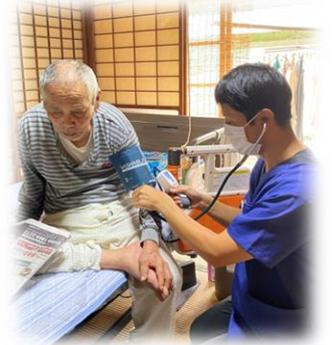


## ★ クローズアップ

### 『地域の人々を支える訪問看護師を目指して』 訪問看護師 永井 勇人



鴨川市国保訪問看護ステーションに就職し、今年で6年目を迎えます。長狭地区出身の私にとって、鴨川市立国保病院はゆかりの深い場所です。幼少の頃に体調を崩した時のことを思い返すと、旧病院の診察室やレントゲン室の記憶が蘇ってきます。そんなゆかりの深い当院ではありますが、幼少の頃はもちろん看護師として働き始めた頃は、当院で働くことになるとは夢にも思っていませんでした。きっかけになったのは、青年海外協力隊としてアフリカセネガルに2年赴任したことです。任地で出会った地域住民の生活は、電気は無く生活用水は井戸水という過酷な生活環境ですが、大家族で幸せそうに暮らしていたことがとても印象的でした。しかし、マラリアを始めとした病気は子供からお年寄りまで沢山の人の命を奪い、悲しい場面に立ち会うこともありました。帰国後、看護師として働くにあたり何に重きを置いて働くのか考え、当地域においても立地や社会的背景、経済的な問題で必要な医療を受けることが難しい方がいるのではないかと考えました。また、そういう方達の為に働くことが、看護師としてのやりがいにつながり、生まれ育った地域へ貢献することになるのではないかと考えました。当院近隣の地域においては過疎化が進み、高齢独居世帯や老々介護、また経済的な不安と持病を抱えながら暮らす方が多くおられます。私達訪問看護師は、お薬の管理支援や、体調の観察から、ご自宅でのお看取りまで幅広く対応しています。病気や薬のこと、家族の体調に不安や心配がある時は、当院の訪問看護ステーションに是非ご相談下さい。



## 事前予約優先

## 外来診療のご案内

■ 当日診療可

9月, 10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(内分注)	柳本 小橋	米井 小橋	山田 関	柳本 内科医
	整形外科	林	君津中央病院医師	千葉大学病院医師	林	林 9月14日, 28日 10月12日, 26日	
	リハビリ	○	○	○	○	○	○
	耳鼻咽喉科	9月7日, 21日 / 10月5日, 19日					千葉大学病院医師
	泌尿器科	9月5日, 19日 / 10月3日, 17日		石橋武大			
眼科		種本	種本				

### 休診のお知らせ

9月10日(火) 石橋先生  
10月3日(木) 米井先生  
10月4日(金) 山田先生  
10月7日(月) 林先生  
10月17日(水) 整形外科

### 眼科からのお知らせ

コンタクト処方を行っています。メガネ処方のみとなります。



### 歯科受付



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

午後 1:30 ~ 4:00	循環器内科	9月5日, 26日 / 10月3日, 24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	9月2日, 9日, 30日 10月7日, 21日, 28日	
	眼科		種本	種本 田村 9月12日, 26日 10月10日, 24日
	禁煙外来	9月4日, 18日 10月2日, 16日, 30日		柳本

- \* 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。



## ボランティアさんの活躍

鴨川市吉尾地区ささえあいの会の皆様が、病院入り口の道路沿いに花壇を作ってくれました。草だらけだった道端がきれいになりました。持ち寄った花の苗を植えてくださり、たくさんの花を咲かせてくれそうです！素敵な花壇にいただきありがとうございます。病院に来る皆様や通りかかった方たちの心の癒しになればと思います。



## 院外活動



公民館や集会場などへ出張講座を行っています。大山地区のサロンでは、誤嚥性肺炎の症状や予防について関先生、言語聴覚士の牛村さん、歯科衛生士の鈴木さんからはそれぞれ、食べるために必要な口腔周辺の運動や口の中を衛生的に保つために行う口腔ケアについてを講話していただきました。関先生のウクレレ演奏もあり！楽しんでいただけたのではないのでしょうか。



## 第58回 公開講座

国保病院 棚田稲刈り

8月17日㊥に米井先生による歩くって何？と題してお話をいただきました。歩くことで健康に過ごせる時間を長くする。そのためにも日常でできる運動をして、転ばないための筋力をつけることが必要です。簡単な体操などを実演しながら紹介しました。足や膝、腰などの痛くなる前の予防、注意すべきことを分かりやすく教えてくださいました。当院のリハビリスタッフによる足の健康チェックやロコモチェックなど、皆さんと多く交流することのできた公開講座になりました。



9月1日。台風10号の影響が懸念される中、当日は曇り空から時折晴れ間がさす良日となりました。天気予報を気にし過ぎた私は、防水対策万全の身支度で、周りの軽装からは浮いた装いだったのかもしれませんが。私の故郷の信州にも棚田はありますが、これほどまでに雄大な光景には率直に感動しました。まずは、すがい縄作りを体験し、稲刈りへと進み、水を多く含んだ田はぬかるみもひどく、しばし難渋したが鎌の切れ味は抜群で、ザクザク刈れる感覚が何とも言えない気持ちよさでした。棚田倶楽部の方々の助けも借りつつ1時間半程度で作業は完了することができました。昼食にカレーを頂いている時に、突然の雨。皆さんの日頃の行いの良さを痛感しました。今回参加をして、このような体験型の取り組みを通じて次世代へ農業の魅力をアピールする機会があることを知り、病院はもとより医療の魅力を次世代に発信できるよう私たちが務めていきたいと思いました。



# 予防医療のススメ

内科医 柳本 蔵人

## ④④認知症とその予防について

今回は認知症とその予防についてのお話をします。認知症とは、様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶や判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。高齢化とともに、認知症の方も増加し、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。現在までの研究で、認知症の発症を確実に予防できる方法は発見されておらず、「認知症にならないようにする」ことは難しく、「認知症になるのを遅らせる・進行を緩やかにさせる」ことが「予防」の意味です。多くの研究から、認知症の発症には加齢だけでなく、身体不活動や不健康な食事、過剰な飲酒、喫煙などの望ましくない生活習慣や、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などがかかっていることがわかっています。WHO(世界保健機関)から特に推奨されている対策としては、ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレなどの身体活動を継続して行うこと、喫煙者は禁煙すること、バランスのとれた

食事をする事、肥満の方は適正体重を目指すこと、飲酒量が多い方はアルコール量を減らすこと、高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病のある方は、適正な管理を行うこと、などが推奨としてあげられています。他にも、難聴への補聴器の使用、うつ病があればその治療、対人交流が減少して社会的に孤立している方は、サロンなどの通いの場への参加がすすめられています。認知症になった方が尊厳と希望を持って認知症と共に生きる、認知症があってもなくても同じ社会で共に生きることを「共生」と呼びます。誰もが認知症になりうる状況で、「予防」の観点だけではなく、認知症になっても幸せに暮らせるように、地域の仕組みや認識を整えていくことも大切であり、当院も地域の皆さまと協力して取り組んでいきたいと考えています。



### お知らせ

○9月14日(土) 10:00~11:30

里のMUJIみんなみの里

多目的室にて

『Come on Café (鴨ンカフェ)』

を行います。

家庭医診療科 青木一毅先生による講話も

あります。飲み物代100円で参加できます。

是非お越しただいて楽しいひと時を皆

さんと一緒にいかがですか??

○11月2日(土) 13:30~16:00

鴨川市立国保病院で病院祭を開催します。

テーマ：絆 ~75年間の感謝を込めて~

場所：国保病院内および駐車場

催し物：健康講話、各種簡易検査、

子供向け職業体験、白衣試着等

主催：鴨川市立国保病院

共催：長狭地区健康推進協議会

詳細は順次お知らせします。



休日救急当番日

9月16日(日)

急患のみ受付

マイナンバーカードの健康  
保険証ご利用が可能です。



鴨川市立国保病院の敷地内では全面禁煙にご協力  
をお願いしています。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?

- ・看護師(外来・病棟)
- ・看護補助(日勤・夜勤)
- ・訪問看護師
- ・薬剤師



事務局:杉田

☎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



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・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

