

病院だより



斜里町国民健康保険病院
広報誌 [令和5年11月発行]

INDEX

P2～3 特集『認知症支援』
私たちにできること

P4 インフルエンザ
ワクチンのすすめ
予防接種のご案内

表紙『病院から見える秋』

事務部長より ごあいさつ



事務部長 武山 和史

令和5年7月の人事異動で事務部長となりました武山と申します。

国保病院では令和2年4月から勤務しています。異動した当時は新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい始めた時で、その後、緊急事態宣言で人々の行動が著しく制限される中、次第に私たちの身近なところに新型コロナウイルスが迫り、生活環境が様変わりし大きな不安の中での暮らしを余儀なくされました。病院においても次々と感染症への対応が迫られるなど、緊迫した状況が続きました。

新型コロナウイルス感染症については、今年の5月に5類感染症に移行し、行動制限はなくなり、以前の生活に戻りつつありますが、感染者は増減を繰り返しています。

今年の夏は全国的に記録的な猛暑となり、斜里町も暑い日が続きましたが、あっという間

に街路樹も色づき、斜里岳の山頂はうっすらと白くなって冬に向かっていますが、インフルエンザは全国的に例年よりも早い流行となっています。

国保病院としては、引き続き感染症の拡大予防の対策として、発熱だけではなく、せきや鼻水、のどの痛みなど、かぜの症状がある方については、発熱外来での診察を行っているところです。

また、入院患者様へのご家族の面会につきましても、全面禁止としていたところですが、事前の予約により面会人数や時間帯などの制限をしながらではありますが、6月から再開したところです。

患者様、ご家族の皆様にはご不便とご迷惑をおかけしていますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

斜里町の人口も11,000人を下回る状況となり、超高齢社会を迎えている中、持続可能な「まちづくり」にとって医療は欠かせません。

町民の皆さまが安心してこのまちで暮らせるように、国保病院が地域に根ざした「なくてはならない病院」であり続けるため、菊一院長のもと職員一同、病院運営に努めて参りますので、引き続きご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

私たちが できること



斜里町は3人に1人が高齢者

斜里町の人口は令和5年9月末現在で10,818人です。そのうち、65歳以上の高齢者は3,719人で34.38%を占め、3人に1人が高齢者の町です。高齢者の暮らしは、ご家族と同居・夫婦世帯・一人暮らしと、さまざまなケースがありますが、今後さらに認知症の人が増えると予想されています。私たちは認知症の人に何ができるでしょうか。



家 庭

患者さんや家族ができることは、まずご自分や家族の健康状態に注意をはらうことです。

認知症は早期発見・早期治療が肝心です。認知症の疑いで受診した方の中には、認知機能が低下する他の病気が見つかる場合があります。そのため、早めの病院受診をお勧めしています。

受診の際には行動の変化等を記録しておくことで役立ちます。また、病院受診を勧めても、本人は自分に問題がないと思っていることも多いです。右の受診につながるコツを参考にしてみてください。

《行動の変化で記録する内容》

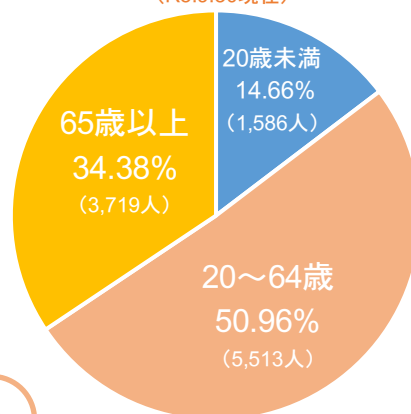
- ・いつ・どこで・何が（日時/場所/状況）
- ・どういう反応（本人や周囲の反応）

《受診につなげるコツ》

- ・行く理由を具体的に伝える
例：「最近物忘れがひどいから」
- ・病院に行く利点を伝える
例：「効く薬があるよ」「認知症以外の病気かも」
- ・病院に行くことを強制しない
例：「一緒に行こう」「気になるから行ってみよう」
- ・病院選びに意見を聞く
例：「どこの病院がいい？」「いつもの先生は誰？」
- ・受診日時や交通手段を事前に決めておく
例：「明日の朝に行こう」「娘の車で行こう」

斜里町の年代別人口

(R5.9.30現在)



病院へ

「認知症基本法」 （共生社会の実現を推進するための認知症基本法）

今年「認知症基本法」という法律ができました。この法律は“認知症の人が希望を持って暮らせる社会を作ること”を目的としています。

法律の正式名称の「共生社会の実現を推進する」という文字から、「認知症の対策の法律」ではなく、「認知症とともにある社会づくりに取り組むための法律」なのだという、ものの見方の転換が読み取れます。

認知症の人でも人権があります。人の尊厳を守り、病気を理由に差別されることがない世の中ができることで、安心した生活が送れます。「認知症になったら何も分からなくなる。何もできなくなる」という偏見をなくし、認知症で困っている人への理解を深め、国・地域・家族や周囲の人々、それぞれができる支援を始めていきましょう。



地 域

《地域ができること》

- ・認知症の人やその家族には、声をかけたり、手助けしたりしましょう
- ・認知症について学んだり、情報交換したりしましょう
- ・「ぼると21」へ相談しましょう（地域支援係☎0152-23-6644）

相談を



行 政

《行政ができること》

- ・相談窓口の設置
- ・認知症サポーターの育成
- ・認知症の人の安全確保・環境整備
- ・認知症初期集中支援チーム会議など（認知症の人に何ができるかを話し合い、医療・福祉・介護へつなげます）

病院へ



斜里国保病院

病院では問診、診察、血液検査、脳画像検査、認知症テストなどで診断します。認知症には様々な原因やタイプがあり、個々の状況に合わせて治療をしています。

また、医師・医療スタッフが認知症の人やそのご家族の相談に乗って、安心して生活できるように支援します。

《認知症のパンフレットあります》

当院にアルツハイマー型認知症の方への接し方のパンフレットがありますので、配布をご希望される方は、来院時に職員へお声掛けください。お渡しします。



《病院ができること》

- ・認知症の診断と適切な治療
- ・認知症の相談および支援

※認知症外来をご希望される方は、認知症サポート医である菊一院長の外来をご受診されるようお願いします



【ご意見・ご要望を受け付けています】

認知症の患者さんが増えることが予想される中、皆さまからご意見をいただいて病院の運営やサービスの改善に役立てたいと考えています。「ご意見箱」が1階受付前と2階娯楽室にありますので、どんなことでもご記入ください。皆さまからのご意見を大切に、ご意見箱を通じて皆様とのコミュニケーションを深めたいと思っています。よろしくお願いします。

長谷川式 認知症テスト

家庭でもできる簡単な認知症テストをご紹介します。

30点満点中、20点以下の場合は認知症が疑われます。

※テスト結果が20点以上でも、他の検査結果から認知症と診断される場合がありますので、認知症を心配されている場合は早めに受診しましょう。

	質 問	配 点
1	お歳はいくつですか？ ・2年までの誤差は正解	
2	今日は何年何月何日？何曜日？ ・年、月、日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ	0, 1, 2, 3, 4
3	ここはどこ？ ・ヒントなしで正解2点・ヒント(家？病院？施設？)で正解1点	0, 1, 2
4	これから言う3つの言葉を言ってください。後でまた聞きますのでよく覚えておいてください。①(1)桜(2)猫(3)電車 ②(1)梅(2)犬(3)自動車 ・①か②のどちらかを使う。(1)～(3)を1秒に1個ずつ言った後、3つの名前を覚えてもらう、3つ全てを答えるまで繰り返す、1回目の回答で点数を付ける	(1) 0, 1 (2) 0, 1 (3) 0, 1
5	100から順に7を引いていってください。・「100-7は？それからまた7を引くと？」と質問する・最初の答え(93)が不正解の場合、打ち切る	(93) 0, 1 (86) 0, 1
6	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってください。 ・ヒントなしで正解2点 ・ヒント((1)花 (2)動物(3)乗り物)で正解1点	(1) 0, 1, 2 (2) 0, 1, 2 (3) 0, 1, 2
7	私がこれから言う数字を逆から言ってください。 ・6-8-2を逆に言ってもら。言えたら3-5-2-9を逆に言ってもら	(2-8-6) 0, 1 (9-2-5-3) 0, 1
8	これから5つの品物を見せます。あとで隠しますので、よく覚えてください。これは何ですか？これは何ですか？… ・時計、鍵、タバコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの	0, 1, 2, 3, 4, 5
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。 ・野菜を言ってもら。途中で詰まり約10秒間待っても出ない場合は打ち切る ・0～5=0点、6=1点、7=2点、8=3点、9=4点、10=5点	0, 1, 2 3, 4, 5
	合計	点

インフルエンザ 予防接種 のすすめ



～予防接種と感染予防対策を～

インフルエンザも新型コロナと同じように飛沫と接触で感染します。新型コロナが5類感染症になっても油断してはいけません。インフルエンザの感染を予防するため、人ごみ等でのマスク着用と手指消毒を行うなど、それぞれへの感染予防を心がけましょう。



インフルエンザワクチンは、人の免疫のしくみにウイルス情報を「予習」させることで、感染したときに病気になりにくくしたり、症状を軽くするのが目的です。ワクチンを打っても発症をゼロにはできませんが、症状が軽くなりやすく、回復も早くなります。

助成・補助金のない成人層では「インフルエンザには薬もあるし、ワクチンは高いし、打っても意味がない」と思う方がいるのは分かります。しかし、インフルエンザにかかると、せき、痛み、高熱などのつらい症状が確実に出ます。近頃の薬剤不足によって、特に不足している「せき止め薬」等が病院で処方できない事もあります。また、抗ウイルス薬が効いたとしても、最低5日間は出勤や外出ができません。これらを考えれば、インフルエンザ予防接種は、接種費用と引き換えにならない価値があるのではないのでしょうか。

特に子育て世代の方は家庭や職場で多くの人と接触することが多いということもありますので、接種率の低い20～50代の方には、もっとワクチンを打っていただきたいと思っています。
(薬剤師 小野)

令和5年度 インフルエンザ予防接種 受付中！

新型コロナと
同時接種可能

対 象	接種可能な日時	最終日	接種費用	備考
乳 幼 児	火 曜 日 12:45～13:30 予約制	1 回目 12 月 26 日(火)	無 料	要予約 (☎23-2102) 【予約受付】 平日 8 : 30～17 : 00 ・13 歳未満…2 回接種 (2～4 週間あける) ・13 歳以上…1 回接種 ※小児は新型コロナウイルスに感染後は、 感染から 4 週間あけて接種できます
小中学生	木 曜 日 16:00～16:30 予約制	1 回目 12 月 21 日(木)		
高 齢 者 (65 歳以上)	月火木金 14:00～16:00 水 曜 日 15:00～16:00	要相談	1,000 円	予約不要 ・高齢者は診療時に接種できますので ご相談ください ・R6.3.31 までに 65 歳を迎える方は 高齢者の対象となります ・妊婦は産婦人科外来での接種です ※新型コロナウイルスに感染後は療養期間が 終了してから接種できます ご自身の体調に合わせて接種しましょう
一 般 (高校生以上)	月火木金 14:00～16:00 水 曜 日 15:00～16:00	12 月 27 日(金)	3,850 円	
妊 婦	11/27(月)、11/28(火)午前、12/14(木) 12/15(金)午前、12/25(月)、12/26(火)午前	12 月 26 日(火)		

採用情報

当院では、**内科医師**（常勤医）、**薬剤師**（正職員）、**臨床工学技士**（正職員）
看護師・准看護師（正職員・臨時職員）
看護補助者（経験・資格不問）
看護助手（経験・資格不問）を募集中です。

* 詳細は当院ホームページをご覧ください

看護師 内科医師 薬剤師
准看護師 医療スタッフ 募集中 臨床工学技士
看護補助者 自然豊かな街で地域医療を一緒に支えませんか？ 看護助手

斜里町国民健康保険病院
☎0152-23-2102

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地

この広報誌は当院のホームページでもご覧いただけます
<http://www.shari-kokuho.jp/>

