

病院ボランティアを募集しています！

“病院ボランティア”とは

病院内で医師・看護師・その他の職員と協力して、患者様が少しでも良好な環境のもとで安心して治療ができるように、自発的に無報酬で奉仕する方のことです。

活動する日

平日の午前8：30から午後4：00の間で、都合の良い時間帯。
週1回以上で、1回の活動時間はおおむね2時間以上。

活動内容

- ・患者様の案内（各診療科、放射線科、検査科等へ）
- ・車椅子利用者への介助、誘導
- ・花の水かえ
- ・本棚の整理
- ・掲示物の整理
- ・屋外のごみ拾い、草取り
- ・その他 できること



お問い合わせは
事務長、看護部長
までお気軽に
どうぞ



平成25年度外来診療担当表

4月から、内科は3診体制となりました。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30~11:30	1診 藤森	藤森	藤森	眞水	古川
		2診 古川	木島	木島	木島	木島
		3診 木島	古川	眞水	藤森	眞水
外科	午前 8:30~11:30	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
眼科 (予約制)	午木 8:30~11:00 午前 金 8:30~10:30				荒木 診療9:30~	県立中央病院 診療9:00~
	午後 13:00~15:00	荒木 診療13:30~		塚本 診療13:30~		
皮膚科	午前 8:30~11:00					濱田 診療9:00~
	午後 13:00~15:00			労災病院 診療13:30~		
婦人科	午後 13:00~15:30					新潟大学 診療14:00~
耳鼻 咽喉科	午後 13:00~15:00		新潟大学 診療13:30~			新潟大学 診療13:30~
整形外科	午前 8:30~11:00		労災病院 診療10:00~	労災病院 診療10:00~		

●眼科は完全予約制ですので、あらかじめ電話での予約をお願いします。（予約受付：平日午後2時～）
●外来の予約変更のお電話は、平日午後2時以降にお願いします。

事務局より

本紙発行にあたっては、吉川高等特別支援学校の生徒さんからお手伝いをいただきました。ご協力に感謝申し上げます。



柿崎病院だより



発行日：平成25年5月1日
発行元：新潟県立柿崎病院
〒949-3216
上越市柿崎区柿崎 6412-1
TEL 025-536-3131
FAX 025-536-3136
ホームページ <http://www.kakizaki-hp.jp/>

地域住民が地域の医療を拓く —がんばろう頸北地区—

院長 藤森 勝也



2010年の厚生労働省の調査では、現役医師数は280431人で、人口10万人当たり平均219人でした。47都道府県中、1位京都府で286人、2位東京都285人で、新潟県は44位、177人でした。2008年の総務省の調査では、上越市の医師数は362人で人口10万対178人でした。現在上越市柿崎区には、開業医3人、病院勤務医5人（うち育児短時間勤務1人）、老人保健施設勤務医1人がいます。吉川区には開業医2人、大潟区には開業医3人、病院勤務医9人がいます。人口10万人に対して頸北地区の医師数は90人程度で、たいへんな医師不足地域です。加えて、少ない医師にもかかわらず、高齢化がすすんでいます。

この3区を合わせた頸北地区は、人口減少、高齢化率が高く、交通の不便な人口密度の低い地域です。この場所に存在する当院は、現在常勤医師数が5名（内科4名、外科1名）と少なく、整形外科、耳鼻科、眼科、皮膚科、婦人科は非常勤医師（新潟大学、新潟労災病院、県立中央病院、柏崎総合医療センター、開業医の先生方からの診療援助）で運営しています。この地区に一般病床をかかえる当院がなくなった場合、どうなるのでしょうか。地域で生活する高齢者は、遠方の病院まで行くことが難しいのではないのでしょうか。地域のデイサービスやショートステイ、特別養護老人ホーム、老人保健施設運営に支障をきたすのではないのでしょうか。地域住民の皆様と、この地域の医療について共に考え、医療を支えていく活動をしていきたいと思っております。この地域の医療を崩壊させないために、地域医療を守り・育てる住民活動が重要と考えています。

昨年もお願いしましたが、重要なことですので繰り返させていただきます。健康は、病院が提供するものではありません。自らの取り組みが大切です。ご近所さんみんなでウォーキングしたり、ハイキングしたり、運動したり、禁煙に取り組んだりする健康行動を共にすること、健康に関連するサークルを作り参加活動することは、非常に大切です。健康づくり推進員などをもち回りで決め、活動するといいかもかもしれません。地域の老人会も活発に活動してください。活動し、参加者を増やすことは、閉じこもりが少なくなることでもあります。地域のお祭りにも積極的に参加しましょう。グループでの健康づくりが大切なのです。

良い生活習慣、こころの健康、健診に積極的に参加する、育児支援、介護支援、要介護高齢者のサポート、地域医療を守り・育てる住民活動等々の仕組みづくりは、きっと地域の元気につながるはずです。

さあ、地域の医療を拓く活動を、住民の皆さんで取り組んでいきましょう。

がんばろう頸北地区！！



クーリングのお話

吉川区 吉川診療所 山本正洋



捻挫などのけがやヤケドの場合にはクーリング（アイシング）がとても大切であることは多くの方々をご存知のことと思います。そして高熱でつらい時にもクーリングがとっても大事です。これまで機会をみては小さなお子さんやお年寄りの面倒をみている方々に、発熱の際のクーリングのしかたについてアドバイスをしてきましたが、ご家族に「冷やしてあげてください」とお願いしてもなかなかうまくこちらの意図が伝わらないことが多いようです。

冷やすという昔からのイメージで50才・60才を超えた世代では「水枕」や「氷嚢」で頭を冷やすといったイメージがわいてくるかもしれません。近頃は商品化された様々な冷却剤が発売されており、わきの下にうまくはまる形のものなども手に入れることが可能です。「アイスノン」・「熱さまシート」や「冷えピタ」といった商品で額を冷やすといったことを考える方も多いようです。額や頭を冷やすことはいっこうにかまわないのですが、これだけでは異常な体温の上昇を和らげる効果はそれほど期待できません。医療機関では常識となっている「大血管の通り道の近くを冷やす」ということが一般家庭でも重要です。「大血管の通り道の近く」というと左右の太もものつけ根（ソケイ部：大腿動静脈）とわきの下（腋窩：腋窩動静脈）が冷やすのに適当な部位です。もものつけ根はお子さんなどでは体が動くとき保冷剤がずれてしまいやすいので、通常はわきの下を用いた方が良いでしょう。市販のわきの下用の保冷剤はありますが、サイズが必ずしもうまく合うとは限りませんし、うっかり冷やしていない場合もあるでしょう。そこで私のお薦めしている方法は次の通りです。



その人の体格（わきの下のくぼみの大きさ）に合わせて、2、3個から10個程度の冷蔵庫の氷を調理用の薄いビニール袋に入れ、水も少し入れて、空気をできるだけ抜いて袋を絞り込んでしまえばいいです。冷やしてもらおう方自身の靴下にうまく入れることのできる量の氷水の量がほしいその方のわきの下にうまくはまる大きさですので、靴下（できれば綿の靴下）を用いるのが良いでしょう。もちろんガーゼ生地のハンカチや小さなタオルのようなもので包んでも結構です。下着1枚を着た上からの方が良いかもしれません。

水を入れて空気を抜くのは、接触面積を多くすることと、局所的な冷え過ぎを抑えるためです。ビニール袋は1回で使い捨てになります。高熱の際にはどんどん氷がとけてしまいますので、こまめに取り替えてあげることが必要です。

なお、体温測定をわきの下でする場合には、このクーリングを10～20分ほど前にはずしておいてから測ってください。また、高齢者のわきの下での体温測定では体温計の先端が浮いてしまっていることが多く、かなりの頻度で発熱が見落とされることを経験しています。こうした場合には音が鳴るまでしっかり体温計の先端を体に押し当てて測りましょう（ひよつとすると「痛い！」と怒られるかもしれませんが…）。発熱しないのが一番ですが、万が一、発熱する病気にかかってしまったら早めに適切に対処しましょう。

そうそう、整形外科医である私がお話しなくてはならないことがありました。それは、「湿布をして冷やしました」という方へのお願いです。いわゆる「冷湿布」というのは「冷たく感じる湿布」という意味のお薬で、冷やす力はほとんどありません。おけがされた場合、たいていはクーリングが自分でできる大切な治療となりますから、湿布を貼るのとは別に、その上からでも実際に冷たくて冷やす力のある材料でクーリングすることを忘れないでください。なお、冷たすぎて我慢できないほどまで冷やす必要はありません。



活き生き健康生活



毎回ご好評をいただいております地域講演会の第1回目を開催します。
健康相談、お薬相談コーナーもありますので、ご近所お誘い合わせでお気軽にご参加ください。

◆ 日時 平成25年6月1日(土) 午前9時30分～11時00分

◆ 場所 柿崎地区公民館 3階 集会室

◆ 公演内容 1. 「咳、痰、息切れと上手に付き合うには」

講師：内科医師 眞水飛翔

2. 「呼吸らくらく体操をやってみよう！」

講師：理学療法士 木賀洋



平成25年度 講演会開催年間計画

【地域講演会(活き生き健康生活)】

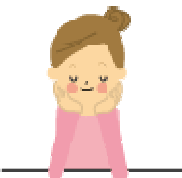
第2回 10月5日(土)

テーマ「(仮)乳がんについて」 講師：鈴木茂診療部長

第3回 2月1日(土)

テーマ「(仮)食生活から見た生活習慣病」

講師：内山真喜子看護師、小林奈麻美管理栄養士



【頸北地区の医療を考える会】

7月6日(土) 特別講演「地域住民が地域の医療を拓く」

～がんばろう頸北地区～

講師：自治医科大学地域医療学センター長 梶井栄治先生



今年度も、当院が開催する年4回の講演会にすべて参加していただいた方に、「健康問題に関心を持ち一緒に学んでいただいたこと」を称え、2月1日の地域講演会で表彰させていただきます。
健康に関する知識を深めながら、皆勤賞を目指しましょう！

参加費は無料です。お問い合わせは看護部長室(TEL 536-3131)へどうぞ。

