

# 高原の四季

## ～風の香り～

2015年 第18号 初夏

### 『自分の健康は自分で守る ～健診のすすめ～』

内科医師 谷口 真理

昨今、がんで亡くられる有名人のニュースをよく耳にします。亡くなられた方に対し心を痛めると同時に、自分の健康について考える機会にもなっていることと思います。病気にかかる可能性は、残念ながら誰もが持っています。テレビの中の有名人に起きた不幸は、もしかしたら『明日は我が身』。決して他人事ではないのです。

例えば、こんな方はいらっしゃいませんか？



「わしは生来健康じゃし、タバコ吸っても酒飲んでもほらこの通り元気！医者に行く必要なんかない！  
例え病気になったとしてもとにかく好きなことをして生きて、最期はぼっくり逝くんじゃ！」

- ・・・そう思っているそこのお父さん。生来健康な人が一生涯健康という保障はどこにもありませんよ！しかもぼっくり逝くのって、案外難しいものです。自分の健康を過信している人に限って、手遅れになってから病気が見つかりその症状や治療の後遺症に苦しめられながら余生を過ごすことになる人が多いんですよ。



「私は何年も前から大きい病院に通っているし、糖尿病で毎月採血してもらって異常ないと言われているから、がんの心配はないわ」

- ・・・そう思っているそこのお母さん。本当にそうですか？  
糖尿病の数字が正常＝全て異常なし、とは到底言えません。かかりつけ医でいろんな病気の可能性を総合的に調べてもらえているかどうかは、主治医に一度確認した方がいいですよ。それにそもそも、採血で身体の全てが分かるわけではありません。レントゲンを撮らずして肺がんは分かりませんし、胃カメラやバリウム検査を受けずして胃がんは分かりませんよ。

身体の具合が悪くなったらその時に病院に行けばよい、と思われるかもしれませんが。

しかし、早期には自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気も少なくありません。

ならば症状のない病気を早期に発見するにはどうすればよいか？答えは『定期的な健康診断を受けること』です。

健康診断の目的は、次のとおりです。

- 一次予防・・・健診結果から自分の生活習慣の問題点を自覚し、改善に取り組むきっかけとする
- 二次予防・・・病気を早期に発見し、早期治療につなげる

つまり健康診断は、自覚症状のない初期の段階で異常を発見することを目的としています。

病気を完全に防ぐことは困難ですが、もしなってしまったとしても早期に発見すればそれだけ早く治療にとりかかることができ、進行した状態で病気が見つかるよりも簡単な治療で治せることがほとんどです。治療に伴う身体的・経済的負担もそれだけ軽くなり、良いことづくめなのです。

「病気が見つかったら困る」と思うがゆえに、健診を敬遠している方もおられると思います。

しかし病気が見つかること自体は決して怖いことではありません。

むしろ怖いのは、病気が手遅れになってから見つかることです。

ご自分の健康を守るのは、他でもない自分自身です。まずは皆さん一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが、健康の第一歩です。

ご自分のために、ご家族のために、定期的に健康診断を受けましょう。



#### 病院理念

地域の皆様に愛され信頼される、地域に開かれた病院の構築

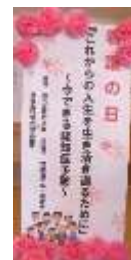
#### 基本方針

- 1.良質で安全な医療を提供します
- 2.保健・医療・福祉の連携を図り、地域の特徴にあった切れ目のない医療を提供します
- 3.患者さまの人格を尊重し、患者さま主体の医療を提供します

# 今年も開催しました「看護の日」の院内イベント!

主任看護師 常森 雅子

今年の「看護の日」の院内イベントのテーマは「これからの人生を生き生き送るために」  
 ～今できる認知症予防～、と題し5月19日外来フロアで開催しました。  
 役場地域包括係・健康係と安田消防と多数の協賛もいただき、約110名の皆様が参加してくださいました。  
 各部署からも最大限の協力をいただくことで、町立病院のイベントとしてしっかり根付いた事を実感しました。  
 テーマに則し「認知症と物忘れの違い」「もの忘れテスト実施」「認知症予防体操」「認知症予防の食事の工夫」「各種健康チェック」「手洗いチェック」「救急車要請の方法と救急蘇生」等々担当者が各々対応を行いました。



参加していただいた皆様からも盛りだくさんの内容で、賑やかで楽しかったと感想をいただくことができました。短い時間ではありましたが、皆さまの生活の知恵袋の一つになれば幸いです。

## お薬情報 町内保険薬局紹介

神石高原町には、保険薬局が2つあります。

保険薬局とは、病院でお薬が処方されると処方箋が発行され、それに基づき、薬剤師がお薬を調合し患者様にお薬をお渡しします。患者様ごとに薬歴（お薬のカルテ）を作成し、重複投与や飲み合わせ、症状に合ったお薬であるか、副作用は出ていないかなどをチェックして安全に安心して服用できるように飲み方や使い方を説明したり、相談に応じたりすることを主な仕事としています。

### 町内の保険薬局のご紹介

#### 一心堂

いつも笑顔を忘れずに、どんなことでも話しやすい薬局だなと感じて頂けるよう心掛けております。  
 一人暮らしの患者様やご家族からの相談があった場合、ご自宅に服薬状況や残薬の確認に訪問したりすることもあり、地域に密着した薬局をめざしています。



管理薬剤師の山口恵徳先生  
 趣味：テニス  
 好きなもの：日本酒  
 （処方箋と共に、随時受け付けております。）

#### 快生薬局

##### 企業理念

わたしたちは、すべての人のクオリティ オブ ライフに向かっています  
 いつでも、どこでも、あなたに

##### スローガン

あなたの、一番近くにある安心をかけた、  
 スタッフ全員で取り組んでおります。



最近、問題となっている残薬についても、残薬確認袋をお渡しし、患者様に気軽に相談して頂けるよう取り組んでおります。そして、その情報は主治医の先生へお伝えし、残薬減少へとつながっています。  
 また、薬局で、\*SpO<sub>2</sub>を簡単に測定することもできるので、気になる方は是非、測ってみてください。



管理薬剤師の岡崎哲也先生  
 趣味：野球観戦 特に高校野球の観戦!!  
 好きなこと：食べて、寝ること

神石高原町立病院も院外処方箋となりましたが、安心してお薬を服用して頂けるよう、これからも地域の保険薬局との連携を大切に行っていきたいと思っております。(※SpO<sub>2</sub>・・・経皮的酸素飽和度 パルスオキシメーターで経皮的に測定した動脈酸素飽和度)

### ご観覧ください

「つまみ絵同好会」の会員さんが、1階受付・放射線室付近に、四季ごとにいろいろな作品を展示してくださっています。  
 とても繊細で立体的なすてきな作品の数々です。  
 どうぞ、ご来院の際には、ぜひご観覧ください。





## 新任職員紹介



### 放射線室長 銚崎 昌輝



ここ町立病院には、開院時一年間お世話になりましたが、定年退職を機に6年ぶりに働かしていただく事となりました。皆さんのお役にたつために心身とも元気で働きたいと思っています。今後ともよろしくお願ひします。

### 情報管理室長 藤井 強



6月より情報管理室に勤務させて頂いております。今年の11月より運用が開始されます電子カルテの導入に向けて、スムーズな稼働が迎えられるように努めてまいります。

### 看護補助者 川上 龍秀



今年の2月より3階病棟で勤務させて頂いております。以前1年ほど介護施設で働いていましたが病院での勤務は初めての為、院内では戸惑いの連続ですが、頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

### 総務課長 入江 浩代



4月から総務課で働いております。これまでの経験を活かし、地域の皆さまに愛され、信頼される病院を目指して、町立病院のスタッフの一員として頑張っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

### 看護師 藤井 裕香里



この度看護師として就職しました。神石高原町の自然に癒されながら患者様ご家族の皆様と関わり、寄り添える看護をしたいと思っております。慣れないことも多くご迷惑をおかけすることが多々あるとは思ひますが御指導をよろしくお願ひ致します。

### 看護補助者 江田 初代



昨年11月に、徳島から引越してきました。築100年以上の古民家に住んでいます。庭からの紅葉、冬の雪景色がとてもきれいで感激しました。四季がはっきりしている神石の暮らしにとても満足しています。

### 看護補助者 山岡 知恵美



病院に勤めを始めて、約3か月になる山岡です。家族は両親と二男と犬のマロンです。全員スイーツが大好きで、家族が揃えば皆で楽しんでます。スタッフの皆さんや元気でいてくれる家族に感謝し、これからも頑張りたいと思ひます。



## ありがとうございます

5月24日(日)に「病院を守る会」の会員の皆様、病院玄関・周辺等の美化活動をしてくださいました。病院周辺の草取り・植木の剪定、きれいな花々の鉢植えの設置などしてくださいました。いつもありがとうございます。



きれいにしていただいた状態を保つよう、今回「患者サービス委員会」の主導で職員の方々の環境整備活動をおこなっております。



# 平成 27 年度担当医配置表

診察開始時間：8：30開始（※9：30開始・※10：00開始・※13：00開始）

平成 27 年 4 月 1 日～

ROOMNo.		月	火	水	木	金	
科内	1診	1	原田	阿嶋	原田	原田	阿嶋
	2診	2	山本	服部	山本	服部	服部
	3診	5		谷口		谷口	
	6診	6				鈴木	
外科	5/6	広島大学	*内藤 (第1・2・3・4週)	広島大学			
総合外来	3	谷口	診療支援医師 (第1・3週)	広島大学	山本 (第1・3・5週)	診療支援医師 (第1・3週)	
			広島大学 (第2・4・5週)		阿嶋 (第2・4週)	漆谷 (第2・4・5週)	
脳神経外科	5					*寺岡理事長 (第2・4週)	
眼科	7	*広島大学					
整形外科	6					*県立広島病院 (月2回)	
呼吸器内科	7	*県立広島病院（不定期）予約が必要です（月1回）					
もの忘れ外来 (予約制)	6/5			*服部 (第2・4週)		*寺岡理事長 (第2・4週)	

診療受付時間	午前8時から午前11時30分まで（※急患については随時受付いたします。）
診療時間	午前8時30分～午後5時
休診日	土曜、日曜、祝日、年末年始（12月31日～1月3日） ※急患については随時診察いたします。
受付場所	1階受付窓口
診察に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>保険証・医療受給者証</li> <li>初診の方は、保険証等を必ず受付に提示してください。</li> <li>また、毎月1回は保険証等を受付に提示してください。</li> <li>保険証等などに変更があった場合には、その都度提示してください。</li> </ul> ※ 保険証等の提示がない場合は、保険診療ができない場合がありますので、ご注意ください。 診察券（初診受付時に発行します。）県立病院当時の券をお持ちの方も持参ください。 新しい券と交換致します。 ・紹介状をお持ちの場合は、受付と一緒に提出してください。
その他	当院では予約診察を行っております。予約については、各診療科へお尋ねください。 予約の新規・取り直し・変更などは午後14時～17時にお電話でお受けしております。
病棟の面会時間	<b>2階病棟 11：00～13：00 15：00～20：00 / 3階病棟 08：00～20：00</b> <b>注意：ご面会の方へ</b> 当院では入院患者様のプライバシーの保護のため、病室に名前を表示しておりません。 お越しの際は、病院窓口およびナースステーションでご確認ください。 また、電話でのお問い合わせについてもお答えしておりませんので、事前に患者様のご家族等に、 面会の有無をご確認ください。ご協力お願い致します。

## 外来案内 巡回診療

注意：総合外来は担当医師の変更がある場合があります。

### 高蓋国保診療所

毎週火曜日の午後2時～3時

住所：神石郡神石高原町高蓋4-2

電話：0847-85-2921



### 油屋地区の巡回診療

第1・第3木曜日の午後2時から3時

油屋集会所にて診療を行っています



発行責任者： 病院長 原田 亘 〒720-1522 神石郡神石高原町小島 1763-2 神石高原町立病院

TEL0847-85-2711

FAX0847-85-2754

<http://www.youseikai-grp.jp/jth/>