



猛暑に気をつけましょう！ 内 科 関 洋 史

暑い日が続きますね。カレンダーの上ではまだ思っても、気候はすっかり真夏だったりします。暑さへの備えは万全ですか？

特に暑くなり始めのこの時期は、夏本番よりも要注意。熱中症・脱水症・夏バテなどであわてて病院にいらっしゃる方も多くなります。どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。炎天下でのお仕事は控えて朝夕の涼しい時間帯にやるべきことを済ませましょう。水分・休憩をこまめにとり、無理はしないようにしましょう。お出かけには帽子も忘れずに。家の中も暑くなるのでご注意ください。自然の風が入れば一番ですがなかなか十分でないこともあります。エアコン・クーラーも適度に活用しましょう。そして肝心なことは、具合が悪いと感じたら、我慢せずに病院に受診することです。まだまだ夏本番はこれから、元気に暑さを乗り切っていきましょうね。

新任者紹介

みとめ まさなり
三留 正成 医師



5月9日付で採用していただいた、三留 正成（みとめ まさなり）と申します。専門分野は特に定めず、一般内科を

やらせていただいております。出身は東京都であり、出身大学は防衛医大です。ただし、鴨川市については、約20年前まで同市内にある病院にしばらくいたこともあり、ある程度の土地感はあると思いますが相当時間も経っており、かなりの変化を感じております。

今後は、内科医師はじめ、整形外科林院長、当院の各先生方に御指導いただきながら、地域医療に少しでも役に立ちたいと思っております。また、あたり前のことですが、患者さんに対しては失礼なく、私の出来る限りの医療を提供していきたいと思っておりますので、宜しくお願い申し上げます。

第38回公開講座のお知らせ

納涼音楽会

日時：2016年8月20日（土曜）午後2時～3時

会場：病院1階ロビー 参加自由 無料 申し込み不要

出演予定
鴨川ウィンドアンサンブル
鴨川少年少女合唱団
職員祭ばやし組

送迎用ワゴン車利用できます

問い合わせ・予約 04(7097)1221



当院では、長狭地区を対象とした外来患者さまの送迎用車両を購入しました。高齢者で公共交通機関の利用が困難な方、自力での歩行や車の乗降が可能な方などを対象に送迎を行います。利用に際しては予約制となりますので、ご希望のある方は病院受付までお問い合わせください。

外来診療

受付
04-7097-1221

歯 科 7097-1222 訪問看護 7097-1435

※直通電話をご利用になると便利です。

【受 付】 医科全般 午前：8時30分～11時30分 午後：1時30分～4時
特殊外来 午前のみ 泌尿器科・耳鼻咽喉科・循環器内科（要予約）・神経内科（要予約）
午後のみ 皮膚科・眼科（要予約）・スポーツ整形外科（要予約）・禁煙（要予約）
【歯 科】（要予約）午前：8時30分～11時30分 午後：1時30分～4時30分 木曜のみ午後6時まで
★医科については、受付整理カードが午前6時に出ます。早い診察を希望されます方は、ご利用ください。
★都合により変更することがありますので、詳細は受付にて外来診療担当表またはお電話でご確認ください。
★急患の方は、常時受付いたします。
★保険証、診察券は、来院時に必ずご持参ください。

● 一日 ● 午前 ● 午後

	内 科	小児科	整 形 科	スポーツ 整形外科	泌尿器科	循環器 内科	禁 煙	神経内科 第2のみ	皮膚科 第2・4	眼 科 第2・4	耳 鼻 咽喉科 第1・3・5	歯 科
月曜日	●	●	●						13:30-15:30			予約制
火曜日	●	●	●									予約制
水曜日	●	●	●	予約制		予約制	予約制					予約制
木曜日	●	●	●		●					予約制		予約制
金曜日	●	●	●									予約制
土曜日	●	●	●					予約制				予約制

外来受診待ち時間

診療室ドアに診察進行状況の掲示を始めました。急患等の都合で変わることもありますが待ち時間の目安にしてください。

募集

看護補助者 （非常勤職員）

介護施設等での経験又は
介護職員初任者研修終了
のどちらかある方

年齢不問

時給900円～

早番・遅番勤務あり

詳細は病院事務局まで

都合で変更になることがありますので、特に初診の方は、電話等で確認してください。

5/11・18・25 接遇研修 意識改革委員会

講師：宅間看護師



当院意識改革委員会委員長である宅間看護師から接遇についての研修会が全職員対象に3回にわたって開催されました。組織全体で取り組むべきテーマとしっかり向き合いました。安心感を提供できるように真心こめて接し、皆様から選ばれる国保病院となるよう今後一層の努力を重ねて参ります。

6/22 院内勉強会

VTEマニュアル導入一年目

講師：柳本内科医長

静脈血栓



症予防マニュアルを導入して一年経ち、これまでの活動を振り返りました。クイズでVTEについて再度学んだり、看護師の調査結果からVTE発症の予防・早期発見への意識が高まっていることがわかりました。看護師だけでなくコメディカルの意識の高さも感じられました。今後も国保病院全体で活動を継続していきたいと思ひます。

5/28 第37回公開講座 聞いて得するお達者のひけつ 第一弾 ～健康寿命を延ばそう～

講師：鴨川市ふれあいセンター

山口恵子保健師



鴨川市の山口保健師から、認知症・要介護にならない秘訣を教えてくださいました。ご存知でしたか？平均寿命は世界一と言われる我が国ですが、健康寿命ランキングでは二位なんだとか。できることなら「元気で長生き」を目指したいですよね。まず大切なこと、それは生涯現役！という気持ちもヒケツのようです。

われわれ我が国ですが、健康寿命ランキングでは二位なんだとか。できることなら「元気で長生き」を目指したいですね。まず大切なこと、それは生涯現役！という気持ちもヒケツのようです。

療養病棟 イベント



今年は中庭で、こいのぼりを見上げながら、あんみつを頂きました。風そよぐ鯉のぼりはとても気持ち良さそうで、皆様にも好評でした。

院内感染防止対策委員会

院内感染防止対策委員会

AIネット委員活動(安房、夷隅間の病院による感染対策の共通認識の為)手洗いが正しいタイミングで出来ているか全職員対象で確認しています。院内感染防止のためのポスター作成や他病院との情報交換など様々な活動も行っています。

亀田医療大学 6/11 訪問看護ステーション 実習指導者研修会

高松看護師



臨地実習指導者として看護学教育の基礎的知識を理解し実習指導を担うために求められる基本的な

姿勢と知識を習得する目的の研修会です。まだ研修は続きますが、受講修了時は少しでも自分を成長させているよう精一杯努力したいと思います。当ステーションでは今年3年目の亀田医療大学実習生受け入れとなります。学生さんに良い学び場を提供出来るようスタッフ一同頑張ります。



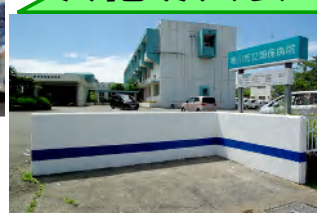
安房医療ねっと 6/14



在宅医療や介護施設での感染症と感染管理をテーマに安房地域で、医療、介護福祉の現場

で働く皆さんとともに学んできました。

美化委員会 ペンキ塗り



今年度第1弾の美化活動です。病院正面門の清掃・ペンキ塗りです。病院職員有志が集まり行いました。白く塗りまし

たのでまぶしいくらいに目立ちます。

院内手洗いモニタリング実施中

シリーズ お腹のビョーキ

(25)大腸憩室(けいしつ)症

内科医 柳本 蔵人

憩室(けいしつ)とは大腸の壁が腸管内の圧力に負けて、袋状に飛び出したものです。大腸内視鏡でみるとくぼみのようになっています。大腸内視鏡検査を行うと約10%の頻度で見つかります。日本人では最近増加傾向とされ、食事の欧米化、特に食物繊維の摂取量の減少と密接な関係にあると考えられています。大腸憩室症は通常は無症状のため、治療は必要ありません。

しかし憩室内に糞便がたまり炎症を起こすと憩室炎となり腹痛の原因となることがあります。また憩室が深くなり血管を損傷すると、そこから出血し血便となります。

憩室炎では抗生物質による治療が必要となり、憩室からの出血は大腸内視鏡による止血処置が行われたいります。いずれも重篤な場合は手術になることもあります。大腸憩室症がある方は、線維分の多い食事の摂取を心がけ、便通のコントロールを行うことが大切です。

最近、大腸がん検診を受けていない方は、まず外来で便潜血検査から相談してみてもいいがでしょうか。

次回は「おなかのビョーキと漢方薬について」です。



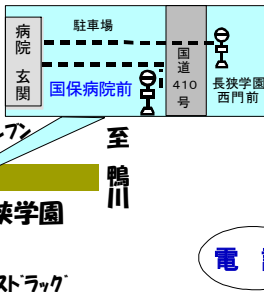
編集後記



早くも今年後半に突入しました。今年の夏は、2つの覚悟？が必要です。気象庁予報によるとなんと「酷暑」になるようです。さらに8月のオリンピックがブラジルのリオデジャネイロ、調べたら時差が12時間。ライブでは、夜中から明け方が多くなりますから、テレビ見ているとどうしても「睡眠不足」。どちらも熱中状態にならないように注意しないといけませんね。暑さと睡眠不足から体調崩さないように気を付けましょう。夏号を発行いたします。

鴨川市立国保病院

国道410号



鴨川市立国保病院

鴨川市国保訪問看護ステーション・国保ヘルパーステーション

診療科 内科・小児科・整形外科・リハビリテーション科・歯科
循環器内科・神経内科・泌尿器科・眼科・皮膚科・耳鼻咽喉科

〒296-0112 千葉県 鴨川市 宮山 233番地

電話

04-7097-1221(代表)

04-7097-1222(歯科)

04-7097-1435(訪問看護ステーション)

