

# インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザの予防接種を以下の通り実施致します。

## 摂取期間

平成28年11月2日 ~ 平成29年1月31日

## 料金

一般：2,880円(税込)

新ひだか町民65歳以上：1,440円(税込)

新ひだか町民13歳未満：1回目2,680円 2回目2,160円(税込)

町外の方、費用負担軽減対象者につきましては、お問い合わせ下さい

## 摂取日時

毎週 月・水・木(祝祭日をのぞく) 14:00 ~ 16:30

## 受付方法

窓口または電話にてお申し込み下さい。

## 受付時間

平日 9:00 ~ 17:00

土曜日 9:00 ~ 12:30

13歳未満の方は2回接種となります。1回目の予防接種は必ず12月中に行ってください。

## 私達と一緒に働きませんか？ 看護師さん大募集中!!

一緒に地域を支えよう!!



病棟・外来だけでなく、透析室や訪問看護など様々な職場で働くことができます。

復職をお考えの方は、復職支援セミナーを実施しているほか、研修制度もあるので安心して入職いただけます。

院内保育所・学童保育を24時間利用可能です。病気のお子様をお預かりする病児保育もあり、安心して働くことができます。

詳しいお問い合わせ先 静仁会静内病院 TEL0146-42-0701  
看護部長代行 細川まで



# レラ～Rera～



## 目次 ~Contents~

- 院長の独り言
- ミニバレーボール大会に出場しました!
- 研修医紹介
- 看護部・部署紹介
- インフルエンザ予防接種のご案内
- 看護師さん大募集!





# 院長の独り言

## 古代からの悩みー不眠症ー

不眠は現代社会だけの問題ではなく、古代にも不眠症で悩まされている人はいたようです。古代エジプトでは不眠に対する治療法として麻薬の「アヘン」を使用しており、古代ギリシャでは薬草などを調合して睡眠補助薬を作っていたそうです。

日本睡眠学会の不眠症の定義です。「寝つくのに普段より2時間以上かかる入眠障害、夜中に2回以上目が醒める中間覚醒、起床時にぐっすり眠った感じのない熟眠障害、朝普段よりも2時間以上早く目が醒める早朝覚醒などの訴えのどれかがあること。週2回以上あって1カ月間は続くこと。不眠を苦痛と感ずるか、社会生活が妨げられること、などの全てがあると不眠症です。なお、ストレスや身体の苦痛のため一時的に良く眠れない状態は、不眠ではありますが不眠症とは言いません。」人間はどうして眠るかという「疲れたから」「夜になって眠いから」のふたつくらいしか理由はないと思います。いずれ

にしても、眠りが打ち寄せる波のように向こうからやってきたら、その波に乗っかるという方法でしか眠ることはできません。便意を催さないで排便できないのと同じです。眠ろう眠ろうと努力すればするほど目が冴えます。

ケアネットに睡眠障害に対処する12の指針が示されています。

- 1) 睡眠時間は日中の眠気で困らない程度で十分【最短4時間半】
- 2) 眠る前は刺激物を避けて自分なりにリラックス
- 3) 眠くなったら床に就く、時刻にこだわらない
- 4) 毎日同じ時刻に起床
- 5) 夜は暗く、起きたら日光を取り入れる
- 6) 規則正しい生活【これが最も難しい】
- 7) 昼寝するなら15:00前の20~30分
- 8) 眠りが浅いなら、むしろ遅寝早起きに
- 9) 睡眠中のいびき・呼吸停止は病院へ【睡眠時無呼吸症候群の疑い】
- 10) 日中の強い眠気も病院へ【ナルコレプシーという病気かも】
- 11) 寝酒は早朝覚醒をきたすのでやめる
- 12) 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。

おやすみなさいZZZ



## 日高医師会ミニバレーボール大会に出場しました!

16チーム中4位と健闘!!  
皆様、お疲れ様でした。



# 研修医紹介

10月の1ヶ月間を宮田医師、井上医師にお越しいただきました。



## 宮田 和磨 医師



趣味：釣り・ドライブ

1ヶ月間、大変お世話になりました。二年目研修医となってから9月まで、麻酔科で研修をしていたため、患者様はもとより病院スタッフの方々とも上手にコミュニケーションが取れず、たくさんご迷惑をお掛けしてしまったと思います。自分に足りないものを見つめなおす、とてもよい機会となった一ヶ月でした。本当にありがとうございました。

## 井上 綾乃 医師

那覇市立病院初期研修医二年目の井上綾乃と申します。働き始めてまず驚いたのは、スタッフの方々が職種の特性を最大限生かしておられることでした。スタッフ間のコミュニケーションやカンファレンスも多く、素晴らしいチーム医療を実践されていると感じました。不慣れなことが多く、患者さま、スタッフの方々には多大なご迷惑をお掛けしたと思いますが、温かく見守って下さったことを、この場を借りて感謝申し上げます。



## ～看護部・部署紹介～



4階  
あやめ病棟



当院に2つある療養病棟のひとつ、あやめ病棟の紹介を致します。以前紹介しました、さくら病棟と同じく、看護師8名、看護助手10名の構成員で、患者様の医療、介護面のケアを行っております。早期の離床ができるように、リハビリを支援し、一日でも速く退院できるよう取り組んでおります。毎日のように行われるレクリエーションでは、いつも笑い声が聞かれ、明るい雰囲気が漂っています。これからも、スタッフ一同協力し合い、笑顔で頑張ります。