

災害が起きる前にできること

総合診療科 金原 充志

災害はいつ起こるかわかりません。先日の津波は緊張が走りましたね。停電や断水、道路が使えなくなるといった生活への影響だけでなく、病院の医療体制も普段とは違う形になってしまいます。だからこそ、日頃からのちょっとした準備が、自分や家族を守る大きな力になります。まず大事なものは水や食料、そして常用している薬を「少なくとも3日分」用意しておくことです。高血圧や糖尿病など持病のある方は、薬が途切れると体調に影響が出てしまいます。お薬手帳や処方内容を書いたメモを持ち歩いておく避難所や臨時の診療所でとても役立ちます。また、災害時には医療も限られた人員や物資で重症の方を優先して診療します。そのため軽いけがや体調不良は市販薬や家庭での工夫も助けになりますが、「気になるときは遠慮せず来院してください」。ただし普段より待ち時間が長くなることや、順番が前後することがありますので、その点をご理解いただければ大変助かります。さらに、持病やアレルギー、緊急連絡先などをカードに書いて財布やスマホケースに入れておくことで安心です。地域の防災訓練や避難所の場所を知っておくのも心強い備えになります。災害医療は病院だけではなく、市民のみなさん一人ひとりの準備と協力があってこそ成り立つものです。「今日からできる小さな備え」が、いざという時の大きな安心につながります。



*最終ページに防災グッズの紹介をしています。

事前予約優先

当日診療可

外来診療のご案内

9月/10月		月	火	水	木	金	土	
午前 8:30 ~ 11:30	総合診療科(内科)	関 小橋	関 石橋亮一 (内分泌)	柳本 小橋又は 金原	米井 竹ヶ原	竹ヶ原 関	柳本 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	9月6日, 20日/10月4日, 18日					千葉大学 病院医師	
	泌尿器科	9月4日, 18日/10月2日, 16日, 30日			石橋武大			
眼科		種本	種本					
午後 1:30 ~ 4:00	循環器内科	9月4日, 25日/10月2日, 23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1日, 8日, 22日/10月6日, 20日, 27日					
	眼科		種本	種本	田村 9月11日, 25日 10月9日, 23日			
	禁煙外来	9月3日, 17日/ 10月1日, 15日, 29日		柳本				

9月の休診のお知らせ

9月16日(火) 石橋医師
9月18日(木) 米井医師
9月24日(水) 眼科

10月の休診のお知らせ

10月28日(火) 石橋医師

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。

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

看護特集

病棟編

～ちょっと覗いてみませんか？ これから働く

あなたのために～

働く魅力・特徴の紹介

- * 地域で暮らすことを大切に退院支援に力を入れています。
- * 多職種との優れたチームワークが自慢です。
- * 週休2日制、夏休!! 休暇取得できます。



ミーティング



点滴交換



食事介助



電子カルテに記録



《病棟業務》

日勤のスケジュール

- 8:30 出勤、ミーティング、申し送り
- 9:00 点滴交換
- 10:00 清拭、おむつ交換、処置、記録
バイタルチェック
- 11:00 昼食配膳、食事介助
- 12:00 昼休憩（交替で）
- 14:00 バイタルチェック、処置、記録
- 14:00 回診
- 15:30 おむつ交換
- 17:00 申し送り、退勤

夜勤のスケジュール

- 16:30 出勤、ミーティング、申し送り
- 17:00 夕食配膳、食事介助
- 19:00 バイタルチェック、処置、記録
- 21:00 夕食休憩（交替で）
当直医へ報告
- 23:30 仮眠休憩（交替で）
巡視、記録、サマリー作成
- 3:30 おむつ交換
- 4:00 マウスケア、処置
- 5:00 バイタルチェック、記録
- 7:00 朝食配膳、食事介助
- 8:30 申し送り、退勤

《インタビュー》

人間関係が特に良く、誰に対しても誠実で思いやりがある職場です。適切なアドバイスやフォローを自然に行って、お互いに成長できる環境だと感じています。また、若いスタッフから新しい情報や元気をもらいながら働いています。[50代 常勤職員10年目]

先輩看護師のサポートも優しく、子育てに理解があるので、小さい子供がいても楽しく仕事との両立ができる職場です。[20代 パート1年目]



『記憶の道しるべ』

～かもんカフェで語る医師の話～

「最近物忘れが気になる…」 「介護の悩みを誰かに話したい」 そんな思いをお持ちの方はいませんか？ 認知症ご本人やご家族、地域住民の方々が気軽に集い、交流できる場所です。専門職が常駐しているので、ちょっとした相談や情報収集もできます。医師による認知症講話、地域の活動紹介、認知症チェック、歩行テスト、骨密度検査なども予定。

9月25日(木)

11:30～14:00

みんなみの里 セミナー室

講話講師：日下 伸明先生
参加無料
定員：50名（事前予約制）

お問合せ、申込み
鴨川市立国保病院連携支援室
04-7097-2860（渡邊）

＜鴨国病院祭＞

11月8日(土)

13:30～16:00



イベントを多数用意しています。皆様お誘い合わせの上、是非お越しください。詳細は、ホームページ、ポスター、広報誌などをご覧ください。



シリーズ 予防医療のススメ



内科医 柳本 蔵人

④睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に「無呼吸」や「低呼吸」が何度も起きることで、睡眠の質が低下し、日中の眠気やだるさなどが生じる病気です。日中の眠気のため、思うように日常生活が送れなくなり、何かに集中することができなくなります。また仕事中に居眠りをしてしまう、大事な会議で眠ってしまうなど、業務にも支障をきたすことがあります。運転中に眠くなり、交通事故を起こす危険性も高まります。高血圧や糖尿病、不整脈、心筋梗塞、脳卒中などの危険も高まることわかってきています。原因で一番多いのは「肥満」です。のどや舌に脂肪がつくと、気道がふさがりやすくなります。「加齢」によってあごの構造が変化し、のどの筋肉が緩みやすくなることも原因のひとつです。肥満がなくても、「あごが小さい」「舌が大きい」などの場合、仰向けになったときに気道がふさがれることがあります。睡眠時無呼吸症候群に気づくためのサインには、繰り返

すいびきや日中の眠気やだるさ、肥満、起床時の頭痛、起床時の口の渴き、夜間頻尿などがあります。睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、検査機器を自宅に持ち帰って、無呼吸を調べる検査を行います。検査で「無呼吸」と「低呼吸」の合計回数が1時間に5回以上の場合、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。軽症の場合は、抱きまくらを使って横向きで寝る指導や、口に装具をはめる治療を行うこともあります。中等症～重症では、寝る時にシリコン製のマスクから鼻に空気を送り込む機械をつけます。この病気の治療では最も有効な治療方法で、慣れれば熟眠が得られるようになり、日中の眠気の軽減にも効果があり、死亡率の低下のデータもあります。就寝前の飲酒を控えることや、肥満の患者さんでは減量もある程度有効です。気になる方は、まず外来で相談することをおすすめします。



令和7年11月採用 鴨川市職員採用試験

◇看護師職 5人

昭和45年11月2日以降に生まれた者で、看護師もしくは准看護師の資格を有する者または令和7年10月31日までに資格取得見込みの者

◇薬剤師職 1人

昭和45年11月2日以降に生まれた者で、薬剤師の資格を有する者または令和7年10月31日までに資格取得見込みの者

◇歯科衛生士職 1人

昭和55年11月2日以降に生まれた者で、歯科衛生士の資格を有する者または令和7年10月31日までに資格取得見込みの者

<申込み> 9月30日(火)までに市役所3階の総務課へ。申込書があります。面接試験は10月8日(水)です。お問合せ：04-7093-7829

パート募集

- ・看護師(病棟)
- ・看護補助(日勤・夜勤)
- ・病棟クラーク事務
- ・薬剤師
- ・歯科衛生士
- ・理学療法士
- ・ヘルパー



事務局：山口
☎04-7097-1224

災害に備えて今からできることを

基本の防災グッズ



飲料水



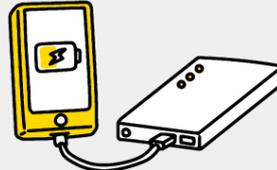
携帯トイレ



非常食



携帯ラジオ



モバイルバッテリー



ヘルメット



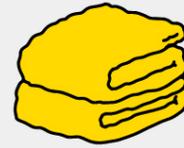
カッパ



軍手



現金



タオル



救急用具



ライター



懐中電灯



ウェットティッシュ



休日救急当番医
9月23日(火)
急患のみ受付

鴨川市立国保病院の敷地内（駐車場を含む）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。



鴨川市立国保病院
公式LINE
アカウント



鴨川市立国保病院

検索

病院ホームページ

<https://kamogawakokuho-hp.com>

診療科

鴨川市立国保病院

〒296-0112

千葉県鴨川市宮山233

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

