

冬にそなえて

副院長 関 洋史

長かった猛暑が終わり、10月中旬から急に寒い気候となりました。冬の備えは、もうお済みでしょうか。

病院では、インフルエンザワクチンの接種が始まっています。例年1～3月頃に流行しやすいため、それに対抗できるよう11月末頃までに接種することをおすすめしていました。ですが新型コロナ流行の後からインフルエンザの流行時期がばらばらになり、9～10月にすでに千葉県内あちこちで学級閉鎖がでています。いつ身近なところで流行が始まってもおかしくない状態ですので、できるだけ早く予防接種を済ませておきたいものです。

2歳～18歳の子供限定ですが、注射ではない新しいタイプのインフルエンザワクチンも始まりました。鼻の中にプシュッと吹きつけます。針で刺したりしないので、痛くありません。画期的な新技術ですね、子供がうらやましい。40～50年遅れて生まれたかったですね。

風邪やインフルエンザ、コロナの予防はワクチンだ

けではありません。普段から栄養をよくとって、たっぷりよく寝て、体調を整えておきましょう。家の中や服装も暖かくしましょう。流行期には人混みに出かけるのを控え、出かけるならばマスクをして、帰ってきたらうがい・手洗いをしましょう。風邪を引いちゃったかなというときは、早めにしっかり休養をとり、栄養・水分補給に気をつけ、病気と戦う自分の体をいたわってあげましょう。家で休んで数日で快方に向かうならば心配ありませんが、良くならない・つらいときは病院に御相談下さい。冬は始まったばかり。元気で気持ちよく過ごしてゆきましょう。



食事



運動



睡眠



事前予約優先

■ 当日診療可

外来診療のご案内

11月/12月	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ～ 11:30	総合診療科(内科)	関	柳本	米井	竹ヶ原	柳本
		小橋	石橋亮一(内分泌)	小橋又は小林	竹ヶ原	関
	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	11月1日, 15日, 29日/12月6日, 20日				
午後 1:30 ～ 4:00	泌尿器科	11月6日, 20日/12月4日, 18日		石橋武大		
	眼科		種本	種本		
	循環器内科	11月6日, 27日/12月11日, 25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	11月10日, 27日/12月1日, 8日, 22日			
	眼科	種本 11月10日 12月1日8日15日	種本	種本	田村 11月13日, 27日 12月11日, 25日	
	禁煙外来	11月5日, 19日/12月3日, 17日		柳本		

休診のお知らせ

12月20日(土) 柳本医師

年末年始のお知らせ

12月29日～1月3日

外来診療はお休みです。

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	歯	歯	歯	歯	歯	歯
午後 1:45～4:30	歯	歯	歯	歯	歯	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

地域特集!!

ボランティア活動



「花を支えにリハビリを頑張る!？」

吉尾地区ささえあいの会 代表 佐川 仁

令和6年に発足したこの会は、「介護予防」の研修を受講した会員が、「今後、何かできないか」を考えた結果、発足した会です。

現在会員は21名。少子・高齢化が進む吉尾地区を少しでも住みよい地区にしたいと考える方なら地区以外の方でもどなたでも参加できる会です。

「これまでお世話になった所」「今、お世話になっている所」「これからお世話になる所」に「できること」を「できるだけ」「できるとき」に「できる人」と活動する会です。

活動する月1回1時間程度ですが、病院や学園、こども園、駐在所など公共施設の環境整備に取り組んでいます。

これまで病院の空き地に「ささえあいの花壇」を作ったり、病院の窓拭きには職員の方と一緒に活動してきました。また、ボランティアの後には、関係の方にお話しを聞く機会を設けたりしてきました。

「リハビリに取り組む患者さんが、花壇の花を見てリハビリを頑張っている」という話に、会員もやりがいを感じるこの頃です。



地域交流講座



9月25日にみんなみの里のセミナー室で「かもんカフェ」を開催しました。総合診療の日下伸明医師が、認知症について落語風楽しく分かりやすく説明しました。関医師のウクレレ演奏、地域の活動団体さんたちの活動内容の紹介もあり、とても有意義な時間となりました。当院総合診療でも認知症の検査が受けられますのでお気軽にご相談ください。

院内研修



職員ACLS研修

外来で急変対応を想定した研修を行いました。講義の後に模擬患者でシミュレーションを行いました。

・日下医師の健康講話
・長狭学園生徒による発表と合唱
・神楽とお囃子
（金東地区芸能保存会）
・みんなで輪になって盆踊り
（大山音頭の会）
・スタンプラリー開催
先着順に景品を
ご用意！

イベント
医療を身近に感じてみませんか
簡易検査も無料でできます。
是非、体験してみてください。

鴨国病院祭

2025年
11月8日（土）
13:30～16:00

鴨川市立国保病院：病院内・屋外にて
【テーマ】～未来を育むいのちと健康の輪～

インフルエンザ予防接種 予約開始のお知らせ

●接種日時 各または窓口で予約してください
10月6日～12月27日 ＊定員数に達するまで
水・木・金曜日 午後4時～4時30分
土曜日 なし（診察後の接種は可能）
＊診察後の接種は月～土曜日お受けします

●接種費用 4000円
＊65歳以上の方または60歳以上65歳未満の方であって
身体障害者障害程度等級1級相当の方は助成があります
詳しくは受付窓口でお尋ねください

診察後の接種をご希望される方は、**受付の際
にお申し出ください。**診察時間まで予診票
の記入を済ませてお待ちください。

定員数に達した場合はお受けできないことがあります。
＊12歳以下のお子様の2回目接種もワクチンの入荷状況等によりお受け
できない場合がありますのでご了承ください。

骨コツ検診のお知らせ

場所 鴨川市立国保病院
日時 平日 午後2時～4時
費用 1,100円（税込）

あなたの骨は元気ですか？
早めのチェックで将来の骨折リスク
を減らしましょう

検診を受ける
メリットは？

骨折のリスクを
調べられる
検査後、測定結果を
ご説明します

骨粗鬆症予防
早期発見に
役立ちます

食事・運動・
生活習慣を見直す
きっかけに

申込予約はコチラ ▶

急患対応中はお待ちいただく場合がございますのでご了承ください。
＊当日、測定結果表と骨粗鬆症予防パンフレットをお渡しします。治療が必要
な場合は、総合診療科にご相談ください。

シリーズ⑤⑥

予防医療のススメ

『女性の尿もれとその予防について』

40代以上の女性の約4割は、尿もれを経験するといわれています。しかし、尿のトラブルがあっても医療機関を受診したことがない人は約9割にのぼり、多くの人が相談しづらいと感じています。女性の尿もれには、大きく2つのタイプがあります。1つ目は、くしゃみや咳、重い荷物を持ち上げたときなど、お腹に力が入った際にもれてしまう「腹圧性尿失禁」です。これは、骨盤の底にある「骨盤底筋」という筋肉が、加齢や出産などで弱くなることで起こります。もう1つは、突然強い尿意を感じてトイレに間に合わない「切迫性尿失禁」です。主な原因は「過活動膀胱」で、膀胱に尿が少なくても勝手に収縮してしまうことで尿もれを引き起こします。過活動膀胱も、加齢とともに増えていきます。こうした尿もれの改善には、まず「骨盤底筋トレーニング」が有効です。腹圧性尿失禁では、約7割の人が改善するとされます。

やり方は、仰向けになって尿道・膣・肛門をキュッとしめるように力を入れ、5秒間キープしてからゆっくり力を抜くというものです。これを1日50回ほど、すき間時間に分けて行うのがおすすめです。慣れてきたら立った姿勢や歩きながらでもできます。まずは3か月程度、継続してみましょう。また、肥満や便秘がある場合は、それを改善することも大切です。切迫性尿失禁にも、このトレーニングは一定の効果がありますが、改善しない場合は薬による治療を検討します。「外出時にパッドが手放せない」「趣味や運動を控えるようになった」「人との付き合いを避けてしまう」など、日常生活に支障が出ている場合は、我慢せず早めに医療機関へ相談しましょう。



内科医 柳本 蔵人

令和8年2月採用 鴨川市職員採用試験

◇看護師職 5人

昭和46年2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8年1月31日までに資格取得見込みの者

◇薬剤師職 1人

昭和46年2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8年1月31日までに資格取得見込みの者

<申込み>

12月1日(月)までに市役所3階の総務課へ。申込書があります。鴨川市ホームページからもダウンロードが可能です。面接試験は12月16日(火)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）
- ・薬剤師
- ・理学療法士
- ・ヘルパー



事務局：山口
☎04-7097-1224

フォトギャラリー



9月13日,14日の鴨川合同祭



8月31日 毎年恒例！職員で棚田の稲刈り！！
今年は暑かったぁ～お米も人も水不足になりました。



9月28日吉保八幡神社の祭礼



入院患者様が退院後に作ってくれた作品です。ありがとうございます。



金原先生3ヶ月お疲れ様でした。そしてありがとうございました。



休日救急当番医
1月1日(木)
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>

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

