

おひさま ニュース

2023

春 号

4月15日発行



ホームページ

予約センター
(日曜・祝日除く)

☎0470-25-5121

平日 8:30~17:00

土曜 8:30~12:00

〒294-0014 千葉県館山市山本1155番地 TEL:0470-25-5111 <http://www.awairyo.jp/>

発行責任者：福内正義 編集責任者：根本達也

桜(さくら)

院長 福内正義



毎年この時期は、春の代名詞である桜が満開の季節です。私も桜の開花を毎年楽しみにしている一人です。桜(さくら)の語源は「咲く」という動詞に複数を意味する「ら」が加わったという説や、神武天皇の曾祖母である木花之佐久夜毘売(このはなのさくやびめ)の「さくや」が「さくら」になったという説がありますが、確証のあるものはないようです。

桜は古来から国内に自生していた在来種であり、とくにヤマザクラ、エドヒガシ、オオシマザクラが代表的な野生種です。桜の代名詞となった染井吉野(ソメイヨシノ)は、江戸時代に現在の東京都駒込付近にあった染井村で植木職人によりつくられた接ぎ木苗が各地へ広まったものです。今では国内だけではなくアメリカやカナダといった海外でも日本から贈られたソメイヨシノの苗木が植えられ、春になると花を咲かせています。そのすべてが元をたどると、どれも染井村でつくられた1本の原木につながっていきます。そう考えるとソメイヨシノをつくった植木職人への尊敬の気持ちが湧いてきます。

また、お花見といえば桜のイメージですが、奈良時代頃までは貴族が梅の花を観賞していたのが花見のはじまりではとされています。

平安時代に入ると、貴族たちは外来種の梅ではなく日本古来の品種である桜を観賞するようになり、桜が春を象徴する花とイメージされるようになったようです。

桜の開花は日本で春の訪れを告げる重要なイベントのひとつになっており、毎年多くの人々が花見に出かけて、家族や友人と一緒に桜の下でお弁当やお酒を楽しんでいました。ところが新型コロナウイルス感染拡大により、2020年以降は花見の宴会は原則禁止となってしまいました。感染が収束してきている今年は、時間制限はあるものの4年ぶりに都立公園等でも花見の宴会在解禁となりました。今年は久しぶりの花見の宴会を楽しんだ方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

当院を囲むように植えられている桜も、毎春きれいな花を咲かせてくれます。ぜひ地域のみなさまに鑑賞していただきたいほど見事な桜です。満開の時期は毎年少しずつ変わりますが、4月になりフレッシュな新入職員を迎える入職日に満開になっている年もあります。今年度も新入職員ともども明るい笑顔の花を咲かせ、地域のみなさまに質の高い医療を提供することを目指し、信頼される病院となれるよう邁進いたします。



診療科のご紹介

内科系				外科系			その他系
総合診療科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	腫瘍内科	甲状腺外来	外科	婦人科	脳血管内治療科	救急科
呼吸器内科	膠原病内科	脳神経内科	健診外来	肛門科	乳腺科		透析科
消化器内科	小児科	糖尿病甲状腺内分泌内科		整形外科	スポーツ整形		麻酔科
循環器内科	腎臓内科			泌尿器科	皮膚科		リハビリテーション

総合診療科

総合スポーツ・運動処方外来

みなさんは日常的にスポーツや、ウォーキングなどの運動を行っていますか？ 運動は健康に多くの良い影響を及ぼします。例えば、体重を減らしたり、血圧や血糖を下げたり、がんを予防する効果があります。運動をしている人は健康に過ごせる期間が長く、長寿であるとも言われます。「Exercise is medicine (運動は薬)」という言葉がありますが、運動には薬を飲むことに匹敵する良い影響があるのです。世界保健機関 (WHO) は、1週間に150分の運動を行うことを勧めています。しかし、あまり運動ができない方が多いのが実情です。その理由として、どのような運動をして良いかわからない、どのくらいやれば良いかわからない、運動が続か



の理由として、どのような運動をして良いかわからない、どのくらいやれば良いかわからない、運動が続か

ない、という声が多く聞かれます。特に持病がある方は、それに配慮した運動を行うことが重要です。

総合スポーツ・運動処方外来では、持病や痛みのある部位に配慮し、個人の体調に合わせた適切な運動を指導する「運動処方」を行っています。また、中高生などスポーツをされている方の喘息や貧血、月経、栄養やメンタルヘルスなどの様々な相談にもものっています。スポーツドクターの資格を持つ医師が診療を行っていますので、興味がある方は、何でも気軽にご相談ください。

はまい あやの
濱井彩乃総合診療科
部長代理

出身地：千葉県東金市
趣味：マラソン、剣道、読書
房総の好きなところ：
きれいな海と道の駅



医療・福祉相談室より ①

～高額療養費手続き不要で便利に！～

医療ソーシャルワーカー 松本章宏

高額療養費は、同じ月内にかかった医療費が高額になったとき、一定の金額(限度額)を超えた分が、後で払い戻される制度です。事前に、市町村・勤務先などで加入している健康保険の窓口で「限度額適用認定証」などを発行してもらい病院の窓口へ提示すると、限度額までの支払いですみます。

当院では、オンライン資格確認を導入しています。保険証登録をしたマイナンバーカードや健康保険証の提示だけでも、ご本人の同意があれば、その場で「認定証」の確認ができ、市町村や勤務先での手続きが不要になり便利です。

高額療養費は、差額ベッド代や先進医療などには適用されません。また、国民健康保険料を滞納していると「認定証」の発行や確認ができないことがあります。医療費の支払いに不安を感じたときは、お気軽に医療・福祉相談室へご相談ください。



じょくそう

褥瘡予防対策委員会

皮膚排泄ケア認定看護師 笹木優香



褥瘡は、一般的に言う「とこずれ」のことで、安房地域では「ねごし・ねこし」とも言われます。当院には「褥瘡予防対策委員会」があり、皮膚科医師を中心に皮膚排泄ケア認定看護師・病棟看護師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士で構成されています。主な活動は月2回の病棟回診で、委員会メンバーはそれぞれの専門性を活かし、医師と相談しながら、褥瘡のある患者さまのケア評価と褥瘡発生リスクが高い患者さまに対する評価を行っています。

褥瘡はなぜできてしまうのでしょうか？ 私たちは普段、睡眠中は寝返りをしたり、長時間座っている時はお尻を動かしたりして、無意識のう

ちに同じ場所に圧がかかり続けられないようにしています。このような動作を「体位変換」と言います。しかし、寝たきり等の病状により体位変換ができないと、体重や骨で圧迫されている場所の血流が滞り、皮膚の一部が赤くなります。さらに悪化すると皮膚がただれて傷ができ、褥瘡となってしまいます。また、食事が摂れない患者さまも褥瘡発生リスクが高くなります。できやすい場所は、仙骨・尾骨・太もも(大転子部)・背骨など骨が出っばっているところ です。

さらに、当院では全ての入院患者さまに対し、病棟看護師が入院時に褥瘡発生リスク評価を行っており、当院における褥瘡発生率は少しずつですが減少傾向にあります。入院前から褥瘡のある患者さまも、入院中にそれ以上悪化することなく経過しています。

安房地域では、さらに高齢化が進んでいくと予想されます。今後も、患者さまの褥瘡発生予防に努めていきたいと思っています。



2023年度の健診・検診日程について

特定健診

	実施期間	
館山市	5月16日～6月21日	27日間
鴨川市	6月22日～7月10日	15日間
南房総市	8月22日～10月4日	25日間
鋸南町	10月11日～10月16日	5日間

乳がん検診

	実施期間	
館山市	6月1日～2024年1月31日	
鴨川市	6月1日～2024年1月31日	
南房総市	6月1日～2024年1月31日	
鋸南町	5月18日～2024年1月31日	

子宮がん検診

	実施期間	
館山市	6月1日～2024年2月29日	
鴨川市	6月1日～2024年2月29日	
南房総市	6月1日～2024年2月29日	
鋸南町	6月1日～2024年2月29日	

5月より、病気の予防、早期発見、早期治療を目的として、感染予防対策を施しつつ、地域住民のみなさまを対象に、住民(集団)健診・検診を実施いたします。

また、各種がん検診につきましても下記日程にて実施を予定していますので、詳細な日程、お申込み等につきましては、お住まいの行政機関へお問合せください。



大腸がん検診

	実施期間	
館山市	10月17日～10月26日	7日間
鴨川市	11月13日～11月21日	7日間
南房総市	6月5日～7月6日	15日間
鋸南町	9月4日～10月16日	5日間

骨粗鬆症検診

	実施期間	
館山市	7月11日～7月13日	3日間
鴨川市	7月19日～7月21日	3日間
南房総市	10月5日～10月18日	4日間
鋸南町	9月4日～9月15日	2日間



泌尿器科のご案内

2023年4月から泌尿器科常勤の藤川正弘^{ふじかわまさひろ}医師が着任しました。外来診療や手術、入院治療など、より充実した診療体制を整えています。

	月	火	水	木	金	土
午前	鈴木・高橋 (隔週交代)	安倍 (隔週)	藤川		藤川	
午後		久慈	藤川		藤川	

外来に関する情報は、当院ホームページやTwitter、院内掲示をご覧ください。

さあ、走るぞ!! ～若潮マラソン～

1月29日(日)に第43回館山若潮マラソンが3年ぶりに通常開催されました。エントリー数は6,000人を超え、新春のビッグイベントを心待ちにしていたランナーの中に当院職員の姿もあり、元気いっぱいスタートを待っていました。結果はどうだったでしょうか? 自己ベスト更新? 完走? 北風を吹き飛ばす熱気で会場は賑わっていました。



編集
後記



おひさまニュース
バックナンバー

桜前線の到来とともに、日本中をひとつにした大きなニュースが飛びこんできました。WBCで侍ジャパンが見事全勝で世界一に輝きました。ゆるやかに日常を取り戻しつつある日本社会が一気に活気づく出来事でした。選手のみなさんが語っていた「チームワーク」は多くのひとたちをひとつにしました。

新入職員入職

4月5日(水)研修医の入職式が行われました。今年度は初期研修医4名と後期研修医2名が入職しました。福内院長や亀田省吾メディカルディレクター、各部門の役職者が出席し、挨拶や辞令の交付が行われました。



また、4月に入職した新入職員は研修医の他に看護師、理学療法士、診療放射線技師、臨床検査技師、管理栄養士、調理師、調理補助、清掃係で、従来のような入職式は行わずそれぞれの部門長から辞令が渡されました。患者さまやご家族さまの温かいご指導・ご協力をお願いいたします。



マスク着用継続のお願い

2023年3月13日以降、マスクの着用は個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりましたが、病院には高齢者や基礎疾患をお持ちの重症化リスクの高い方が多く来院されますので、院内では引き続き不織布マスクの着用をお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症も明るい兆しが見え始めました。新年度を迎え、ここ数年開催を見送っていた研修や講演、新たな形のイベントなどの開催が見込まれます。おひさまニュース編集スタッフ一同、更にチームワークを高め、明るく役に立つ情報発信に努めて行きます。



じゅんべりい