゃぶしゃぶ用肉	酒	大さじ 1/2
もやし	大根おろし	25g
レタス	A 醤油	大さじ 1/2
ミニトマト	おろし生姜	小さじ 1/3

脳卒中の発症は冬に多いイメージがありますが、脳梗塞は冬だけでなく夏も発症が多くなっています。夏に脳梗塞が増える直接的な原因は脱水ですが、その背景には動脈硬化が潜んでいます。血液中の悪玉(LDL) コレステロールが増加することは、動脈硬化を引き起こす一因になっています。

お肉の食べすぎは悪玉コレステロールの増加に繋がりますが、野菜と一緒に食べることで軽減されると言われています。野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。たんぱく源であるお肉を、たっぷりの野菜と一緒に食べて猛暑を乗り越えましょう。

- 【1人分の栄養量】
エネルギー:264kcal/たんぱく質:23.2g/食塩:1.7g
- ①豚肉は食べやすい大きさにキッチンばさみで切り、塩、こしょうをふる。
 - ②フライパンにもやしとちぎったレタス、①を半量ずつ重ね入れ、更に同じように重ねる。
 - ③酒をふり、蓋をして中火にかけ、肉に火が通るまで6～8分程蒸し焼きにする。途中でミニトマトを加え、蒸し上がったら火を消す。
 - ④器に盛り、Aを混ぜ合わせて食べる直前にかける。

宇和島市病院局で働きたい方の「奨学金」の貸与・返還支援制度

将来、宇和島市病院局の看護師、助産師、薬剤師として勤務を希望する方をサポートする制度です。
ご希望される方は下記までお問い合わせください。

①看護学生等奨学資金
貸与制度

QRコードを読み込むと
HPが見られます▶

②薬剤師奨学金返還
支援制度

QRコードを読み込むと
HPが見られます▶

【お問い合わせ先】 宇和島市病院局 経営企画課(市立宇和島病院 総務管理課内)
TEL:0895-25-1111 E-mail:uwajima-hp@city.uwajima.lg.jp