



病院だより

斜里町国民健康保険病院 広報誌 (平成29年11月発行)

写真:糖尿病教室「糖尿病と心臓について」森秀樹内科医長の講話の様子

「まちづくり」における当院の「責任」と事務部の「役割」について



事務部長
芝尾 賢司

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途として「地域包括ケアシステム」の構築が急がれているところであります。では、この「地域包括ケアシステム」とは一体どのような「システム」のことを言うのでしょうか？国では「重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制」としているところであります。

私は、このことを「まちづくり・地域づくり」＝「地域医療」と解釈しているところであります。住民が住み慣れた地域において、健康で豊かな生活を送っていくためには、様々な「住民サービス」がそれを支えていく必要があります。もし、その地域に「病院」がなかったらどうなるか？高齢の方のみならず医療を必要とする住民の方はその地域から出ていかざるを得なくなることも考えられます。また、「病院」は多職種の方々と連携しながら住民の「健康」を共に創っていく役割もあります。「病院」があるからこそ、住民は安心して暮らすことができ、地域にも住み続けることが可能となるものと思っております。したがって、斜里町における「まちづくり・地域づくり」においても、「当院」の果たすべき役割は非常に大きなもので、その「責任」は大変重いものと捉えています。

私ども「事務部」の職員は、患者の皆様へ直接「医療サービス」を提供することはできませんが、「当院」をマネジメントするという役割において、間接的には「医療サービス」の提供に貢献ができるものと思っております。斜里町において「なくてはならない病院」として、合地院長を中心とする「チーム国保病院」により、保健・福祉活動と連携し、地域包括医療を目指してまいりますので、今後ともご支援賜りますようお願いいたします。

◆部門紹介 シリーズ第3回【看護部】外来紹介

◆特集 インフルエンザについて 内科医長 伊藤 康雄

◆当院の秋の行事食紹介

◆糖尿病教室を開催しています

◆潤いのある肌を目指しましょう！

◆ホームページをリニューアルしました！

部門紹介シリーズ
第3回
看護部
～外来紹介～

内科外来

■現在常勤医4名体制で
診療を行っております

受付時間は

午前診療 AM8:30～11:00

午後診療 PM1:30～4:00

(火曜日のみ午後診療の

受付は PM2:00 から)



私は4月より外来師長を務めております
太田悦子です。

当院は斜里町民だけではなく、知床遺産
の玄関口であるため、国内外の観光客の
方々も日々来院されています。また、医療と
介護の連携を通し「時々入院、ほぼ在宅」を
目指し、外来医療が継続して受けられるよ
う、患者様の看護に日々務めております。

それでは、簡単ではございますが、各外
来を紹介したいと思います。



外来師長
太田悦子

■産婦人科外来の診察室を利用し、
専門医による診療も行っております

【循環器内科】月1回 月曜日（完全予約制）

【皮膚科】月1回 月曜日

※その月の広報をご確認ください

【婦人科】月2回（旭川医大の先生です）

※その月の広報をご確認ください

■一度受診してからの予約になります

【内視鏡】毎週月・水・金曜日

【嚥下機能】月2回

【フットケア】第2・第4木曜日

【訪問診療】毎週水曜日

■10月より禁煙外来が
再スタートしました!!

ぜひ、関心のある方は

お電話などでお問い合わせください。



小児科外来



旭川医大の出張医で、月～火・木～金と外来診察
を行い、必要時、網走厚生病院などに紹介し、連携を
とっています。

毎週火曜の午後は予防接種、木曜日に乳幼児健診
があるときは、ぼるとで診察をしています。

あらゆる専門分野の医師が来院していますので、
ご相談ください。

外科外来



外科の医師3名、整形外科の医師3名、
計6名の非常勤医師が、月～金曜日、不定
期に診療しています。

予約だけの先生と、一般受付で診察を受
けられる先生がいます。

詳しくは広報しゃりを見てください。

特集！

インフルエンザについて

インフルエンザの流行時期がやってきました。今回はインフルエンザについて勉強しましょう。

・発熱、咳、鼻汁、筋肉痛、関節痛、倦怠感、嘔吐、下痢などの症状を呈します。

・インフルエンザのみであれば3日程度で解熱します。

・学校保健法では発症から5日間経過し、かつ解熱後2日間までを出席停止期間としています。



・3日以上発熱が続くとき（特に高齢者）は肺炎の合併を疑います。
・高齢者ではインフルエンザ後無力症（衰弱）となる方もいます。

・ワクチン接種により発症率をある程度減らし、また発症しても重篤になるのを防ぐことができます。

※斜里国保病院では、町民は生後6か月から中学生は無料、高校生相当から64歳以下の方は3780円、65歳以上の方は1000円で予防接種が受けられます。

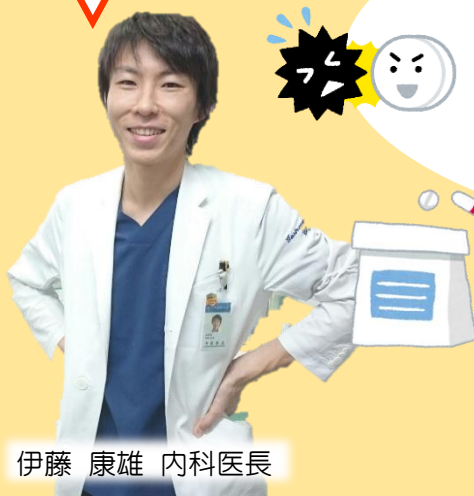


・鼻咽頭スワブの迅速検査は発症24時間以内の場合、陽性にならないことが多いです。

・タミフルなどの治療薬は発症48時間以内に投与しないと効果がありません。また、実はその効果は半日～1日程度早く治るだけというものです。（インフルエンザ肺炎や脳症の発症率は変わりません。）副作用などの観点からも、決して全例に投与すべきものではありません。



・患者さんのご家族は手洗いとマスク着用をしましょう。これだけでも家族内感染を1/3程度まで減らすことが可能です。



伊藤 康雄 内科医長

当院の秋の行事食紹介

糖尿病教室を開催しています

参加無料



10月17日

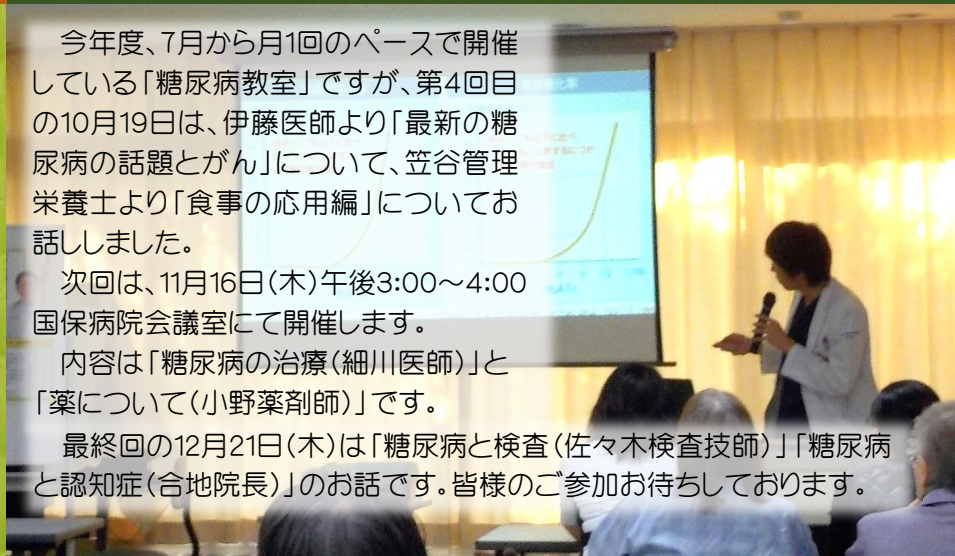
栗ごはん、すまし汁、
天ぷら盛り合せ、大根のこってり煮、
味タコの酢の物、ぶどう

今年度、7月から月1回のペースで開催している「糖尿病教室」ですが、第4回目の10月19日は、伊藤医師より「最新の糖尿病の話題とがん」について、笠谷管理栄養士より「食事の応用編」についてお話ししました。

次回は、11月16日（木）午後3:00～4:00 国保病院会議室にて開催します。

内容は「糖尿病の治療（細川医師）」と「薬について（小野薬剤師）」です。

最終回の12月21日（木）は「糖尿病と検査（佐々木検査技師）」「糖尿病と認知症（合地院長）」のお話です。皆様のご参加お待ちしております。



潤いのある肌を目指しましょう！

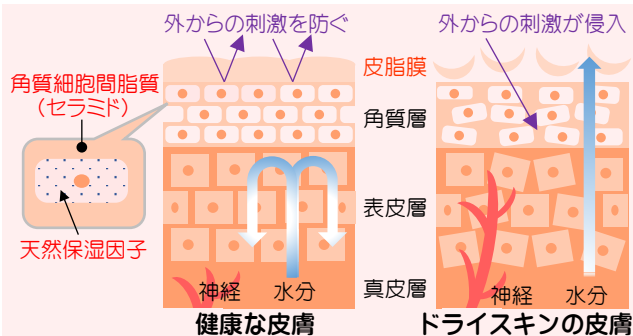
肌寒くなってきたこの時期、顔や手足、かかとなど皮膚がかさかさしたり粉をふいたようになっていませんか？このような皮膚の状態はドライスキンと呼ばれ、放っておくと外的刺激から守るバリア機能の低下、かゆみにつながります。

ドライスキンは冬に起こりがち。日常のケアと予防をしっかりとすることで改善することが可能なため、積極的に取り入れていきましょう。



皮膚・排泄ケア認定看護師
高橋 雄二

ドライスキンとは？



私たちの皮膚のうるおいは角質層にある3つの保湿成分である「皮脂膜・角質細胞間脂質(セラミド)・天然保湿因子」の働きによって保たれており、これらが減少することでうるおいは失われていきます。

歳を重ねるにつれ自ら保湿する能力が落ちて水分が減少し乾燥しやすい身体になります。乾燥した皮膚はとても敏感になってしまい、外部刺激に弱く細菌やウイルスが侵入しやすくなります。また、痒みの神経が上の層まで伸びてきてかゆみを感じやすくなります。

日常できる予防法

■ 熱いお湯での長湯は避ける！

熱いお湯によって保湿成分が流れ出てしまい、入浴後に体中が一気に乾燥してしまいます。

■ 体をゴシゴシ洗わない！

肌のキメを乱してしまう体のゴシゴシ洗いは厳禁。

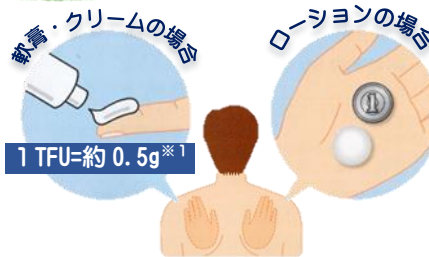
体を洗う際は手でおこない、ナイロンタオルやキメの粗いスポンジの使用は絶対にやめましょう。

■ 入浴後はやさしくふき取り、たっぷりの保湿剤が必須！

全身に保湿剤を塗り、うるおいを閉じ込めることが大切。角質層に水分が残っている入浴直後10～15分以内が一番効果的です。せっかく保湿剤を塗っても一般的に足りない事が多いようです。しっかりたっぷり保湿しましょう。

症状を悪化させないための3つの重要ポイント

1. 皮膚を清潔に保つ
2. 乾燥を防ぐ生活をする
3. 皮膚を守る



軟膏・クリームの場合
1TFU=約0.5g※1

1TFUを「手のひら2枚分」の広さに塗るのが適量。※2

※1:1TFU(1フィンガー・チップ・ユニット)とは、大人の人の人差し指の先端から第一関節まで絞り出した量が0.5gになるという目安です。ただし、ステロイド外用薬のチューブの口径や穴の大きさ等によって、量が異なる場合もあります。
※2:保湿剤の場合はステロイド外用薬より多めに塗布します。

Open!

公式ホームページをリニューアルしました！

Facebook との連携や、当院オリジナルの写真を加え、これまで以上に 斜里町国保病院の魅力的な情報をお届けします！



NEW!!

斜里町国民健康保険病院

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地
TEL:(0152)23-2102 FAX:(0152)23-5218
ホームページ: <http://www.shari-kokuho.jp/>