

## ケアセンターのご紹介と夏の暑さのご用心 地域包括ケアセンター センター長 関 洋史

国保病院の広い駐車場のいちばん奥、病院本館とは別棟の小さい平屋。旧病院のリハビリ室だった部分をリニューアルしたのがこの建物、地域包括ケアセンターです。鴨川地区八色にあるふれあいセンターの機能の一部をこちらに移し、長狭地区の困りごとに地域密着・迅速に対応いたします。建物の中には、地域の皆様の相談窓口の他、次のような職種の人達が拠点として集まっています。幅広い分野の相談を受けつけ解決する「地域包括」、ケアマネージャーとして介護計画を作りサービスを調整する「居宅介護支援」、ホームヘルパーとして訪問し身体介護や生活援助をする「訪問介護」。どの職種も、皆様の生活に寄り添いお力になれるよう、頑張っています。何かご心配事やお困り事があれば、お気軽にお越し頂ければと思います。さて、蒸し暑い季節です。特にケアマネージャーやヘルパーとして皆様のお宅へかがう職員としては、この時期は皆様が暑さに負けたりしていないかが心配の種です。のどが渇いてくる前からこまめに飲み物を取りましょう。エアコンや扇風機を上手に使うことで快適な温度にしましょう。草取り・草刈りをはじめ外仕事は涼しい時間帯に短めに済ませ、長時間頑張すぎないようにしましょう。風通しのよい薄い服にするのも大事です。ご年配の方や小さなお子様は、体調の変化に気づかずつい無理をしまいがちなので、家族の方が声をかけてあげましょう。具合の悪いときは早めに病院ですが、いつも訪問している職員がいればまずご相談下さい。一緒に暑い夏を元気に乗り切ってください。



### 事前予約優先

  当日診療可

## 外来診療のご案内

7月、8月		月	火	水	木	金	土	
午前 8:30 ~ 11:30	総合診療科(内科)	関 山田	関 米井 石橋(内分泌)	柳本 小橋	米井 小橋	山田 関	柳本 内科医	
	整形外科	千葉大学 医師		林	林	林	林 7月15日, 29日 8月12日, 26日	
	リハビリ	○	○	○	○	○	○	
	神経内科	7月8日 / 8月12日					八木下	
	耳鼻いんこう科	7月15日, 29日 / 8月5日, 19日					千葉大学 医師	
	泌尿器科	7月6日, 20日 8月3日, 17日, 31日			千葉大学 医師			
	眼科		種本	種本				

\* 急患の方は、常時受け付けいたします。  
\* 事前予約にご協力お願いいたします。(診察希望日の前日16時まで)  
\* 事前に予約されている方が優先となりますので予めご了承ください。  
\* 診察枠に空きがあれば事前の予約がなくても診察が可能です。

発熱外来の予約は  
病院ホームページ  
からできます。

**眼科からのお知らせ**  
コンタクト処方を行って  
いません。眼鏡(めがね)処方  
は、火曜、水曜日のみ。  
**8月22日、23日休診**

午後 1:30 ~ 4:00	循環器内科	7月13日, 20日 / 8月3日, 17日		君津中央 病院医師 完全予約制
	皮膚科	君津中央 病院医師	7月3日, 10日, 24日 8月7日, 14日, 28日	
	眼科	種本	種本	田村 7月13日, 27日 8月10日, 24日
	禁煙外来	7月5日, 19日 8月2日, 16日, 30日		柳本
	スポーツ整形		林	

		歯科受付					
		月	火	水	木	金	土
予約制	午前 8:45 ~ 11:30	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	午後 1:45 ~ 4:30	☺	☺	☺	☺	☺	午後 休診



受付窓口でマイナンバーカードの健康保険証利用ができるようになりました。



## 感染対策の変更

- 新型コロナウイルス陽性が判明した方は、発症から10日間は急を要さない受診はお控えください。  
予約がある場合、お薬がなくなりそうな場合はお電話をしてください。
- 同居家族に陽性者がいても、症状のない方（いわゆる濃厚接触者）はしっかりマスクを着けられる状況であれば受診は問題ありません。マスクの着用がむずかしい場合はご相談ください。
- 引き続き院内でのマスクの着用、手指消毒をして感染対策のご協力をお願い致します。



休日救急当番日  
8月11日(金)  
急患のみ受付

ゴールデンウィーク最終日5月7日(日)に大山千枚田の一角に鴨川市立国保病院の勇士達20名で田植えを行いました。週間天気予報では雨で、当日の天気に期待をしてみたものの、やはり小雨交じりの少し肌寒い天気となりました。始めに大山千枚田保存会の方から、田植えの作法を教わり、田植え用の足袋を履き準備万端。慣れない作業で田んぼに足を取られ、転びそうになりながらも皆で苗を植えました。田植えの後に大山千枚田で用意していただいたお弁当が野山で採れた山菜を使ったものでとてもおいしかったです。半日ほどの時間でしたが、皆で過ごした時間はとても楽しかったです。



### 第55回 公開講座

**7月22日(土)**

国保病院 1階ロビー  
入場無料、参加自由

14:30~15:30

### 上手な歳のとりかた

～健康維持のためのコツ。教えます！～

講師：病院長 小橋孝介

健康に歳をとる。と言っても放っておけばずっと健康でいられるわけではありません。健康維持のために身体の整備が必要です。今回はそんな「ヘルスマンテナンス」について一緒に学びましょう。

6月22日「千葉ジェッツふなばし」の非公認キャラクター“マスク・ド・オッチー”が訪れバスケットボールのミニゴールセットを寄贈していただきました。今回の寄贈は、「千葉ジェッツふなばし」の原修太選手の社会貢献活動「ハラの輪」によるもので、原選手が難病と闘っている経験から、

「同じように病気に苦しむ方や、健康上の理由などで辛い生活を強いられている方、目標に向けて頑張る子供たちに元気を届けたい」との想いの中で実施されたものです。当院では患者様のリハビリテーションで活用させていただきます。



### 職員研修



6月19日 多職種のための急変対応の基本と心肺停止時の対応

救助を行う場所の安全確保を行い、大きな声で人を集め、情報を伝達し必要に応じて移動を行う。心肺停止を発見した場合は、胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う。AEDを正しく操作できるように実際に使ってみたり、胸骨圧迫を行っていざという時のための知識を学びました。



## TEAM STEPPS チーム ステップス

この研修はアメリカ発祥の研修で、医療の安全・質・効率を向上させるためのチームワークの形や方法を学ぶことを目的としています。院外の講師を招いて実施し、様々な職種でチームを組み、同じ課題に対してお互いを尊重しながら意見を出し合いました。患者様に安全な医療を提供するため、これからも職員は日々職務と勉強を続けていきます。



## シリーズ 予防医療のススメ

### ③⑦ くすりの飲み忘れと予防について

高齢になると複数の病気の治療をしていることが多く、くすりの種類や量が多くなり、その管理も大変になります。糖尿病の患者さんの3分の2で、高血圧・脂質異常症の患者さんの半数で薬を正しく服用できていないという報告があります。その要因は様々で、認知機能の低下によるものや、目や耳、手指の動きが不自由なことによるもの、くすりが飲み込みにくい、量・種類・服用回数が多すぎる、仕事が忙しくて飲めないなどがあります。誰にでも多少のくすりの飲み忘れはありますが、頻繁に忘れる、くすりがたくさん余る場合には注意が必要です。いくら良いくすりであっても、きちんと服用しなければ十分な効果が得られないばかりか、有害事象が起きる可能性があります。患者さんやご家族、医療スタッフで、個人ごとに適したくすりの選択と管理方法を見つけていくことが大切です。例として、食事と一緒にくすりを準備する、ピルケースを用意し外出時に持参するなどの工夫で飲み忘れを防いだり、「おくすりカレ



内科医 柳本 蔵人

ンダー」や日付の書かれた「おくすり管理箱」を利用することで、飲み間違いを防ぐことができます。同居されているご家族がいる場合は、くすりの服用を確認していただくのもよいでしょう。訪問診療を受けている患者さんは、薬剤師が患者さんやご家族とお話をしたうえで、残薬などを調べ、適切に服薬できるように工夫や指導を行うこともできます。くすりが余ってきた場合は、診察時に医師や薬剤師などに何がどのくらい余っているか、その理由などをお伝えいただくと助かります。最近は2種類の薬剤が合わさった配合剤や、1回の服用で長く効くくすりが増えており、内服の量や種類の変更、服薬回数が減らせないかなどを考えていきます。かかりつけ薬局では、服用する時間ごとにくすりをまとめる一包化を行うこともできます。つい飲み忘れが多く、手持ちにおくすりか余りがちな方はぜひご相談ください。



### 入院患者様の面会について

新型コロナウイルス再流行に伴い面会制限を変更いたします。

入院時に決められたご家族の代表者 **1名のみ**

**15:30~17:00**

面会時間は15分以内

**マスク着用、検温、手指消毒**をお願いします。

院内の感染対策にご協力をお願い致します。

面会制限は感染状況により異なることがありますので、ホームページ等で最新情報をご確認ください。



鴨川市立国保病院の敷地内では全面禁煙にご協力をお願いします。皆様の健康を保つためにも禁煙を推奨しております。



鴨川市立国保病院  
公式LINEアカウント



病院ホームページ

<https://kamogawakokuho-hp.com>

鴨川市立国保病院

検索



鴨川市立国保病院  
〒296-0112  
千葉県鴨川市宮山233

診療科

内科・小児科・循環器内科・神経内科・整形外科  
スポーツ整形外科・眼科・耳鼻いんこう科・泌尿器科  
皮膚科・禁煙外来・リハビリテーション科・歯科

医科

歯科

04-7097-1221 / 04-7097-1222

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

福祉総合相談センター・長狭 04-7096-5711



