

## 新年のご挨拶

病院長 小橋 孝介

明けましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が感染症法上5類感染症に移行し、吉尾地区では4年ぶりに吉保八幡神社の流鏝馬神事が執り行われるなど、2023年は地域の日常を取り戻しつつある年となりました。当院では、まだ発熱や風邪症状で受診される方には、発熱外来での検査をお願いしており、ご不便をおかけしておりますが、面会の再開、対面での公開講座の再開、ボランティアの皆さまによる活動の再開など、直接地域の皆さまに病院を知り、育てて頂く機会を増やして参りました。


また、当院は本年3月までに「鴨川市立国保病院経営強化プラン」を策定し、令和6年度から令和9年度までの4年間の当院の在り方についてお示しする予定です。地域の中で皆さまの人生に寄り添い支える「生活伴走型医療」を目指し、病気だけではなく人を診る「総合診療」に力を入れてまいります。その中でも今年度は特に、在宅医療（歯科も含む）や終末期・緩和医療、小児医療について充実を図ります。

本年も鴨川市立国保病院をどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



おしらせ

年末年始の休診について  
12月29日(金)～  
1月3日(水)はお休み

休日救急当番日   
1月3日、8日  
2月12日、23日  
急患のみ受付

## 事前予約優先


当日診療可

## 外来診療のご案内


1月, 2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 1月6日, 20日 2月3日, 17日	
	リハビリ	○	○	○	○	○	○	
	神経内科	1月13日/ 2月10日					八木下	
	耳鼻いんこう科	1月6日, 20日/ 2月3日, 17日					千葉大学 医師	
	泌尿器科	1月4日, 18日 2月1日, 15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。












眼科からのお知らせ  
コンタクト処方  
は行っていません。  
メガネ処方のみとなります。



発熱外来の予約は  
病院ホームページ  
からできます。



午後 1:30 ～ 4:00	循環器内科	1月4日, 18日/2月1日, 15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	1月15日, 22日, 29日 2月5日, 19日, 26日	
	眼科	種本	種本	田村 1月11日, 25日 2月8日, 22日
	禁煙外来	1月17日, 31日 2月7日, 21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。



## 第56回公開講座



11月25日にワクチン接種についての公開講座が開かれました。講師は、当院内科医の山田悟史先生です。大人から子供までなぜワクチン接種をするのか、どのような効果が得られるのか、副反応に対する知識などわかりやすく教えていただきました。次回の開催も是非お越しくください。

### 12月15日院内防災訓練実施



11月6日に竹野里美 歯科衛生士(摂食嚥下リハビリテーション認定歯科衛生士)を講師として、職員研修を行いました。口腔ケアや誤嚥性肺炎に関する講義を、実技を交えて学びました。歯ブラシの種類や歯にブラシをあてる角度など気を付けるべきことが分かりました。



除細動器の取り扱いとAEDの取り扱いについて、日本光電のインストラクターに訪問していただき心肺蘇生法に関する基礎的な講習と実技について指導してもらいました。

### 病院窓ガラス清掃



12月20日に吉尾地区介護予防サポーターの皆様14名に病院ボランティアとして病院の清掃を行っていただきました。病院長をはじめ多くの職員も参加、協力して入院患者様や外来患者様が少しでも良い環境のもとで安心して治療が受けられるように環境整備を行いました。来ていただいたボランティアの方々にお礼もかねて、長谷川正良検査技師による血液検査についての話をしてもらい好評でした。ご協力いただきありがとうございました。



12月9日に旧大山小学校体育館で、「普段の生活を見直して、みんなで健康寿命をのぼそう！」をテーマに健康づくり講演会が開かれました。当院から医師の関洋史先生、理学療法士の小坂由佳さんが、講師として招かれました。関先生の講演と唄を歌いながらウクレレ演奏、小坂さんの分かりやすい講演と運動で、会場は盛り上がりました。



12月18日にふれあいセンターで出前講座が開かれました。テーマは「口福な人生の過ごし方」です。当院から、歯科衛生士の須鎌房代さん、言語聴覚士の牛村みゆきさん、訪問看護師の池田純さんが講演しました。講演した方からは、とても興味深い話をして頂きました。会場の皆様からも、たくさんの質問を頂き、活気にあふれた講演会でした。



### リハケア文化祭ポスター発表

11月3日に亀田医療大学で国保病院の事業所の紹介や取り組みについてポスター発表を行いました。当院での活動内容を分かりやすく伝えました。生活伴走型医療として当院のかかわり方を質問されたりと地域医療への関心の高さに驚かされました。



シリーズ

# 予防医療のススメ



## ④不眠症と予防について

不眠症とは、夜眠れないだけでなく、それにより日中の眠気やだるさなどがある状態を指します。睡眠時間は人それぞれで、日中の眠気やだるさで困らなければさほど問題ないと考えてよいでしょう。眠れない中には、寝付けず、途中で起きてしまう、早朝に目が覚めてしまう、ぐっすり寝た感じがしないなどがあります。不眠症ならすぐに睡眠薬ではなく、まずはお薬以外の方法を行うことがすすめられます。おすすを8つご紹介します。①刺激物(カフェイン成分が入ったもの)を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を行う、②眠たくなってから床につく、就寝時刻にこだわりすぎない、③なるべく同じ時刻に毎日起床、④日中、なるべく朝に太陽の光を浴びる、⑤規則正しい3度の食事と運動習慣を心がける、⑥昼寝をするなら、15時前の20~30分までにとどめる、⑦眠りが浅いときは、むしろ積極的に

遅寝・早起きにしてみる、⑧睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもとなので避ける、です。これらのすべてに取り組むのは難しいですので、1つ、2つ気づいたことや、できそうなことから取り組んでみるとよいでしょう。不眠症の原因には、睡眠時無呼吸症候群、うつ病などの精神的な問題、むずむず足や体の痛み、夜間の頻尿、夜勤などシフト勤務の影響、薬剤による不眠など様々あります。睡眠中の激しいびき・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感がある場合、気持ちの落ち込みがある場合、十分眠っても日中の眠気が強いときは医師への相談が望ましいです。まずはお薬以外の方法で取り組んでみて、それでも不眠症の改善が乏しいような場合も、遠慮なくご相談ください。

内科医 柳本 蔵人



## 訪問看護とは？

病気や障害を持った方が住み慣れたご家庭や地域でその人らしい療養生活が送れるように支援するサービスです。

訪問看護ステーションから看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアの提供、自立への援助を通して療養生活を支援させていただきます。

また、24時間の緊急時対応も行っており夜間であっても必要に応じて訪問をしています。

訪問リハビリでは、サービスを利用する高齢者の心身機能の維持・回復や日常生活の自立を目指したりハビリを理学療法士が訪問し行っています。利用者様に「国保さんに来てもらえてよかった」と思って頂けるように日々の関りを大切にしています。

当訪問看護スタッフは、緩和ケア講習を受講しており専門的な知識でケアを行えます。鴨川市国保訪問看護ステーションでは

- \* 特定看護師がいて質の高い安全な医療を提供できます。
- \* 精神科訪問看護も行えます。
- \* 終末期ケア専門士による看取りケアも行っています。



## 歯科からのお知らせ

1月からの歯科診療は毎週土曜日午前診療に根本杏子先生が担当することになります。今後、訪問歯科診療にも携わっていく予定です。

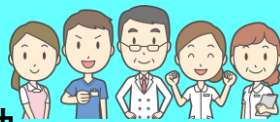
鴨川市立国保病院の敷地内では全面禁煙にご協力をお願いします。皆様の健康を保つためにも禁煙を推奨しております。



## パート募集

一緒に働きませんか？

- ・薬剤師
- ・看護師
- ・看護補助



- ・ヘルパー(夜間勤務)
- ・介護福祉士

事務局：渡邊

☎04-7097-1224



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

公式LINEアカウント



## 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

鴨川市立国保病院

〒296-0112

千葉県鴨川市宮山233

