

丸森町国民健康保険丸森病院

第12号

平成28年11月
発行

まるもり病院だより

〒981-2152 宮城県伊具郡丸森町字鳥屋27 TEL 0224-72-2131 FAX 0224-72-2474

丸森病院
基本理念

私達は、住民の皆様信頼され愛される病院づくりを目指します



副院長

深谷 雄一郎

在宅医療はなぜ大切なの？

丸森町の人口は、平成28年9月末現在14,313人、うち65歳以上の高齢者は5,418人で約3人に1人が高齢者です。今後も高齢者人口は、増加し続けることが予想されています。丸森町では、80歳代、90歳代更には100歳を超えても元気で過ごしている方が多くいらっしゃいます。誰もが人並みの寿命を全うしたいと願うとともに、できる限り元気で過ごしたいと願っているのではないのでしょうか。

一般に高齢になるほど、何らかの病気にかかりやすくなります。病気になった場合に、「自宅で療養したい」「住み慣れた家で自分らしく過ごしたい」と希望する患者さんやご家族の思いを、丸森病院は医療の側面から支援しています。重度な要介護状態になっても、できる限り住み慣れた地域で、必要な医療・介護サービスを受けつつ、

安心して在宅医療が続けられるよう丸森病院では在宅医療（訪問診療）に取り組んでいます。

また、地域の医療機関や介護事業所の方々と連携・協力しながら、医療環境の整備をサポートしています。例えば、身体機能や臓器の機能が低下している方、薬の副作用が起きやすい方、認知機能の低下などにより意思決定が難しい方、コミュニケーションが取りにくい方、病気が完治しない方など、治療のゴール設定が困難といった高齢者診療の特徴を踏まえ、患者さんや家族の価値観や希望にしたがって個別に対応させていただいています。特に患者さんの会話が弾まなくても、訴えを傾聴することに重点を置いています。

今後も町民のニーズに応えながら、診療に努力して参りたいと思います。

当院では、「訪問診療」を行っています

「訪問診療」とは、あらかじめ医師が診療の計画を立て、患者さんの同意を得て定期的にご自宅に出向いて診療するものです。（具合が悪いときなど、その都度患者さんの求めに応じて出向く「往診」とは異なります。）

自宅で療養されている方で、

- ・寝たきりや歩行困難で、病院への通院が大変である。
- ・高齢者世帯で、病院を受診するのが大変である。
- ・本人が病院受診をいやがり、定期的な受診ができない。

などでお困りの方は是非ご相談ください。

*木曜日・金曜日の午後に訪問診療を行っています。



丸森町健康と福祉のつどい

10月23日(日)に丸森まちづくりセンターで開催された「健康と福祉のつどい」に、当院から医師、看護師、管理栄養士等が参加し、簡易血糖検査と健康相談を行いました。

簡易の血糖検査はすぐ結果が出るので、その場で、医師が食後血糖の判定結果や今後の生活アドバイスを行いました。

町のイベントに参加させていただいたことで、患者さん以外の地域の方々と触れ合うことができました。来場者からも医師から直接話が聞けて良かったという感想がありました。今後も町の病院としてより一層町民の健康づくりや医療に貢献していきたいと思ひます。

看護師募集について

仙南地域は宮城県の中でも特に看護師が不足している地域で、どこの病院でも看護師確保に頭を悩ませています。

丸森病院では現在35名（臨時・パート・地域連携を含む。）の看護師が働いていますが、何とかやりくりして施設基準を満たしている状況です。その基準を満たさなくなれば、診療報酬を下げるか、病床数を減らすかといった措置を取らざるを得なくなります。今後ますます人口減少・少子高齢化が進む中、入院や通院治療を必要とする患者さんの数は、今と変わらないと考えられます。したがって、丸森病院が担っている役割は大きく、何とか現状を維持していかなければなりません。

現在、看護師の確保については、①新卒看護師の採用、②潜在看護師の掘り起こし、③定年退職後の再雇用、この3つを柱に取り組んでいます。①については、「丸森町看護職員修学資金貸付制度」を利用し、丸森病院に就職する方が増えることを期待しています。そのためにもこの制度をより多くの方に知っていただきたいと思います。看護学校の訪問や、就職説明会へ参加することで、新人看護師の確保につなげていきたいと思います。②については、看護師免許を持っているが現在働いていない方や、他の職場を探しているなどの情報があれば是非当院に教えていただきたいと思います。③については、今前年度2名の看護師が定年退職しましたが、引き続き病院に残ってくれました。丸森病院のことを良く知っている看護師なので大きな戦力となっています。しかし、夜勤まではできないので、今後毎年2名ずつの夜勤のできる看護師の確保が必要となります。

現在、当院で働いている看護師は、厳しい状況の中でも明るく頑張っています。新しい仲間を心から待っています。まずは、気軽な気持ちで病院見学にお越しください。お待ちしております。

糖尿病療養相談について

糖尿病という病気はよく耳にしますが、患者さんの多くは実際糖尿病と診断されると、どうして血糖が上がるのか？何をどう食べたらいいのか？この血糖値は高いのか？などへ意外と知らなかったことに気がきます。

糖尿病の治療は患者さん自身が正しく病気を理解し、食事や運動、服薬などを管理することがとても大切です。

丸森病院では、健康診断や診療時に高血糖を指摘された患者さんなどに対し、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、検査技師、健康運動指導士がチームを組み、継続して療養相談を実施しています。

外来受診時に20分程度、下記の内容で相談を実施し、一人ひとりのライフスタイルや環境に合った情報を提供しています。また患者さんが不安に感じていることや、食事や運動などどう変えたらよいかわからなかったことを個別に相談することができ、スタッフと共有、解決することで前向きに療養に取り組むことが難しくなくなります。

患者さんが糖尿病とはどんな病気か放置するとどうなってしまうのか？自分の病気の程度やどんな治療が必要なのかを知ることで、糖尿病の自己管理が可能となり、糖尿病であっても健康的に日常生活を過ごすことができるようになります。私達丸森病院の糖尿病療養相談スタッフは、多くの患者さんとの出会い少しでも手助けができればと考えております。

	内 容	担当スタッフ
第1回	食 事 療 法	管理栄養士 (糖尿病療養指導士)
第2回	合 併 症	看 護 師 (糖尿病療養指導士)
第3回	薬物療法・低血糖	薬 剤 師
第4回	検 査	検 査 技 師
第5回	運 動 療 法	健康運動指導士

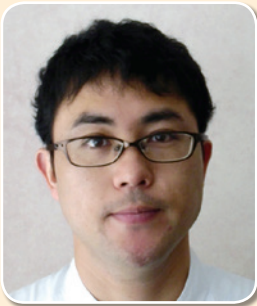


私達が応援します！

健康豆知識

便秘で悩んでいませんか？

「便秘」について知らない人はいないでしょう。多くの人が悩んでいるものの、病院にかかるほどの病気でないと思っている方も多いのではないのでしょうか。



内科医師
川嶋有朋

～便秘とは～

- 排便困難でいきむ
 - 硬便もしくは兔糞状便である
 - 残便感がある
 - 直腸肛門の閉そく感がある
 - 指などで排便を促す必要がある
 - 排便回数が週に3回未満
- 上記を2項目以上該当する場合には、便秘と診断されます。

～注意!!～

便秘にこんな症状を伴う場合は、精密検査（大腸カメラなど）が必要です。

- ・便に血が混じる
- ・数カ月で急にやせてきた
- ・発熱がある

～生活習慣の見直し～

水分摂取

運動

食事

食事に気を付けている方は多いと思います。しかし、運動なしでは腸は動いてくれません。運動と聞くと構えてしまいがちですが、一日20～30分の散歩から始めてみてはいかがでしょうか。



～便秘薬の種類～

- ①腸を刺激して腸の動きを活発にするもの（錠剤、水薬、座薬）
- ②緩下（かんげ）薬 便の水分を増やし、やわらかくする（錠剤、カプセル、粉薬）
- ③浣腸：便の滑りをよくする
- ④漢方薬：体質に合わせて選択
患者さんの状態に合わせて使いわけ、併用することもあります。

〈コラム〉漢方薬の材料(生薬)から考える

代表的な漢方薬に大建中湯（だいけんちゅうとう）があります。その中身とは「ショウガ」、「ニンジン（朝鮮人参）」、「山椒」、「水あめ」です。

しょうが、山椒→腸を強力に温める
朝鮮人参、水あめ→腸の力を回復する

冷え性に便秘を伴う方は多いと思います。便秘の健康食品にもショウガが含まれているものを多く見かけます。漢方薬は体質改善を通して、腸の問題も解決を目指す薬です。

今回の話は、便秘のあれこれでした。たかが便秘、されど便秘。隠れた病気があるかもしれません。今回の記事が気になったら、気軽に内科へご相談ください。

ボランティア活動紹介「ビューティー丸森」

ハンドマッサージで 心も身体もリラックス!

月1回程度、病院内で活動しています。姿を見かけたら、気軽にお声をかけてください。



病院職員紹介

- ①名 前：大森 由希
- ②職 種：放射線技師
- ③生まれ干支：申 年
- ④住んでいる所：丸森町
- ⑤自己アピール： 出身は長崎で、9月から丸森に在住しています。毎日一つ一つの検査を『楽に・早く・正確に』行うことを心がけています。まだ右も左もわかりませんが、どうぞよろしくお願いたします。



丸森病院からのお知らせコーナー

インフルエンザ予防接種がはじまります！

11月からインフルエンザの予防接種を始めます。

事前に電話又は窓口で予約をお取りください。(電話 72-2131)

《予防接種の曜日・時間》

- 一般の方 ⇒ 月曜日～金曜日：午前11時
火曜日・木曜日・金曜日：午後2時
- 6ヶ月～18歳の方と
その家族の方 ⇒ 毎週火曜日の午後2時
11月15日(火)・11月22日(火)・11月29日(火)：午後6時～7時



検診を受けて骨粗鬆症を予防しましょう！

骨粗鬆症は骨折等の基礎疾患となり、寝たきりの原因にもなります。骨粗鬆症の早期発見、早期治療をすすめましょう。

- ◆対象者：40歳～70歳までの5歳刻みの年齢の女性
対象者の方には役場より受診確認の通知がいきます。
骨粗鬆症で治療中の方は受ける必要はありません。
- ◆検診期間：平成29年1月～3月
- ◆検査方法：前腕のレントゲンを撮り 骨量を測定します。
当日に医師が結果を説明します。

診療体制

診療受付時間 午前：8時30分～午後：1時～3時
ただし、急患はこの限りではありません。

		月	火	水	木	金
内科外来	午前	吉野 祐貴	大友 正隆	大友 正隆	大友 正隆	川嶋 有朋
		川嶋 有朋	東北大学 循環器内科	東北大学 糖尿病代謝科	東北大学 糖尿病代謝科	東北大学 青木 竜男
	午後	吉野 祐貴	東北大学 消化器内科	川嶋 有朋	東北大学 循環器内科	東北大学 青木 竜男
		内視鏡検査 (午前)			川嶋 有朋 吉野 祐貴	大友 正隆 大友 祐貴
外科外来	午前	深谷 雄一郎	八巻 孝之	深谷 雄一郎	八巻 孝之	深谷 雄一郎
	午後	八巻 孝之	深谷 雄一郎	八巻 孝之	深谷 雄一郎	八巻 孝之
整形外科	午前	東北医科大学 石塚 正人				

- * 歯科、整形外科は予約制になっておりますので、事前にご連絡ください。
- * 8月からオーダリングシステム導入に伴い、内科は原則予約制になりました。予約なしで受診される方は待ち時間が長くなります。
- * 子どもの予防接種を火曜日午後2時より実施しています。予約制ですので事前にご連絡ください。
- * 禁煙外来を木曜日午後に行っています。事前にご連絡ください。

編集
後記

急に肌寒くなって来ました。インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。高齢者や乳幼児、病気のある方などは重症化しやすいため、早めに予防接種を受けましょう。また、日ごろから手洗いやうがいをこまめに行うとともに、十分な休養とバランスの取れた栄養、部屋の適度な加湿などに心がけ、インフルエンザを予防しましょう。
(地域連携班)