

広報 市民病院だより



CONTENTS 【目次】

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|--------------|
| ②-③ 熱中症と水の事故について
(小児科医師) | ⑤ 健診センターからのお知らせ | ⑦-⑧ トピックス |
| ④ 乳がん自己検診のすすめ | ⑥ こまめな水分補給で夏の脳卒中
を予防しよう | ⑨ 職員採用情報 |
| | | ⑩-⑪ 輝くスタッフ紹介 |

「熱中症と水の事故について」

国東市民病院 小児科 安藤 将太

1. 熱中症

熱中症とは、暑い環境に体が対応しきれず出現する様々な症状の総称です。軽症であれば大量の発汗、めまいや筋肉痛といった程度ですがひどい場合は意識障害、臓器障害をきたします。体温が上がりすぎないように、体は皮膚の血管を拡張させて汗をかき、熱を放散させようとします。汗をかくことにより体内の水分量や塩分が不足したり、多湿環境や無風環境では汗が蒸発せずに体温を下げることができなくなるのです。子どもの場合、表(右下)のような理由で成人と比べて熱中症のリスクが高いといわれています。

熱中症が疑われた場合、軽い症状であれば涼しい場所へ避難して体を冷やし、水分と塩分の補給をしましょう。意識に異常がある、頭痛や嘔吐がある場合などは医療機関を受診してください(図)。

熱中症予防としては、暑い日の無理な外出を避ける、日陰を利用する、こまめな水分摂取、我慢せずに冷房を利用するなどがありま



フリーイラストサイト イラストACより

す。また、暑さに備えた身体づくりが重要です。日ごろから体を動かし、汗をかく習慣を身に付けることによって暑熱環境に体が対応しやすくなります。感染対策としてのマスク着用も、熱中症リスクになります。他者との距離を確保したり会話を避けるようにしてマスクを外すようにしましょう。

重症度Ⅰ度 (軽症)

- 意識ははっきりしている
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)

現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



重症度Ⅱ度 (中等症)

- 吐き気がする・吐く
- 頭ががんがんする(頭痛)
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

医療機関を受診

すみやかに医療機関を受診しましょう。



重症度Ⅲ度 (重症)

- 意識がない
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- からだかきつる(けいれん)
- まっすぐ歩けない・走れない
- からだか熱い

救急車要請

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



熱中症における子どもの特徴

- ①体重あたりの体表面積が大きい
- ②体重あたりの水分率が大きい
- ③汗をかく能力が未熟
- ④腎臓の機能が未熟
- ⑤身長が低いと地面からの熱を受けやすい

環境省 熱中症環境保健マニュアル2022より

2. 水の事故

毎年200人の子どもたちが水の事故で亡くなっています。特に1歳前後の子どもたちがご家庭のお風呂で溺れ、多くは不幸な転機をたどってしまいます。これから暑い季節になると家庭用ビニールプールで遊ぶお子さんもいるかと思いますが、深さ数cmのわずかな水でも溺水は起こります。一方、小学生以上になるとプールや河川、海などでの事故が増えます。

人が溺れたとき、その場で手足をバタバタする、そういった光景をドラマなどで見たことがあると思います。しかし、子ども場合は溺れたことにびっくりしてしまい、体が固まってしまうため静かに溺れてしまいます。そのため「目の届く範囲」ではなく「手の届く範囲」で常に大人が見張っておく必要があります。家庭内で子どもが溺れる場所として、お風呂が最多ですが、他にはトイレ、洗濯機なども報告があります。常に目を配っておくほか、子どもだけで水場へ近づかないようにベビーゲートの設置や浴室のカギをかけておく、洗濯機のチャイルドロック機能を利用するなどの予防策をとりましょう。

夏休みになり、プールや河川、海などへお

出かけする方も多いかと思えます。毎年のようにこれらの場所で命を落とすお子さんのニュースがあり、「気を付けよう」と思う反面「我が家に限ってそんなことは…」と油断した方も多いのではないのでしょうか。子どもも年齢や能力を過信せず、大人が常に監視しておくこと（スマホの「ながら見」は厳禁）、指定された遊泳エリア内で遊ぶこと、必要に応じてライフジャケットを使用することなどが重要です。

緊急時の対応として、すぐに安全な場所へ引き上げて、仰向けにして顔を横に向かせます。呼びかけに対して意識があれば緊急の受



日本小児科学会HP 子どもの事故と対策
https://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=23



こどもの救急 HP
<http://kodomo-qq.jp/>

診は必要ありませんが、意識がない場合は119番通報を行い、場合によっては心肺蘇生を開始する必要があります。

参考・出典：消費者庁ウェブサイト
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_052/

乳がん自己検診のすすめ

日本人の女性のかかりやすい癌の第1位は「乳がん」です。2014年の統計では、人口10万人あたりの乳がん患者は116.5人です。第2位は大腸がん(88.0人)、3位は胃がん(60.2人)、4位は肺がん(54.5人)となっています。これらは少し古いデータですが、この傾向には現在も大きな変わりはないでしょう。ちなみに女性だけのがんとして、子宮がんは人口10万人あたり38.0人、卵巣がんは15.3人です。乳がんは胃がんの実に2倍、子宮がんの3倍という計算になります。日本人の乳がん統計を見ると、40～50歳代が最も多くなっているという特徴があります。胃がん、大腸がんは年齢とともに罹患率が上がりますが、乳がんは40～50歳代にピークがあり、その後はやや低下が横ばいです。

乳がんは様々ながんの中でも自己検診が可能な数少ないがんでもあります。検診と言えば1年に1回健診センターなどに行くというのが一般的ですが、自己検診なら何度でもできます。乳房の形に左右差がないかどうか鏡で見て、人差し指から3本の指先で上から軽く抑えるように乳房全体にわたって触わり、硬いところがないか調べてみてください。閉経前の方は月経開始5日目から1週間頃に自己検診するとわかりやすいでしょう。乳がんは乳頭より上の部分にできやすく、特に上外側の部位に多く発生しますので、そこは丁寧に調べてみてください。毎月定期的に自己で触ってみることで今までになかった「しこり」を感じたら病院で検査を受けましょう。

乳がんは、患者数は多いのですが、治る率も比較的高く80%以上が完治すると言われています。当院は検査を受けやすいように、女性の放射線技師、女性の超音波検査技師が常勤していますし、乳がん手術や抗がん剤治療などの基本的な乳がん治療が可能ですので、気になる胸の症状がありましたら、いつでもご相談ください。



【診療日】 月、火、木、金曜日

【受付時間】 8時から11時まで

国東市民病院 外科・乳腺外科 田原光一郎

今年度の健康診査(人間ドック) ご予約はお済みですか♪

★当院での人間ドックの内容★

(原則、すべての検査を受けて頂くようお願い致します)

	検査項目	備考
特定健診	身体計測、血圧測定、血液・尿検査	
各種がん検診	胸部レントゲン検査 胃がん検査(バリウム) 大腸がん検査(検便) 前立腺がん検査(血液検査) 乳がん検査(マンモグラフィ) 子宮頸がん検査(月曜・水曜・金曜)	*男性のみ *女性のみ *女性のみ
その他	腹部超音波検査 心電図・眼底検査・貧血 視力検査	

自己負担額：男性:8,500円 女性:10,000円

*胃カメラ・頭部MRI検査希望の方は、事前に予約が必要です。

当院(健診センター)までお問い合わせください。(平日13時~16時の間)

*その他の追加検査については、当日受付でお申し付け下さい。



♪今年度から新しくできるようになった検査♪

経膈エコー検査
(女性特有検査)

¥3,300(税込)

※検査は女性外来で(月・水・金)に行います。

検査内容

膈の中から超音波の機械を挿入し子宮や卵巣の状態を確認します。
子宮筋腫・卵巣腫瘍・子宮内膜症などの異常が早期に分かります。
早期に発見することで治療方針が早い段階で確定でき、早期治療が出来るようになります。
※検査をご希望される方は、当日受付までお申し付け下さい。

健診センター 0978-67-1211

こまめな水分補給で夏の脳卒中を予防しよう

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりして、脳の細胞が傷んでしまう病気です。急に倒れて意識がなくなったり、半身のまひが起きたり、ろれつが回らなくなったりする発作が起きます。夏は汗を多くかくため、体が脱水症状に陥り、血液が「ドロドロ状態」となり、その結果、血管が詰まりやすくなりますので、こまめな水分補給を行うようにしてください。

脳卒中は、後遺症により生活に支障をきたすことが多く、重度の要介護状態を引き起こす最大の原因となっています。おかしいと思ったら、早く病院を受診するか救急車を呼ぶようにしてください。

脳神経外科

【担当医師】阿南光洋先生（大分大学医学部脳神経外科 病院特任助教）

【受付時間】8：00～11：00

【診療日】毎週月曜日 10：00～



TOPICS

病院トピックス

ふれあい看護体験

5月24日、国東市民病院 ふれあいホールにてふれあい看護体験が行われ、国東高校の生徒6名が参加しました。将来、看護師を目指す生徒の皆さんに看護の一部を体験してもらいました。コロナ流行前は、実際に患者さんとふれあい、足湯などを体験してもらっていましたが今回は、コロナ禍のため、実際の患者さんとふれあう機会はありませんでした。

看護師のユニフォームに着替え、血圧測定、介護食の摂取、車椅子やストレッチャーを使用した移動、AEDを含む心肺蘇生法、エンディングノートの活用について説明を受けた後、生徒同士で体験してもらいました。実施後のアンケートから、「このふれあい看護体験を通して食事が摂れない患者さんの思いを感じ取ることができた。」「看護師の働く姿を見て将来私もテキパキ働く看護師になりたい。」「看護師になりたいという思いが強くなった。」という意見が多く出ており、生徒の皆さんにとって良い機会になったようです。



発熱等の症状がある方へ来院時のお願い

新型コロナウイルスの全国的な感染拡大をうけて、下記のいずれかに該当する方は、事前にお電話にて当院の発熱外来にご連絡ください。院内感染拡大防止のために、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。



発熱や喉の痛み・咳などの風邪症状がある

息苦しさ(呼吸困難)

強いだるさ(倦怠感)

発熱外来の受付時間

事前のお電話は、**平日9:00～15:30**までにご連絡をお願いいたします。

発熱外来の診療時間

平日13:00～16:00
※緊急性のある方は、救急外来で診療いたします。

連絡先 国東市民病院：0978-67-1211

※お電話の際に、「発熱外来の相談」とお申し付けください。

小児科を受診される方へお願い



下記のいずれかに該当するお子さんへは診察の前に隔離環境で新型コロナウイルスの抗原検査を行い、陰性を確認した後に通常の診察を行う形式をとっております。また、院内感染のリスク低減と、待ち時間の短縮を目的として診療時間を設定していますので、事前^に電話連絡をお願い致します。市民の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

(1) 37.5℃以上の発熱

(2) 胃腸炎症状(腹痛、嘔吐、下痢)がある

(3) かぜ症状(頭痛、鼻水、くしゃみ、喉の痛み、咳)

(4) その他検査の必要性があると医師が判断した場合

抗原検査実施時間

平日9時～10時、14時30分～15時30分

※ただし、火曜日午後は休診です。
※検査結果を確認後に診療を行います。

検査場所

発熱外来用プレハブまたは乗用車内
(天候や検査件数により変更することがあります。)

注意

- ・緊急を要する場合は上記の限りではありません。まずは電話でご相談ください。
- ・緊急を要する場合を除き、上記時間外は抗原検査ならびに(1)～(4)を認める患者さんの診療を原則行いません。次の診療時間での受診をお願いすることとなります。
- ・夜間、休日などの時間外診療(救急外来)はこれまでどおり、日直/当直医師が行います。
- ・限られた人員で救急外来は運用しております。皆様のご協力をお願い致します。
- ・非感染性疾病での受診(便秘やアトピー性皮膚炎など)はこれまで通り
平日8時45分～11時、15時～17時まで受け付けております。検査などによりお待たせすることがございます。
- ・これらの診療体制の変更は新型コロナウイルス感染症の流行を受けてのものです。
流行状況により通常体制へ戻す、あるいは再度変更することがあります。

連絡先 国東市民病院：0978-67-1211

※お電話の際に、「小児科外来」とお申し付けください。

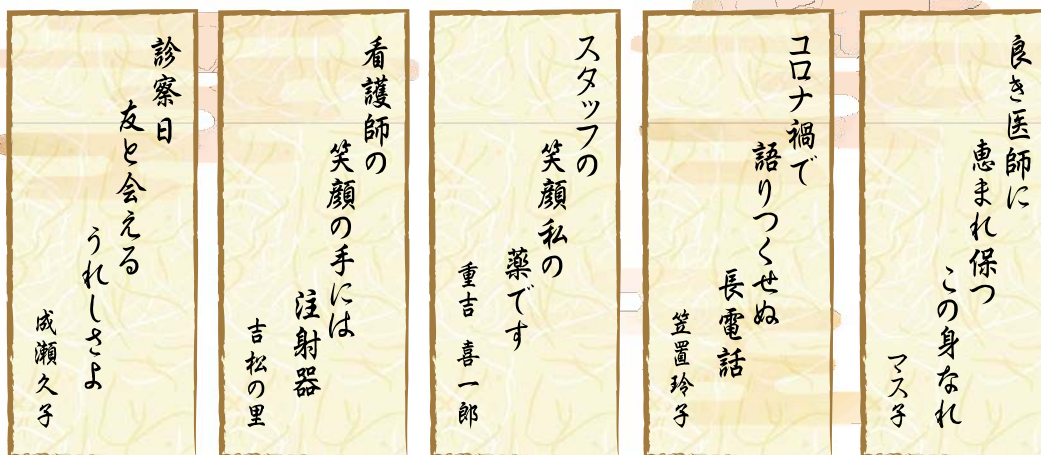
TOPICS

病院トピックス

国東市民病院 川柳

サービス向上委員会の取り組みとして、川柳を募集しています。投稿いただいている中から委員会のメンバーにて、下記の5句を選ばせていただきました。病院だよりに掲載できなかった川柳は、病院内の各病棟と外来に掲示しています。引き続き川柳を募集していますので、ぜひ奮ってご参加ください。

※記入用紙と投票箱は、外来窓口、各病棟に設置しております。



サービス向上委員会

皆さまからのご意見・ご要望に対する回答

ご利用いただいている方々に向けて、アンケート調査やご意見箱へのご意見・ご要望を、病院運営の参考にさせて頂き、診療サービスの充実に努めています。お寄せ頂きましたご意見・ご要望の回答をご報告させていただきます。

■意見・要望

言葉使いや態度などの接遇に対するご指摘

■回答

ご不快な思いをさせてしまい申し訳ございません。サービス向上委員会メンバーを中心に定期的な接遇ラウンドの実施を予定しております。また、研修を行い、職員間での接遇意識を高め、改善に努めてまいります。

■意見・要望

待ち時間が長い

■回答

予約時間通りの来院の場合でも、検査があれば、結果が出揃うまでに時間がかかることがあります。また、予約なしの来院は、予約の患者さんが優先となり、お待たせせざるを得ない状況が生じます。待ち時間が長くなる場合は診察までの時間をお伝えする等の対応をしています。また、待ち時間が有効に過ごせるよう、パンフレット等をご準備しておりますので、ご利用ください。可能な限り、お待ちいただく前に診療がスムーズに行えるよう、多くのご意見・ご要望をいただきながら、努力してまいります。

院内各所にご意見箱を設置しておりますので、皆さまからの貴重なご意見をお聞かせください。

サービス向上委員会

令和5年4月採用 正規職員を募集します

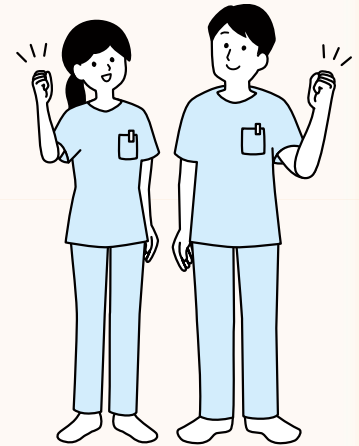
職種名	募集人員	応募資格
看護師	10名	保健師助産師看護師法に規定する免許を有する方又は、令和4年度実施の試験で免許取得見込みの方で、平成4年4月2日以降に出生された方(30歳以下の方)。
看護助手	2名	平成4年4月2日以降に出生された方(30歳以下の方)。資格不要。
薬剤師	3名	薬剤師免許を有する方又は、令和4年度実施の試験で免許取得見込みの方で、昭和47年4月2日以降に出生された方(50歳以下の方)。
理学療法士	4名	理学療法士及び作業療法士法に規定する免許を有する方又は、令和4年度実施の試験で免許取得見込みの方で、平成9年4月2日以降に出生された方(25歳以下の方)。
作業療法士	3名	理学療法士及び作業療法士法に規定する免許を有する方又は、令和4年度実施の試験で免許取得見込みの方で、平成9年4月2日以降に出生された方(25歳以下の方)。
言語聴覚士	1名	言語聴覚士法に規定する免許を有する方又は、令和4年度実施の試験で免許取得見込みの方で、平成9年4月2日以降に出生された方(25歳以下の方)。
医療事務 (診療情報管理士)	1名	診療情報管理士の免許を有する方又は、令和4年度実施の試験で免許取得見込みの方で、昭和52年4月2日以降に出生された方(45歳以下の方)。

採用年月日：令和5年4月1日

受付期間：看護師、看護助手、薬剤師、医療事務
令和4年8月10日(水曜日) 午後5時まで
 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士
令和4年9月9日(金曜日) 午後5時まで

試験日：看護師、看護助手、薬剤師、医療事務
令和4年8月25日(木)
 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士
令和4年9月22日(木)

試験内容：作文試験、面接試験



■応募要項

募集要領	国東市民病院職員採用試験申込書(病院ホームページよりダウンロード可)および免許証の写しを持参または郵送。なお、免許取得見込みの人は卒業見込証明書と成績証明書を提出。
その他 受験資格等	※地方公務員法第16条に規定する欠格事項に該当する方は受験できません。 ※令和4年度実施の国家試験等で資格取得見込みの方がその国家試験に合格しない場合は、採用試験に合格しても採用資格を失うものとします。 ※採用予定者数は変更になることがあります。

※詳細は、当院のホームページから採用情報をご確認ください。

問い合わせ

国東市民病院 総務経営課総務企画係 ☎0978-67-1211
 〒873-0298 大分県国東市安岐町下原1456番地

輝くスタッフ紹介 ～社会福祉士編～

国東市民病院で働いているスタッフの仕事内容を紹介します。第4弾は、社会福祉士のみなさんをご紹介します。



私たち社会福祉士は、地域医療連携室で働いています。主に地域包括ケア病棟と回復期リハビリテーション病棟を担当しています。病棟スタッフやケアマネージャーさんと連携を図り、入院患者さんの退院後の生活を一緒に考えていくお仕事をしています。

また、外来患者さんの福祉・介護に関する問い合わせにも対応しています。院内外を問わず、様々な方々と接する機会が多いです。コミュニケーションを大事にし患者さんと地域の架け橋となれるよう頑張ります！どうぞよろしくお祈りします。



職員紹介 右より

○ 清原理史

社会福祉士の中で最年長ですがまだまだ成長期！若いスタッフに負けずに輝きます。

○ 永松夏紀

辛いものが好きです。おすすめのお店があれば是非教えてください！

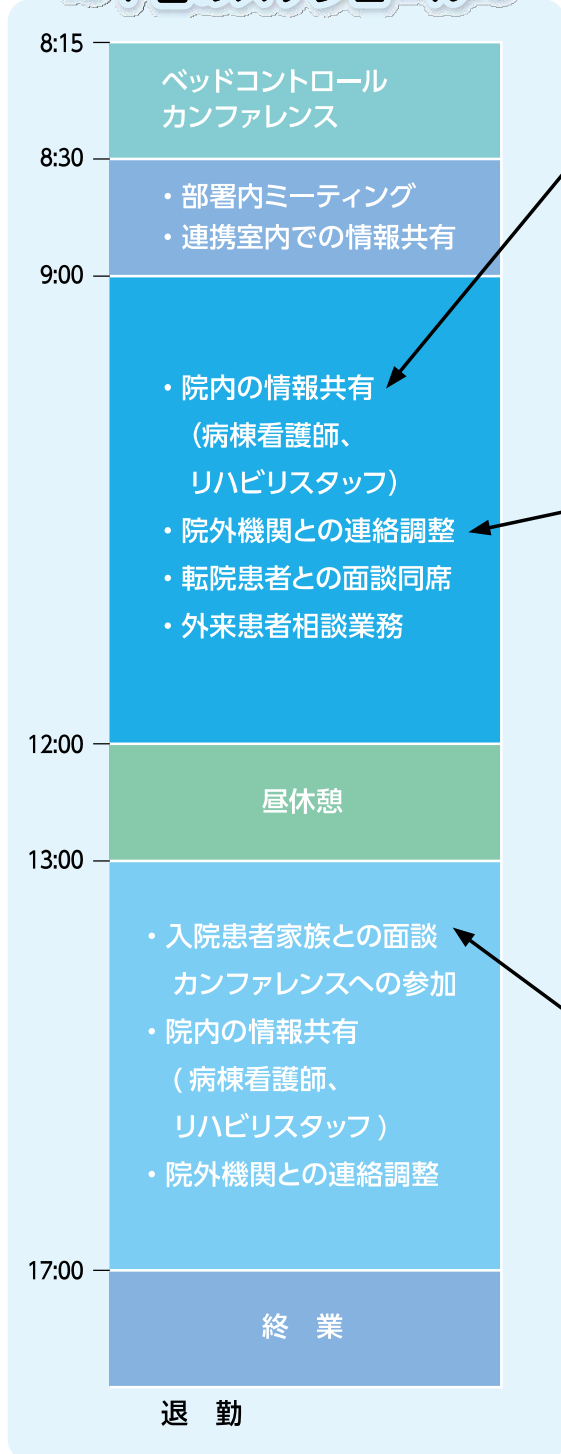
○ 久保友理恵

市外から通勤しています。これから国東のいい所を沢山知っていきたいです！

○ 諫山 憧太

今年は猫背改善が目標です。背筋も気持ちもピンと張って頑張ります。

～1日のスケジュール～



◆院内連携

退院に向けて、患者さんの情報把握や進捗状況についての確認をしています。



◆連絡調整

院外機関(ケアマネさんなど)へ連絡を取り、退院に向けて必要な支援の調整を行います。



◆面談、カンファレンス

退院に向けての問題点や解決策を患者・家族と一緒に考えます。



相談窓口について

【相談内容】 介護保険の利用手続き・介護保険の各種サービスの利用方法・他医療機関の受診等

【相談受付時間】 平日：午前8時15分から午後5時（土、日、祝日はお休み）

※状況により、お待たせする場合があります。

【電話での問い合わせ】 地域医療連携室 電話番号：0978-67-1211

診療受付・診療開始時間 及び休診日

【外来受付時間】 8:00～11:00
(午後の受診診療科も受付できます)
【診療開始時刻】 8:45
【休 診 日】 土曜・日曜・祝日

《各科曜日別外来担当医師名》

(令和4年4月1日現在)

	診療科名	月	火	水	木	金	
午 前	総合診療(新患)	杉山 佳歩	梶原 大輝	塩田 星児 (大学・総合診療科)	寄野 浩 (糖尿病)	鬼木 崇裕 (循環器)	
	内 科 (予約再来)	寄野 浩 (糖尿病)	野邊 靖基 (循環器)	野邊 靖基 (循環器)	寄野 浩 (糖尿病)	寄野 浩 (糖尿病)	寄野 浩 (糖尿病)
		川原 義成 (消化器)	寄野 浩 (糖尿病)	寄野 浩 (糖尿病)	川原 義成 (消化器)	川原 義成 (消化器)	鬼木 崇裕 (循環器)
		齋藤 聖多郎 (大学・循環器)	鬼木 崇裕 (循環器)	鬼木 崇裕 (循環器)	鬼木 崇裕 (循環器)	鬼木 崇裕 (循環器)	平國 由佳
		梶原 大輝	杉山 佳歩	塩田 星児 (大学・総合診療科)	梶原 大輝	杉山 佳歩	
	呼吸器外来 ※		首藤 久之	鳥羽 聡史			
	消化器外来	川原 義成	川原 義成		田原光一郎	川原 義成	
	外 科	田原光一郎 (外科・乳腺)	廣石 和章 三吉野 航		田原光一郎 (外科・乳腺)	廣石 和章	
	整形外科 ※	石原 俊信	播広谷勝三	内田 研	石原 俊信	嶋田 直宏	
	小 児 科	加藤 里絵 安藤 将太	加藤 里絵 安藤 将太	加藤 里絵 安藤 将太	加藤 里絵 安藤 将太	加藤 里絵 安藤 将太	
	泌尿器科	(大分大) (診察は10時より)				鈴木駿太郎 (診察は10時より)	
	透 析 科					(大分大)	
	麻 酔 科	松本 進一 佐藤 輝幸	松本 進一 佐藤 輝幸	松本 進一 佐藤 輝幸	松本 進一 佐藤 輝幸	松本 進一 佐藤 輝幸	
	脳 神 経 外 科	阿南 光洋 (診察は10時より)			井上 亮 (頭痛外科) (診察は9時より)		
歯科口腔外科	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦		
婦人科・女性外来	吉武 朋子		友田 和子				
こころの相談科		大神 博央 (予約制)			河野健太郎 (予約制)		
禁 煙 外 来 (診察は10時から10時半)		首藤 久之 (予約制)					

	診療科名	月	火	水	木	金
午 後	内 科 (予約再来)		寄野 浩	糖尿病専門外来		
	泌尿器科	(大分大) (診察は14時30分まで)				鈴木駿太郎 (診察は15時30分まで)
	小 児 科 (診察は15時より)(受付は17時まで)	加藤 里絵 安藤 将太		加藤 里絵	安藤 将太	加藤 里絵 安藤 将太
	小児科専門外来 (受付は17時まで)				井原 健二 毎月第2木曜日(予約制) ※下記注意参照	
	乳 幼 児 検 診	診察は13時半～15時 (予約制)				
	予 防 接 種 (受付は13時～13時半)		診察は13時半～15時 (予約制)	診察は13時半～15時 (予約制)	診察は13時半～15時 (予約制)	診察は13時半～15時 (予約制)
	歯科口腔外科 (受付は16時まで)	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦	平野 公彦
	耳 鼻 咽 喉 科 (受付は16時半まで)	(大分大) (診察は14時より)		(大分大) (診察は14時より)		(大分大) (診察は14時より)
皮 膚 科 (受付は15時まで)			(大分大)			
こころの相談科		大神 博央 (予約制)	河野健太郎 (予約制)			

お知らせ

- ※火曜日の整形外科(播広谷医師)に初めて受診する際には予約が必要です。
- ※水曜日の整形外科の内田医師と呼吸器内科の鳥羽医師に、初めて受診する際には当院宛の紹介状が必要です。
- ※木曜日午後の小児科(井原医師)の診療日は変更になる場合がありますので、事前にご確認の上ご来院下さい。