



第21号

2012.8.1

山鹿市民医療センター広報紙

ひびき

患者様の権利と責務

- ① すべての人は平等に必要な最善の医療を受ける権利があります。
- ② 病気についてわかりやすく説明を受ける権利と、それらを受けるかどうかを選択する権利があります。
- ③ 検査や治療に関する説明を受ける権利と、それらを受けるかどうかを選択する権利があります。
- ④ カルテの内容を知る権利があります。
- ⑤ プライバシーを尊重される権利があります。
- ⑥ 患者様は病院の規則を守る責務があります。

発行所 山鹿市民医療センター 〒861-0593 熊本県山鹿市山鹿 511 番地 TEL 0968-44-2185 (代) FAX 0968-44-2420

「かかりつけ医（ホームドクター）」をもちましょう



別の分業体制を取っています。

そこで、地域の住民の皆様に「かかりつけ医（ホームドクター）」の必要性を認識していただけるように「**かかりつけ医を持ちましょうキャンペーン**」を5月より行っております。

山鹿市民医療センターでは、地域の「かかりつけ医」と医療センターが連携して一人の患者さまの診察を行う「地域医療連携」を推進しています。健康面での初めの窓口は「かかりつけ医」へ、より詳しい検査や入院が必要なときには山鹿市民医療センターが受け入れるという、機能

かかりつけ医（ホームドクター）とは

日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近なお医者さんの事を「かかりつけ医」と呼んでいます。

ふだんからあなたの健康状態を把握し、精密検査や入院が必要になれば、専門医のいる病院に紹介してくれる医師。それが「かかりつけ医」です。

とりわけ子どもや高齢者のいる家庭、あるいは糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を患い、定期的に通院しなければならない方、普段健康だから「かかりつけ医」なんて要らないとおっしゃる方なども、急な病気はもちろん、健康のこと、医学や医療のこと、いろいろ些細なことも気軽に相談できる「かかりつけ医」（ホームドクター）を持つことをお勧めします。

かかりつけ医のしくみ

患者さま

かかりつけ医



受診



日常的な病気の治療や相談。入院や精密検査が必要な場合は適切な病院を紹介していただけます。

紹介状



山鹿市民医療センター



入院や精密検査などが必要な病気の外来診療や治療・検査を行います。かかりつけ医が発行された**紹介状**を持って受診します。

かかりつけ医のメリット

- 1) 待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単で、じっくり診察していただけます。
- 2) 入院や検査などが必要な場合、適切な病院・診療科を紹介していただけます。
- 3) 家族の病状・病歴、健康状態が把握できているので、もしもの時に素早い対応をしていただけます。
- 4) 食事面、日常の健康管理などもアドバイスをさせていただきます。

基本理念

いのち

地域住民の命と健康への貢献

基本方針 山鹿市民医療センターは

- ① 患者さま中心の信頼される医療を行います
- ② 診療機能の充実に努め、質の高い医療を提供します
- ③ 地域の保健、医療、福祉の連携を推進します
- ④ 研修、研鑽に務め医療レベルの向上を図ります
- ⑤ 健全経営に務めます

CONTENTS

「かかりつけ医」をもちましょう	P1
家の中での「熱中症」にご注意を	P2
病気についてのミニ講座	P3
糖尿病専門外来を開設しました	P3
外来担当医表(8月)	P4
特殊・専門外来(8月)	P4
各専門職の立場から	P4

家の中の「熱中症」にご注意を

熱中症とは

最近では「熱中症」という言葉を毎日耳にしますが、この言葉が世の中で聞きなれた言葉になったのはここ10年ほどではないでしょうか。テレビでは連日のように「熱中症対策」「熱中症予防」「熱中症に注意」といった特集が組まれている現在でも、1年間に400人くらいの人が熱中症で命を落としています。

熱中症が起こりやすい要因

熱中症の原因は、「高い気温」だけと思われがちですが、実際は、気温だけでなく、「湿度」「風」「輻射熱」「個人の暑熱対応能力」なども熱中症発生に大きく関連しています。また、熱中症患者の7割以上が高齢者であることも特徴です。高齢になると暑さや水分不足（脱水状態）への感受性が低く、「暑さや喉の渇きを感じにくい」ために気が付いたときには熱中症で「動けない」状態になって初めて気がつくことが多いからです。

熱中症の起こる場所としては、以前は「屋外運動・労働」がほとんどであり、自宅など屋内では起こらないと思っている方も少なくありません。しかし実際には、この「屋内日常生活での熱中症」が激増しており注意が必要です。

熱中症の症状

熱中症はその程度によって、次の3つに分けられます。

●Ⅰ度熱中症（熱痙攣・熱失神）

痛みのある筋肉の痙攣—こむら返り—（熱痙攣）や脳血流不足でのめまいや失神（熱失神）をおこします。入浴でのフラツキや失神は熱失神に当たります。この場合は、涼しい所へ移動し、水・塩分をとりましょう。

●Ⅱ度熱中症（熱疲労）

脱水が強く、水・塩分とも不足しています。頭痛や倦怠感、集中力・判断力の低下など症状は様々です。作業中に「ボーっとする」「体がだるい」中での「あと少し」「ここまでやってから」は禁物です。すぐに休んで、水・塩分をとりましょう。症状が改善しない時は、医療機関を受診しましょう。水・塩分摂取が飲めない時は点滴で補います。入院が必要となることもあります。

●Ⅲ度熱中症（熱射病）

体温調節ができない状態となり、38℃以上の高体温や意識障害が出現します。体温が40℃以上になることもあり、この状態になると死に至ることもある極めて危険な状態です。すぐに救急車を呼んでください。

熱中症の予防と手当

熱中症は適切な予防策（表1）と手当（表2）で発症・死亡を防ぐことができます。環境省のホームページ（HP）では、熱中症危険度の目安であるWBGT（暑さ指数）が掲載されています。また、安価なWBGT測定器も販売されています。農作業などの屋外作業や部活動などではこれらを活用することも効果的といえます。また、「ご近所同士での挨拶や声かけ」といった何気ない行いが熱中症を起こした方の早期発見につながる場合があります。まだまだ暑い日が続きますが、「自分で気をつけて」「みんなで気をつけて」この夏を元気に乗り切ってください。



（表1）熱中症予防策

- 活動時は休息をとる
- 不慣れな作業は短時間から
- 帽子をかぶる
- 吸汗・速乾素材の服を着る
- 黒い服を避ける
- なるべく木陰を歩く
- 窓を開ける
- 扇風機をつける
- 温度計を設置する
- こまめに水分摂取する
- 散歩や作業の前にコップ1杯の水分をとる

（表2）手 当

- 涼しい場所へ
- 服を脱ぐ・ゆるめる
- 前頸・わき・足の付け根を冷やす
- 水分・塩分摂取をする
(水1ℓに塩1-2gを溶かした水分かスポーツドリンクを飲む)
- 頭痛、吐き気、意識障害があれば病院へ
- 休息させる場合は誰かが付き添う



救命救急室長：吉岡明子

病気についてのミニ講座

熟睡は健康のもと 睡眠の質を高めましょう

☆高齢者になると増えてくる不眠症（4つのタイプがあります）

入眠困難

22時頃まで
眠れない

中途覚醒

1時頃一旦
目が覚める

早朝覚醒

4時頃目が
覚める

熟眠障害

朝起きてても熟睡
した気がしない



☆昼間は活動的に

よい睡眠にはスムーズに眠りにつき、朝気持ちよく起きられることが大切です。没頭できる趣味やともに楽しめる仲間と日中を活動的に過ごしましょう。

☆睡眠薬は医師の指示のもとで

不眠症など、睡眠障害でお悩みの方は、ぜひかかりつけの医師にご相談ください。



☆睡眠障害対処の12の指針

1	睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2	刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクセス法
3	眠たくなってから床に就く。就床時刻にこだわらない
4	毎朝、同じ時刻に起床
5	太陽の光を十分浴びる事でよい睡眠となります
6	規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7	昼寝は、15時前の20～30分
8	眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起き
9	睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止・足のびくつき・ムズムズは要注意
10	十分眠っても日中に眠気が強い時は専門医を受診
11	睡眠薬代わりの寝酒はかえって不眠のもと
12	睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です

日医ニュース No.350～引用

《お知らせ》

糖尿病専門外来を開設しました

ご存知の方も多いと思いますが、糖尿病の患者数は増加の一途をたどっています。糖尿病は一度診断されるとなかなか完全に“治る”ということは難しい病気です。初期には症状もないことから重症化し、しびれなどの神経障害や人工透析を行わなければならない人や網膜症という目の疾患になり、視力を失くす人もいます。そこで、重症化を予防することを目的に下記の方々を対象に『糖尿病専門外来』を開設することになりました。

- (1) 日 時…毎週 木曜日 朝9時～12時
- (2) 場 所…外来Aブロック 5番診察室
- (3) 内 容…食事指導、生活指導 相談、フットケアなど
- (4) 対象者となる方

◆糖尿病性足病変

- ①糖尿病が原因でしびれのある方
- ②足に動脈硬化症のある方
- ③糖尿病が原因でやむなく足を切断された方

◆糖尿病性の腎症（第二期以上）の方など



左から：小松管理栄養士・村田代謝内科長
糖尿病療養指導士の堤看護師と請野看護師

まずは、当院代謝内科を受診していただき、必要により担当医の指示により専門外来の予約となります。ご不明な点は内科外来へお気軽にご相談ください。

* お問合せ：0968(44)2185（内線：904山下）

* 担当看護師：請野（糖尿病療養指導士）

病院ボランティアを募集しています

皆さまの貴重なお時間を、病院ボランティア活動として活かしてみませんか!!

活動内容

案内ボランティア…受付、診療科へのご案内
介助ボランティア…身体の不自由な患者さまの介助
園芸ボランティア…病院内の庭木、園芸の手入れなど
絵画ボランティア…絵画の展示等

募集するボランティア

対象者：18歳以上で心身ともに健康な方。
参加条件等：①目的を理解し、積極的に参加していただけの方。②無報酬での活動となります。③ボランティア保険に加入していただきます。※保険料は当院が負担いたします。

活動日：月曜～金曜

申込・お問合わせ先

山鹿市民医療センター 看護部 山田みち代
Tel：0968-44-2185（内線733）

外来担当医表

8月

診療科名	月	火	水	木	金
内 科	永野 久俊	※2 島貴 栄弥	吉岡 明子	永野 久俊	永野 久俊 ※2 島貴 栄弥
循環器内科	大庭 圭介	大庭 圭介	※1 海北 幸一	※1 藤末昂一郎(午後)	大庭 圭介
呼吸器内科 (紹介外来制)	坂田 典史	後藤英介・坂田典史	後藤 英介	坂田 典史	後藤 英介
内分泌・代謝内科	吉里 和晃	村田 雄介	村田 雄介	吉里 和晃	村田 雄介
消化器科	※1 立山 雅邦	—	—	※1 泉 和寛	—
整形外科 (紹介外来制)	高木 茂・工藤智志	工藤智志・立石慶和	手術(担当医)	高木 茂・立石慶和	手術(担当医)
外 科	大熊利之・豊永政和	※1 村上 敬一	宮村 俊一	池上 克徳	飯田伸一・宮村俊一
泌尿器科	結城 康平	山崎 浩蔵	結城 康平	※1 谷川 史城	結城 康平
小 児 科	田中 貴俊 8:30~19:00	田中 貴俊 8:30~10:00	田中 貴俊 8:30~17:00	田中 貴俊 8:30~19:00	田中 貴俊 8:30~17:00
セク ン タ ー 器	耳 鼻 咽 喉 科 ※1 西本 康兵 14:00~15:30 16時診察終了	—	—	—	土生健二郎 (午前)
眼 科	上野 重文	上野 重文	上野 重文	上野 重文	上野 重文
産 婦 人 科	福島 泰斗 井上 弘一	福島 泰斗 片渕美和子(午後)	福島 泰斗 井上 弘一	福島 泰斗 井上 弘一	福島 泰斗 井上 弘一
総 合 診 療 科	本郷 弘昭	本郷 弘昭	—	—	本郷 弘昭

◎診療時間は、8:30開始で11:00受付終了となります。予約変更の電話は、午後1時から4時までをお願いします。

◎小児科の受付と診療時間は、月・木 午前:11:30迄受付、午後:13:30診療開始18:30迄受付。

火 午前:9:30受付終了。水・金 午前:11:30迄受付、午後:13:30診療開始16:30迄受付。

※1は、熊本大学病院からの派遣医師。※2は、血液内科の診療も可能です。

特殊・専門外来

8月

名 称	担 当 医	実 施 日	診察場所
セカンドオピ ニオン外来	本郷 弘昭	毎週 月曜、金曜(午前)	外 科
禁 煙 外 来 (予約制)	坂田 和子	毎週 月曜(午後)	内 科
睡眠時無呼吸 外 来	坂田 和子	毎週 火曜、木曜(午後)	内 科
乳 腺 外 来 (化学療法外来)	※1 村上敬一	毎週 火曜	外 科
女 性 外 来 (婦人科、思春期、更年期)	片渕美和子	毎週 火曜(午後)・ 第1・4・5木曜日(午後)	産婦人科
ス ト ー マ 外 来	担 当 医	毎月 第3水曜(午後)	外 科
P E G 外 来	担 当 医	毎週 水曜(午後)	外 科
緩 和 ケ ア 外 来	坂田 典史	毎週 金曜(14:00~16:00)	内 科
両親学級(予約 制:産婦人科)	助 産 師	第2・3・4日曜日 (10:00~12:00)	5階病棟
助産師外来(乳 房マッサージ) ※ 予 約 制	助産師: 田中 妙子	月~木曜日 (8:30~16:00)	5階病棟

◎特殊・専門外来については、各診療科におたずねください。

◎セカンドオピニオン外来については、地域医療連携室におたずねください。

◎急患の場合は、この限りではありません。

ご注意:学会等の都合で変更になる場合があります。

◆最新の担当表は、ホームページをご覧ください。

各専門職の立場から

緩和ケアチーム No.4

みなさんこんにちは。今回は薬についてお話ししたいと思います。

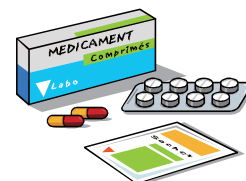
緩和ケアとは、この冊子の2月号に掲載されているように、病気における患者さま(御家族を含む)の「症状を緩和し、お世話をする事」です。そのために薬を使う事も多々あります。

最初に使用する薬は飲み薬です。効果の持続時間が長いもの、短いもの、粉薬や水薬、錠剤など様々なタイプの飲み薬があります。私たち緩和ケアチームでは、患者さまの病気の種類や状態に合わせて、どのタイプの薬を使用した方が良いかを検討し、最適と思われるお薬を選んでいきます。また実際にその薬を使用する際には、主治医から患者さまやそのご家族に、薬を使用する意味や目的などを説明し、納得していただいてから開始いたします。

薬を飲み始める時期は入院中に限らず、必要であれば通院中でも症状を和らげる薬が処方されます。主治医の説明に加え、薬の飲み方の注意点などを、院外薬局の薬剤師も薬をお渡しする時に説明いたします。患者さまは多少なりとも不安があるようですが、実際に飲み始めると効果を実感していただけるので、多くの方が薬を飲みながら通院・治療を継続されています。

しかし薬には、実際の効果だけでなく、望ましくない副作用があるのも事実です。すぐに薬を中止していただく場合もありますが、実際には副作用を軽くする薬を継続して使用する場合があります。また副作用の程度や種類は個人差があります。薬が飲みにくくなった場合や合わない場合には、貼り薬や坐薬に変更したり、入院中であれば注射薬を使用する場合もあります。

薬を使用していて気になる症状があれば、主治医や病院スタッフ、そしにかかりつけ薬局の薬剤師に遠慮なくご相談ください。



がん薬物療法認定薬剤師: 柴田 佳代