

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、お申込みは事務長、看護部長へどうぞ

10月

外来診療担当表



診療科	受付時間	月	火	水	木	金
総合診療科	午前 8:30~11:30	1診 (予約のみ) 太田 診療10:00~	太田 午後あり	太田 午後あり	渡邊	渡邊
	1診 火・水 午後 13:00~14:30	2診 (予約のみ) 眞水	眞水	新潟大学(隔週) / 霍間(隔週)	眞水	霍間
		3診 第1.3.5 渡邊 第2.4 霍間	眞水	渡邊	霍間	眞水
外科	午前 8:30~11:30	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木
脳神経内科 (完全予約制)	午後 13:00~14:30					第2.4 木島 診療13:30~
眼科	午前 8:30~11:30		石川 診療9:00~			
	午後 13:00~15:00	石川 診療13:00~				
婦人科	午後 13:00~15:00					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~
皮膚科	午前 8:30~10:30			第1.3.5 石田 第2.4 濱田 診療9:00~		
整形外科	午前 8:30~11:00		労災病院 予約のみ 診療10:00~		労災病院 診療10:00~	

●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。

柿崎病院だより



発行日:令和2年10月25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://kakizaki-hp.niigata.jp/>

自粛の夏

内科医師 渡邊和樹



4月より柿崎病院に転勤してきました、内科の渡邊和樹と申します。

夏が終わり、秋の粧(よそお)いが深まってきています。新型コロナウイルス感染症の流行もあり、例年とは違う過ごし方をされた方も多いと思います。感染対策の影響もあり、普段の感染症は大きく減っているようです。子供の夏風邪と言われる、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)、手足口病は例年の半分以下になっています。

一方、終わりの見えない自粛生活で、閉塞感や不安、うつ状態を生じやすくなります。不安は自分の中だけで抱えていると、どんどん膨れ上がってしまいます。不安は他人と共有する、あるいは紙に書き出すなどで、和らぐ場合が多いです。こんな時だからこそ、人との繋がりが大事になってきます。

さて、そんな私達のお悩みなど関係なく、夏の暑さはやってきます。特に今年は、9月3日に大潟で39.5℃を記録し、「日本一の残暑」となったようです。

気温が高いと、熱中症、脱水症の危険が高まります。人間は汗をかかなくても、「不感蒸泄」といって1日に0.5~1Lの水分が蒸発していきます。喉の乾きも加齢により感じづらくなり、「汗もかいていないし、喉も乾いていないのに、脱水状態」、いわゆる「かくれ脱水」が起こります。脱水になると、おしっこの量が減る、血圧が下がる、ふらつく、などの症状が出てきます。体格や病状によっても違いますが、食事に加え、1日1L程度の水分摂取を目安にするのが一つの目安と思われます。まずは、ご自身の湯呑一杯がどれくらいの量なのか、一日どれくらいの水分を取っているのか、確認してみるとよいかもかもしれません。

夏だけではなく、冬もストーブやこたつの影響で脱水になりやすくなります。ご自身の体調と相談し、こまめに水分補給、をしてみましょう。

時々、脱水だと思っていたら肺炎だった、など自分の力だけでは解決できないことも経験します。普段と違う状態が続くようであれば、医療機関を受診して相談する方が良いと思われます。皆様の健康のために、お力添えをさせていただきます。

処方薬について



内科医師 霍間 勇人



令和2年4月から県立柿崎病院に赴任しました、内科医師の霍間勇人です。今回は病院受診時に処方されるお薬について話します。

病院を受診すると薬を処方されます。そのお薬を続けた方が良いのか？副作用が心配だから、薬を辞めたいなあ。そんな事を考えたことがあるかもしれません。定期受診している患者さんの処方、医師はしっかり内服している前提で診察をしています。飲んでいないことが医師に伝わらないと正しい診察が出来ないことがあります。患者さんの判断で薬を減らしたり増やしたりしても問題ない場合は、多くは処方する際に医師から自分で調整して良い旨の説明があります。自分で薬を調整して良い例としては、便秘薬や風邪薬等がありますが、自分で調整できる薬は多くありません。

最近ではポリファーマシーという言葉が広く認知されてきています。ポリファーマシーとは日本語で「多剤併用」と訳され、一人の患者さんが多種類の内服、一般的に5種類以上の内服をしている状態を指します。ポリファーマシーは、薬の副作用の増加、服薬間違い・忘れの増加などの弊害を起こすことが問題視されています。年齢を重ねると抱える病気も増えていき、処方薬も増えやすくなりますが、ポリファーマシーに伴う弊害が少なくなるような処方がかかりつけ医には求められます。ポリファーマシー対策には医師・薬剤師が中心となって関わりますが、患者さん自身もその一員です。お薬手帳の持参や、服薬状況(薬の残数や飲み忘れがないか等)を教えてください、より適切な処方につながります。

「毒を以て毒を制す」ということわざがあるように、どんな薬でも副作用があります。医師は処方した薬の副作用が起きていないか、注意しながら診察をします。処方する際も、薬による不利益よりも利益が多いと考えられる場合に処方します。副作用が起きやすい薬、副作用の与える影響が大きいと考えられる場合には、その副作用について丁寧に説明をするように心がけています。一方で服薬を辞めてはいけない場合は、口酸っぱく必ず内服してくださいと説明します。

薬を飲む理由は患者さんそれぞれですが、薬についてわからないことがあれば、医師や薬剤師に聞いてみてください。

冬の感染症にご用心!

冬になると流行するインフルエンザ、感染性胃腸炎。どちらも子どもや高齢者は重症化しやすいので、予防策を徹底して感染を防ぎましょう。

インフルエンザ

くかからないために>

- ・人混みを避け、外出後は必ずしっかりと手洗いをする。アルコール消毒も効果的。
- ・ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておく。

くかかってしまったら>

- ・早めに医療機関を受診し、処方された薬は医師の指示に従って服用する。
- ・咳やくしゃみが出たら、周りの人にうつさないためにもマスクを着用する。



感染性胃腸炎

くかからないために>

- ・食事前、トイレ後、調理前後はしっかりと手洗いをする。2度洗いが効果的。
- ・食品は中心部までしっかりと加熱し、調理器具は洗浄・消毒を徹底する。

くかかってしまったら>

- ・嘔吐、下痢、腹痛などの症状が通常は2～3日間で回復するが、子どもや高齢者は重症化したり、吐いた物を誤って気道に詰まらせてしまうことがあるので要注意。
- ・ウイルスの飛散を防ぐため、便や嘔吐物は注意して処理する。消毒は塩素系漂白剤を使用。



令和2年度 季節性インフルエンザ予防接種 予約受付中

●接種期間 令和2年10月12日(月)～12月17日(木)

●接種対象 中学生以上の希望者

●予約方法

内科、外科に通院中の方は、その診療科で予約を受付けます。それ以外の方は、電話による事前予約をお願いします。〔完全予約制〕

電話予約受付時間 月～金曜日 午後2時～5時

●接種日時

- ・内科、外科に通院中の方は、予約診療日に合わせて接種できます。
- ・上記以外の方… 月・木曜日 午後2時～2時30分 受付
2時30分～3時 予診票の確認
3時～ ワクチン接種

●接種料金

ワクチンは保険適用外ですので実費負担となります。

対象：中学生以上



接種時年齢	12～65歳未満(※1)	65歳以上(※2)
料金	5,090円	1,650円

※1 13歳未満の方は予防接種を2回行います。2回目の料金は2,720円となります。

※2 65歳以上の方及び、60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能障害や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり、かつ身体障害者手帳1級に該当する方は市からの補助があるため、接種料金が軽減されます。生活保護世帯で上記に該当される方は接種料金はかかりません。証明書を提示してください。



患者さん・来院者の皆様へ

当院を受診される方、付き添いの方、来院者等の皆様には、院内に出入りする際は必ず自宅で検温をしてから、院内にお入りください。

もし、37度5分以上の場合は、院内に入る前に下記に連絡を入れてください。ご協力をお願いいたします。

問い合わせ先 県立柿崎病院 025-536-3131



住民健診を受けられ“要精査”の方へ

当院では、住民健診で“要精査”の方が、受診しやすいよう、皆様の健康管理のお手伝いをさせていただきます。ぜひご利用ください。

1. 受診予約の電話は、平日の14時から15時までに内科外来へお電話ください。
2. 火曜または水曜日の太田院長診察枠でご予約を取らせていただきます。

