市立 鴨川国保だより

No.69
2018.11.1
隔月発行
冬 号

編集・発行　鴨川市立国保病院　公開講座実行委員会　広報班　　千葉県鴨川市宮山233　Tel 04-7097-1221　Fax 04-7097-0157　鴨川市ホームページ　http://www.city.kamogawa.lg.jp/

インフルエンザへの心構え

内科医　川上　寛人先生

暑い夏が終わり、気温も大きく変わってきておりますが、体調面の管理は大丈夫でしょうか。秋に入り体調を崩さないように、皆様様々な備えを行っているとは思いますが、その中でも早めのインフルエンザに対する対策が必要となります。外出後に大切となっているのは、**うがい・手洗い**でありますが、それに加えて病原体を防ぐためには**マスク**をすることも重要となっております。また、十分な睡眠・休養をとり、適度な運動と食生活を心がけるようにしてください。本格的な冬季のインフルエンザ流行前に、予防接種を済ませておくこともとても大切なこととして挙げられます。インフルエンザの予防接種はインフルエンザの発症の予防だけでなく、インフルエンザにかかったとしても重症化することを防ぐ効果もあります。10月に入りインフルエンザの予防接種が開始となっておりますので、早めの接種をおすすめします。できる備えを行い、寒い季節を元気に乗り越えていきましょう。

インフルエンザ予防接種のご案内

接種日時　月曜日から金曜日
16時～16時30分【予約制】

16時までに受付窓口または電話等でお問い合わせをお願いいたします。

料金は、1回　4000円（13歳未満は2回接種）
鴨川市民の65歳以上の方は1500円が助成されるので、自己負担金は2500円になります。

おしらせ

休日救急当番医

11月3日（土・祝）
2019年1月3日（木）
急患のみ受付

年末年始のお知らせ

12月29日から1月3日まで
外来診療はお休みとさせていただきます

第48回　公開講座　11/10（土）14時～15時
『脳卒中について』　内科医　戸村 正樹先生

外来診療のご案内

受付
医科全般　午前:8時30分～11時30分　午後1時30分～4時
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
※木曜日のみ午後6時まで

★急患の方は、常時受付いたします。
★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電話にてご確認ください。
★保険証・診察券は、来院時に必ずご持参ください。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科 小児科	関（予約） 川上	戸村	関		柳本（予約） 川上		川上（予約） 山本	山本	戸村（予約） 関		柳本	
整形外科	林		千葉大学病院の先生		林		鈴木		林		林	
歯科	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇 18時まで	〇	〇	〇	〇
リハビリ	〇		〇		〇		〇		〇		〇 11時から	

専門外来

水曜日	午後	皮膚科（第1・2・4） スポーツ整形外科（要予約） 禁煙外来（要予約/第1・3）
木曜日	午前	泌尿器科
	午後	循環器内科（要予約） 眼科（要予約/第2・4）
土曜日	午前	耳鼻咽喉科（第1・3・5） 神経内科（要予約/第2）

送迎用ワゴン車利用できます

04-7097-1221

当院では、長狭地区を対象とした外来患者様の送迎を行っております。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り降りが可能な方などが対象となります。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ご相談ください。

人間ドックのご案内

日帰りコース　41.000円
1泊2日コース　72.000円

詳細は、病院受付または電話でお問い合わせください

医科　04-7097-1221
歯科　04-7097-1222
訪問看護　04-7097-1435
医療・介護連携支援室
04-7097-2860

非常勤職員　募集

看護師・看護補助
ホームヘルパー

介護施設等での経験または介護職員初任者研修終了のどちらかある方

詳細は病院事務局まで

面会時間について

一般病棟：午後1時から午後6時まで
療養病棟：午後1時30分から午後7時まで

院内感染予防対策として只今、中学生以下の面会は制限をさせていただいております。尚、体調の優れない方もご遠慮願います。入院患者様への面会に来られる方々はご理解ご協力いただけますようよろしくお願いいたします。

主基福祉ふれあいフェスタ

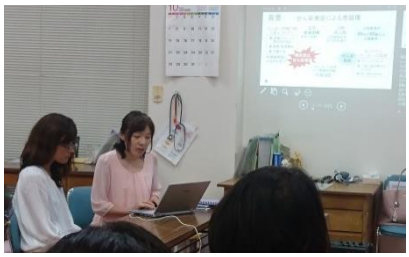
9月17日厳しい残暑にもかかわらず今年も盛況。福祉寸劇、音楽や踊り、地域の安全のお話など盛りだくさんの催し物でした。内科医の関もトロンボーンで演歌を演奏。最後はビンゴ抽選会にみんな夢中の楽しい会でした。

認知症介護者のつどい(めだかの会)

9月21日に医療・介護連携支援室主催、鴨川市福祉総合相談センターおよび福祉総合相談センター・長狭協力にて鴨川市内にて認知症を抱える家族の介護をされている方を対象にめだかの会が開催されました。当日は当院の曽我管理栄養士、須鎌歯科衛生士が講師となり、食事や、お口のケアについて講演しました。また、介護者同士の交流として、各ご家族より日々の介護の実際や介護をリタイヤされた後の現在の状況などをお話し頂きました。

職員研修

10月14日に亀田医療大学にて「在宅医療・介護連携研修会」がありました。80名程の専門職が集まり、今回は「食べることと生きること」をテーマに、鴨川市保健医療参与の竹内公一先生が基調講演を、そしてシンポジウムでは当院の須鎌歯科衛生士が「口腔ケア」について、曽我管理栄養士が「栄養管理」について発表しました。



昨年開催された、千葉県国保直診医療学会において、山下看護師等が発表した演題が、最優秀賞を受賞しました。このことにより、千葉県代表として徳島県で行われる全国国保地域医療学会で発表することとなりました。当院でも、これを応援すべく10月1日に予演会を行い激励しました。 11月23日の千葉県国保直診医療学会では庄司さんが発表することになりました。頑張ってきてほしいです。良くまとまった分かり易い発表でした。

職員アスリート

9月23日の秋分の日に、毎年恒例の南房総市ロードレース千倉に参加してきました。気温はやや高めではありましたが、南房総の海の青さと爽やかな海風を感じながら気持ちよく完走できました。

防災訓練

10月2日に長狭分遣所の方の指導の下、防災訓練が行われました。いざという時に慌てないよう日頃から避難経路や消火器の設置場所などを確認しておくと良いですね。

シリーズ 予防医療のススメ

⑨適量飲酒

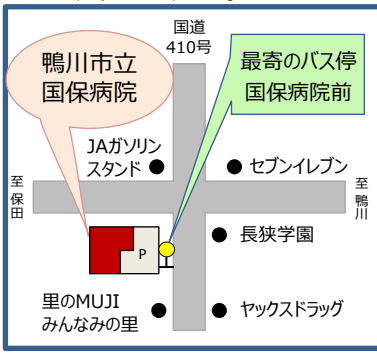
内科医 柳本 蔵人

今回はお酒に関してとりあげます。日本人では「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20グラム程度までといわれています。具体的には、ビールでは中瓶1本、日本酒では1合、焼酎では0.5合、ウイスキーではダブルで1杯、ワインではグラス2杯弱程度までです。65歳以上の方では、更に少量が適当とされ、飲酒習慣のない人には、この量の飲酒をすすめるものではありませんのでご注意ください。また週に2日以上の休肝日をつくることも大切です。一方、度を越した飲酒は様々な臓器に障害をきたします。飲酒で、がん全体および肝臓がん、大腸がん、食道がんのリスクが高くなることは確実であると報告されており、過度の飲酒で、心疾患や脳血管疾患での死亡リスクも高まることがわかっています。現在の飲酒習慣が適切か、健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題があるかどうかは、“飲酒習慣スクリーニングテスト”とインターネットで検索して頂くとご自身でチェックすることもできます。適量飲酒を普段から心がけ、体をいたわりながらお酒と付き合いましょう。

次回は「⑩骨粗鬆症と骨折予防について」です。

病院ホームページ https://kamogawakokuho-hp.com

〒296-0112 千葉県鴨川市宮山２３３番地
鴨川市立国保病院（一般病棟・療養病棟）
04-7097-1221（医科）
04-7097-1222（歯科）



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

〔併設〕

国保訪問看護ステーション	04-7097-1435
国保ヘルパーステーション	04-7097-1436
国保ケアプランサービス	04-7097-1437
医療・介護連携支援室	04-7097-2860