

熱中症について

梅雨も明け、6月末時点で既に気温30度を超える真夏日が続いています。今年の夏はどこまで暑くなるのか、今から心配です。暑い日が続くと心配になるのが熱中症ですね。今回は、熱中症について耳寄りな情報をお届けします。

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節がうまく働かずに高体温となり、さまざまな症状を引き起こす病気です。熱中症の症状は、頭痛や吐き気、めまいや足の攣(つ)り、重症なものでは意識がなくなることもあります。熱中症から自分や大切な人を守るためには、予防が大切です。特に熱中症にかかりやすいと言われる、乳幼児、高齢者、妊婦、アスリート(学校での部活含め)、屋外で作業をする方々は注意しましょう。

では、どうしたら熱中症の予防ができるでしょうか？詳しくは、厚生労働省が『熱中症予防のための情報・資料サイト』というwebサイトで案内しているのでご覧ください。今回はその内容から一部抜粋してお伝えします。

まず、暑さを避けることです。屋内で過ごすとき

は、適切にエアコンを使いましょう。屋外では日陰や休憩室を確保してこまめに休憩をとりましょう。日傘や身につける保冷剤なども有効利用しましょう。次に、水分補給です。特に高齢者の場合のどの渴きを感じにくくなっていることが多いので、のどが渇いていなくても積極的に水分と塩分をとるようにしましょう。最後に、熱中症かも？と思ったら、休む・休ませることが大切です。自力で水分が取れない時は重症のサインです。すぐに救急車を呼んでください。

それでは、熱中症に気をつけて楽しく夏を乗り切りましょう！皆さんと病院でお会いしないことを祈っています！



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	関	柳本	米井	竹ヶ原	柳本	
		小橋	石橋亮一 (内分泌)	小橋又は 河邊	竹ヶ原	関	内科医	
	整形外科	千葉大学 病院医師	米井又は 竹ヶ原	君津中央 病院医師				
	リハビリ	○	○	○	○	○	○	
	耳鼻咽喉科	7月5日, 19日/8月2日, 16日, 30日					千葉大学 病院医師	
	泌尿器科	7月3日, 17日, 31日/8月7日, 21日			石橋武大			
	眼科		種本	種本				
午後 1：30 ～ 4：00	循環器内科	7月3日, 31日/8月7日, 28日			君津中央 病院医師 完全予約制	予約制	月	
	皮膚科	君津中央 病院医師	7月7日, 14日, 28日/8月4日, 18日, 25日				午前 8：45 ～ 11：30	🦷
	眼科		種本	種本	田村 7月10日, 24日 8月14日, 28日	午後 1：45 ～ 4：30	🦷	
	禁煙外来	7月2日, 16日30日/ 8月6日, 20日		柳本				

休診のお知らせ

7月3日(木) 米井先生

8月6日(水) 小橋先生

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(火曜、水曜日)となります。



歯科受付

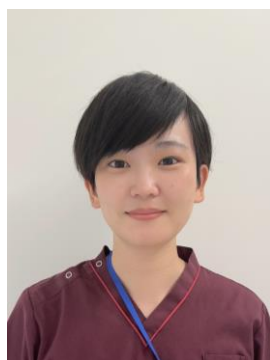
予約制	月	火	水	木	金	土
午前 8:45 ～ 11:30	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷
午後 1:45 ～ 4:30	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	午後 休診

* 急患の方は、常時受付けいたします。
* 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。

🦷 歯科からのお知らせ 🦷

4月より土曜日(第2・4・5)高野 恵実 先生が診察します

新規職員 紹介



言語聴覚士
牛村 みゆき

言語聴覚士として採用されました牛村みゆきと申します。2023年から会計年度任用職員として勤務し、このたび正規職員となりました。言語聴覚士は、飲み込みや言葉に関するリハビリを行う職種です。入院患者さんのほか、外来や訪問でのリハビリにも携わっています。2023年に鴨川に來たばかりですが、地域の皆さまの温かさに日々助けられています。これからも皆さまのお力になれるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



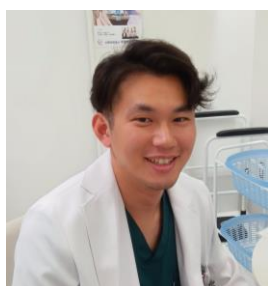
看護師
畠山 優希

2月は訪問看護で、3月から病棟で働かせて頂いています。祖父母の家がある鴨川に子どもの頃から頻繁に通い、大学生の時に鴨川に引越して來ました。鴨川の民間病院で7年働き、1年間宮古島へ移住し戻ってきました。大好きな鴨川市で看護師として、地域の皆さまのその人らしい療養生活を支えられるよう、精一杯頑張りたいと思っています。また在宅医療の知識や技術も深められるよう頑張りたいです。よろしくお願いいたします。

6月26日(木) みんなみの里多目的ホールで『医療者と語ろう会』が開催されました。今回の講師は山本管理栄養士。フレイル予防にはタンパク質を効率よく取ることが大切と学びました。炊飯器で出来る簡単炒飯やこれからの季節にピッタリな火を使わずに出来るサッパリメニューなど調理が簡単でタンパク質が効率よく取れるレシピも教えていただきました。この『医療者と語ろう会』は毎月第4木曜日12:30~13:00にみんなみの里多目的ホールで開催しています。講師は医師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士など様々な医療職が月替わりで色々なテーマを決めて、講演しています。『この職種からこれについての話が聞きたいよ』というテーマも募集しています。予約不要ですので是非皆様のお越しをお待ちしております。

第59回 公開講座

6月28日、国保病院にて「五十肩の予防と対策」をテーマにした公開講座を開催し、多数の市民の皆様にご参加いただきました。今回は、当院に赴任して間もない竹ヶ原医師が、体操を交えながら五十肩についてお話ししました。長引く肩の痛み悩む方が多い中、本講座では五十肩の正しい知識と、ご自宅で無理なく続けられる効果的な体操を、実演を交えてご紹介しました。当院では定期的に公開講座を開催していますので、「国保だより」や「当院公式LINE」などをぜひチェックしてください。



総合診療医 竹ヶ原 直輝



総合診療科とは？

皆さまのかかりつけ医として
臓器ではなく人を診る科です



とりあえず相談できる場所

血圧も腰痛も頻尿もケガも湿疹も
なんでも大歓迎！

いろんな科でいろんなお薬を飲んでいる
まとめて処方したり、整理したり
そんなこともできます

鴨川国保病院は

総合診療医があなたの生活に寄り添う医療を提供します

七夕飾りで院内が華やかに！

患者様からの温かい贈り物 7月7日の七夕に合わせて、国保病院の院内が美しい七夕飾りで彩られました。これは、当院ご利用の患者様が、心を込めて作られたものです。色とりどりの折り紙で丁寧に作られた短冊や吹き流し、星飾りなどが笹に飾られ、来院される方々や職員の目を楽しませています。患者様の温かいお心遣いに、心より感謝申し上げます。



これからも患者様との心の交流を大切にし、地域に根ざした病院として、皆様に寄り添った医療を提供してまいります。



带状疱疹ワクチンについて、2年半前に一度この連載で扱いましたが、令和7年4月から国の定期接種の対象となったため再度取り上げることにしました。過去に水ぼうそうにかかったことがある方は、病気が治ってもウイルスが体の中に潜んでいて、大人や高齢になって免疫が低下した時に带状疱疹を発症する可能性があります。50歳を過ぎると発症が増え、80歳までに約3人に1人が带状疱疹になるといわれています。带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気で、体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。多くの場合、皮膚の症状が治ると痛みも消えますが、50歳以上で带状疱疹になった人のうち、2割の方々は3ヶ月以上も痛みが続き、「带状疱疹後神経痛」として生活に影響します。ワクチン接種で発症を予防することができ、带状疱疹後神経痛も減らすことができます。今年度65歳を迎える方や、65歳以上5歳

予防医療のススメ



内科医 柳本 蔵人

刻みで100歳までの方と、100歳以上の方などが定期接種の対象で、接種費用の一部が公費負担で受けることができます。対象ではない方でも、50歳以上の方は带状疱疹ワクチンの任意での接種が可能です。带状疱疹ワクチンは、組み換えワクチンと生ワクチンがあり、効果の面や持続期間からは組み換えワクチンが優れています（組み換えワクチンは予防効果9割以上、効果の持続は少なくとも10年間、生ワクチンは予防効果約6割、効果の持続は5年程度）。ただし組み換えワクチンは値段が高く（2回接種で約5万円、鴨川市からの助成で約3万7千円）、費用の面からは生ワクチンという選択肢もあります（1回接種で約1万2千円、鴨川市からの助成で約8千円）。带状疱疹は約6%で再発するため、すでに一度かかった事がある方も再発予防として有効です。当院でもこのワクチンを取り扱っております。気になる方は外来でご相談ください。



5月4日に米作りチャレンジと称し、恒例行事の田植えを大山千枚田で行いました。今年も稲刈りの時期が楽しみです♪

院内研修

全職員対象でBLS(一次救命処置)研修を行いました。研修を通じて講習と実技演習により心肺停止時の初期対応を習得しました。



医師研修へのご協力をお願いします。研修医が外来、病棟などで患者さんを診察させていただくことができます。皆様のご理解とご協力をお願い致します。



受診の際は
マイナンバーカードを



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？

事務局：山口
☎04-7097-1224

- ・看護師（病棟）
- ・看護補助（日勤・夜勤）
- ・歯科衛生士、歯科助手
- ・薬剤師
- ・ヘルパー



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

