

矢掛町国民健康保険病院

病院だより

Vol.04
2025.8



運営理念

地域住民にとって信頼できる病院をめざす

基本方針

- ① 安全で安心できる医療の提供に努める。
- ② 患者様・ご家族の立場に立ったサービスの提供に努める。
- ③ 改善努力を怠らず、常に組織・職員とも研鑽に努める。
- ④ 地域の関係施設及び院内の連携を密にし、充実した地域包括ケアの実践に努める。

病院事業管理者 兼 病院長 村上 正和



令和7年夏の病院だよりを皆様にお届けすることが出来るようになりました。当院の理念は“信頼できる身近な地域の病院であること”です。人口減の中、求められる医療・看護の質はますます高度化しています。時代時代にあった病院機能の質の高さを維持できるよう、本年秋には病院機能評価を受審する予定にしています。

矢掛病院には、軽症の方から命に関わるようなご病気の方まで、いろいろな方が毎日診療を受けておられます。私たちは、身体や心の不調に対して、“治し、支えること”を目標に、質の高い医療・看護を提供できるよう頑張っています。

矢掛病院を利用される町民の方には、ホスピタリティに関しても、期待が高いことは理解しておりますが、残念ながら十分ではないと感じられてしまう場合もあるかも知れません。しかし、必要なときには、「また、この病院を利用したい。」とさせていただけるよう工夫し職員一同日々努めています。

院内に設置したアンケート、投書箱やホームページなどをご利用いただき、ご意見やご感想を教えてくださいと励みになると思います。

地域の病院は、スタッフの努力はもちろんですが、住民の方の御理解と御支持がなくては存続できません。小さな自治体が病院を維持し存続させることは本当に難しい時代になっています。

今回の病院だよりをお読みいただき、病院へのご理解を深め、また、みなさまのご健康を維持するための役に立つ情報として利用していただけたらと思います。よろしくお願い申し上げます。

感染管理特定認定看護師を取得しました

副看護部長 渡辺 倫子

2020年のCOVID-19「パンデミック」では数回のクラスターを経験し6年が経過しました。病院組織における感染制御の重要性を感じ、看護師として何ができるかと自問自答を繰り返す中で出した答えが、「感染管理認定看護師」取得でした。

組織的に自律したICT活動ができること、組織内で信頼の置ける存在になることが目的であり、目的を実現させるためには、支えるべき組織が課題に向き合い取り組む事が重要であると考えています。感染管理の基本知識を理解し、科学的根拠に基づく日常の感染防止対策、アウトブレイク時の迅速な対応等のシステム化等、クラスターの経験を活かした政策の見直しが活動の目標となります。



研修で長期にわたる不在にもかかわらずご理解を示してくださった病院関係者の方々には感謝と共に、組織に貢献できるよう粉骨砕身の思いで取り組みたいです。



新職員の紹介



看護師：佐藤 由里香（さとう ゆりか）

令和7年2月より看護師として3F療養病棟に入職いたしました。

日々の小さな変化にも気付き、患者様が安全、安楽、少しでも快適に過ごせるよう関わっていききたいと思います。

患者様が住み慣れた地域で安心して暮らし続ける援助ができる看護がしたくて矢掛病院に入職させていただきました。これからもよろしくお願いします。



看護師：西田 朋世（にしだ ともよ）

この度、看護師として勤務させていただきます、西田です。

まだ慣れないことも多く、至らないところばかりですが、よろしくお願い致します。



看護師：渋鋤 優佳里（しぶくわ ゆかり）

令和7年4月より3階病棟にて看護師として勤務させていただいています。

患者様が安心して過ごせるよう看護、サポートをさせて頂きたいと思っています。

よろしくお願い致します。

病院の日・看護の日にイベントを開催しました

看護部長 石宮

今年は5月11日（日）～5月17日（土）が看護週間でした。

今回も看護の魅力を伝えるためのイベントを企画し、5月14日（水）午前中に受付前でハンドマッサージとお口の中の健康チェックなどをさせていただきました。イベントには20名の方が参加してくださりありがとうございました。ハンドマッサージ後は「気持ちよかったわ、ありがとう」の言葉をもらい、お互いに笑顔で貴重な時間を過ごすことができました。

お口の中のチェックでは、歯科衛生士が入れ歯の洗浄方法やブラシの使い方などの説明と、唾液の量を測定しました。皆さん良好で日頃から健康に対する意識が高いと感じました。

これからも健康増進に向けて頑張りましょう。



ハンドマッサージを行いました。



矢掛町長より花束を頂きました。

職員のユニフォームをリニューアルしました

今年5月より職員のユニフォームをリニューアルしました！

当院では分かりやすいよう、職種ごとに色分けをしています。

ご来院の際には新しくなったユニフォームもチェックしてみてください！



看護師（女性）



看護師（男性）



検査技師



放射線技師



リハビリ



薬剤師



栄養士



医療相談員

熱中症について

内科医師 徐 揚



熱中症は皆さんがよく耳にする病気で毎年7月梅雨明けから当院も含めて救急車で多くの患者が運ばれてきます。今回の矢掛病院広報誌では熱中症について今一度ふりかえてみることにし、熱中対策をしっかりと、少しでも被害が少なくなることを期待します。

熱中症とは

体の温度（深部体温）が上がると、体温を下げるために汗をかくなどのことがおこなわれますが、それにより水分や塩分が失われます。その結果、めまいや失神、筋肉の硬直、頭痛、嘔吐、倦怠感、意識障害、けいれんなどいろいろな症状が混在して発生します。それが熱中症です。

熱中症の発生は必ずしも炎天下だけとは限りません。水分不足になりがちのご高齢の方や肥満体質の方、糖尿病など持病がある方は屋内でも発生します。

熱中症の症状は4つに分かれます

熱失神

熱い環境にいと体が皮膚温度を下げようと「皮膚血管膨張」がおきます。その結果脳に回る血液が減り、めまい、立ちくらみ、生あくびなどの自覚があり、それを熱失神といいます。熱失神は熱中症の初期症状で、知識がないとその段階の熱中症は見逃されがちです。

熱けいれん

体温下げるために体に「発汗反応」がおきます。それにより身体から水分と塩分が失われます。水分だけとって、塩分をとらないと電解質のバランスが崩れます。その結果、筋肉の活動がうまくできなくなり、けいれんやこむら返りがおきます。これが熱けいれんです。ここまでは「重症度Ⅰ度」の熱中症です。この段階では現場で適切に対応すれば改善させることが可能です。

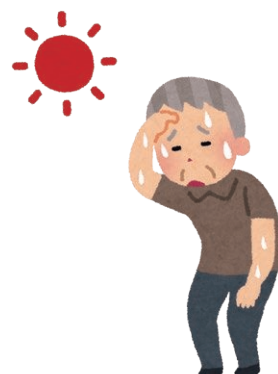
熱疲労

Ⅰ度の熱中症でさらに水分や塩分が不足となり、脱水症状がおき、血液がドロドロ状態となり、体の調節機能に変調していきます。倦怠感、虚脱感、頭痛、嘔吐などの症状が出現します。それが「熱疲労」です。この段階は「重症度Ⅱ度」。現場での対応はできませんので、**医療機関への搬送が必要です**。

熱射病

熱疲労が継続すると汗がかけなくなり、深部体温をさげる術がなくなり、体のあらゆる器官が障害をうける危険があります。それが熱射病です。「重症度Ⅲ度」ここでの対応が不十分だと**命の危険もあります**。

熱中症は重症化すると極めて危険です。
その反面、事前にまたは初期にきちんと対応すれば発症の抑制や重症化回避することができます。



熱中症予防策

暑熱暴露を防ぐ

いうまでもなく熱中症の予防は暑さを避けるのが最もいい方法です。天気予報や熱中症指数など把握し、できるだけ暑い環境をさけることです。気温の高い時間帯で作業をやめたり、短時間で終わらせたりするように工夫しましょう。



暑熱順化

暑熱順化とは暑さになれるような体作りです。以下の方法が勧められています。

- 週5回ほどのウォーキング（またはジョギング）すること。それにより、体が発汗しやすくなり、汗に含まれる塩分濃度が低下してきます。
- 夏場はとにかくシャワーで済ます人が多いかもしれませんが、二日に一回程度浴槽に入りましょう。40度くらいの湯で10分くらい入浴することで皮膚血管が拡張し、循環血流量が増えます。

熱中症に備える

日頃から口が渇いていると思わなくてもこまめに水分をとることで。口が渇く前に定期的に飲むようにしましょう。特に高齢者は口渇が感じにくく、水分不足でもわからないことが多いです。水分とともに塩分もとりましょう。市販の経口補水液などがお勧めです。（塩分0.5～1%の自家製飲み物でもいいです。スポーツドリンクは糖尿病などの方は控えめに。）暑い環境での作業に備えて前日のアルコール多飲、睡眠不足なども注意しましょう。風邪など体調不良時も熱中症状態になりやすいので、注意しましょう。そして朝食は一日の始まりの水分塩分栄養補給に不可欠のものであることも忘れてはなりません。

熱中症の処置

いろいろな予防対策を講じているにもかかわらず、熱中症になってしまったらどうしましょう。

十分な知識をもっていることが大事です。常に「ひょっとしたら（これは熱中症かも）」ということを念頭に置きましょう。

熱中症を疑ったら、まずチェックするのは「意識」の有無です。

意識がなければ迷わず救急車を呼びましょう。



意識があればまず涼しくて、風通しのいいところにいきましょう。可能なら服を脱がし、水（アルコール入りの水）を霧状でスプレーするのが効果的です。氷や保冷剤で首や脇、鼠径部などを冷やしましょう。扇風機などの活用も有効でしょう。



次に水分や塩分をとらせましょう。ここで2番目のチェックポイントです。

水分を自分でとれるか、ペットボトルの蓋を自分で開けられるかを見極めてください。そして嘔吐に備えて可能なら体を横にしておきましょう。

涼しいところで少し休み、症状が改善すれば問題ありませんが、改善しない場合は迷わず医療機関を受診しましょう。

熱中症は対処が不適切なら生命にも関わる現象ですが、予防や処置を正しく行われれば乗り越えられるものでもあります。みんなで正しい知識を持ち、十分な備えをもって、暑い夏を楽しく過ごしていきましょう。



知っておきたい正しい薬の飲み方

主任薬剤師 岸本 倫子

食前・食後・食間はいつ？

【食後】とは

食後すぐに飲むのではなく、食後30分以内に飲むことです。
胃に刺激を与えるような強い薬の場合は、胃に食べ物が入っている状態の時に飲まなければ、薬で胃が荒れてしまいます。胃に入った食べ物は、大体30分ぐらいかけて徐々に消化されていくので、この間に飲みましょうという意味です。

【食前】とは

食事の30分くらい前に飲むことです。胃の中に入っている食べものと薬が混ざってしまうと、薬の効果が弱まってしまうため、胃の中に何もいない状態の時に薬を飲んで、30分ぐらい空けてから食事をします。

【食間】とは

食事と食事の間のことであり、食事中に服用することではありません。
食事の2～3時間後が目安で、胃の中に食べ物が入っていない時に飲むことです。
直接胃の粘膜に接して効果を現す薬や、胃に食べ物がないほうが吸収や効果が良い薬などは食間に飲みます。

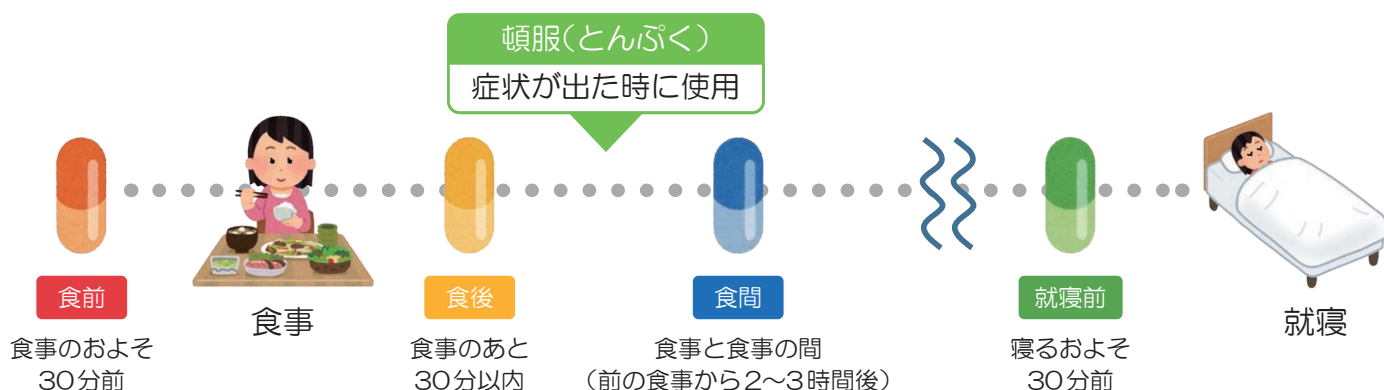
【就寝前】とは

布団に入る20～30分前に飲むことです。

【頓服】とは

症状が出たときなど、必要な時にだけ飲むことです。ただし、何度も服薬してはいけません。
処方箋には、「1日3回まで」、「6時間以上あけて」などの指示がありますので、それに従ってください。

薬を飲む時間の目安



マンモグラフィ撮影装置を更新しました

主任放射線技師 天野 博文

このたび、最新のマンモグラフィ装置（FUJIFILM 社製 AMULET SOPHINITY）に更新しました。
マンモグラフィとは乳房、乳腺に特化した撮影装置です。

新機能として

50 μ m 高解像度により微小石灰化の描出能が高まりました



病気を発見しやすくなりました！

画像処理技術により低線量で撮影ができるようになりました



以前より被ばくが少なくなりました！

撮影台下部に体の形状に合ったカーブ（Fit Curve）を設け、
受診者の腹部の圧迫感を減らすことが可能になりました



検査時の窮屈さを和らげます！

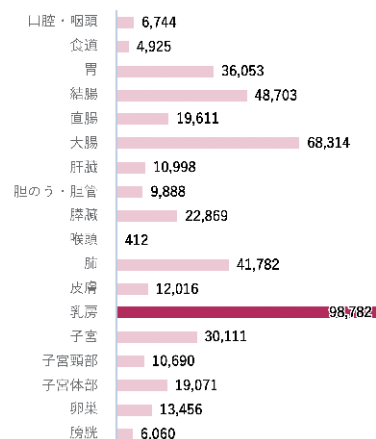


女性（2021年）部位別がん罹患数は乳房が**第1位**となっています。
早期発見・早期治療が大切です。
乳房検査が初めての方も、是非この機会に受診をご検討下さい。
※撮影は女性技師がしております。

参考：がん情報サービス

https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/cancer/14_breast.html

部位別がん罹患数
【女性 2021年】



事務局よりお知らせとおねがい

お知らせ ～マイナ保険証について～

当院ではマイナンバーカードを用いた【マイナ保険証】の利用が可能です。
【マイナ保険証】を利用すれば、他の病院でのお薬情報や限度額証の確認ができます。
特に限度額証は【マイナ保険証】を利用することで役場、市役所での手続きが**不要**になります。
是非ご活用ください。



おねがい ～処方箋の期限切れに注意～

外来をご受診していただいた方は院外の薬局さんに処方箋を持って行っていただいておりますが、
持って行くのを忘れて、処方箋の有効期限が切れてしまう方が最近多くみられます。

処方箋の有効期限は発行日を含めて4日間です。

忘れられた場合は自費での発行になります。忘れないようお願い致します。



外来診察表

2025年(令和7年)8月1日現在

診療科	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金
内科	9:00~	8:00~11:00	名部 誠	名部 誠	眞鍋 憲幸	名部 誠	川大 厚東 識志 (循環器)
			古立 真一	古立 真一	上野 邦夫	古立 真一	上野 邦夫
			竹内 誠	徐 揚	徐 揚	岡大 池内 一廣	徐 揚
			川大 根石 陽二 (循環器)	岡大 楠本 衣代	高杉 幸司 (リウマチ外来)	岡大 楠本 衣代	岡大 楠本 衣代
内科	14:00~ 専門外来・要予約	8:00~16:00	名部 誠	眞鍋 憲幸		川大 神坂 恭 (循環器)	眞鍋 憲幸 川大 厚東 識志 (循環器)
禁煙外来	9:00~	8:00~11:00	名部 誠	名部 誠		名部 誠	
外科	9:00~	8:00~11:00	村上 正和	村上 正和	寺本 淳	寺本 淳	村上 正和
			鈴木 宏光	藤井 広	藤井 広	鈴木 宏光	鈴木 宏光
				総合診療	総合診療		藤井 広
外科	12:00~	8:00~15:30				川大 平 成人 (乳腺・甲状腺)	
外科	14:00~	8:00~15:30					岡大 枝園 和彦
泌尿器科	9:00~	8:00~15:30				(1・3・5) 佐古 真一	
						(2・4) 岡大医師	
小児科	休診中						
婦人科	9:00~	8:00~15:00		岡大 新井 富士美			
眼科	9:00~	8:00~15:30	岡大眼科医師				
	14:00~					岸本 典子	
耳鼻科	9:00~	8:00~11:00 (水)			岡大 菅谷 明子 (第1)岡大医師		
	14:00~	8:00~15:30 (金)					岡大医師
整形外科	14:30~	8:00~15:30			岡山市民医師		岡山市民医師
皮膚科	(水)13:30~	8:00~16:00			岡大 藤田 周作		
	(金)13:00~	8:00~15:00					川大 青山 裕美 (月1回)
形成外科	10:00~	8:00~11:00			川大 形成医師 (1・3・5)		
精神科	9:00~	8:00~11:00				三島 睦憲	

