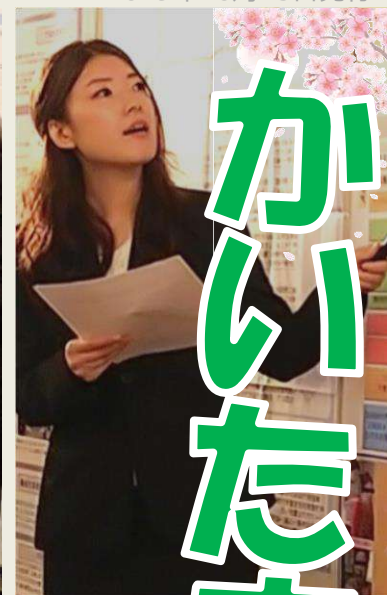




# かいた病院だより



この夏、7月に第1回「日本在宅医療連合学会大会」が東京都で開催され、額田病院からは医師・看護師・リハビリ・医療事務の多職種が参加致しました。全国の医療機関が参加するこの大会では様々な部門からの発表があり、活動内容も多種多様でした。その中で、私は『事務職員による訪問診療同行の試みとその効果』について発表を行いました。他院から参加されている事務職員の方々との交流も図る事ができ、様々な情報共有も行えました。いろいろな病院の改善案や取り組み方を拝見し、とても貴重な体験をさせていただくことが出来ました。私達、額田病院も全国の病院から改善システムを学び積極的に取り入れて、これからも日々改善に努力していきます。

在宅医療センター 医療事務 宮本 恵実



## 子育て支援自販機を設置しました

7月12日（金）1階キッズコーナーに子育て支援自販機を設置しました。

これまで、飯塚市のファミリーサポート事業やCOPC活動※を通じて、「こどもとこどもに関わる活動を行う大人」を支援する『NPO法人つどいの広場いづか』さんと交流を深め、さらに頤田病院がお役に立てることはないかと検討し、この度、子育て支援自販機の設置に至りました。

自販機は、NPO法人つどいの広場いづかを利用するお子さんが描いた可愛いイラストで、デコレーションされており、売上金の一部が、その運営に生かされます。



当院ご利用の際は、こちらの自販機もご利用いただくと幸いです。



### ※COPC活動

頤田地区に住んでいる方たちの生活上のお困りごとを調査し、地域の各団体が実施している活動（ファミリーサポート事業等）に介入し、頤田病院が出来ることを見つけ実行していく活動



## 地域包括ケアシステムづくり

「地域包括ケアシステム」とは、少子高齢社会において、要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けることができるよう、地域の中で助け合う体制のことをいいます。

都会や地方など、その地域によって地域課題が異なるため、自分たちの住むごく身近な生活圏でその体制を作る必要があります。その中で頤田病院は、頤田地区、庄内地区、幸袋地区、鯉田地区を担当する拠点病院として「地域包括ケアシステムづくり」に取り組んでいます。



2018年度は特に地区内の施設での看取りについて、医療や介護、福祉の分野の専門職、行政関係者、住民代表としての民生委員の皆さんに集まっていただき体制づくりについて協議を重ねました。

けして他人事ではなく、自分の住んでいる地域をもっと住みやすい場所にしたい、将来の自分や子どもたちのためにいま自分たちにできることを「我が事」として取り組むことが地域包括ケアシステムづくりにつながっていきます

医療福祉相談部 住吉 まゆみ



# 認知症予防体操 ～介護予防の観点から～

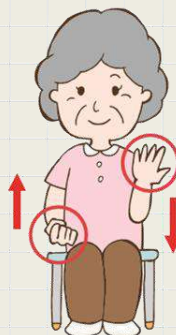
前回のおさらいです。介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」でした。

今回は認知症の予防を目的とした体操を中心にご紹介したいと思います。左右の手で異なる動きを行うことは、前頭前野が活動すると言われており認知症予防に役立ちます。無理のない範囲でやってみましょう。

## ■ 認知症予防体操：レベル1

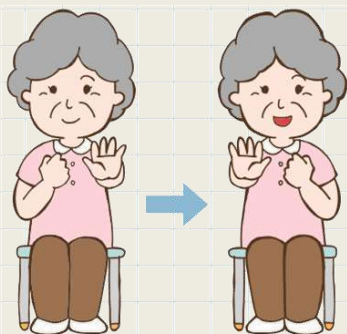


- ①片手をグー、もう一方の手をパーにして構える。
- ②掛け声に合わせて、グーとパーを入れ替える。



- ①膝上でグー、胸前でパーを構える。
- ②掛け声に合わせて、グーの手を胸の高さに持ち上げ、パーの手は握りながら膝上に下ろす。

## ■ 認知症予防体操：レベル2

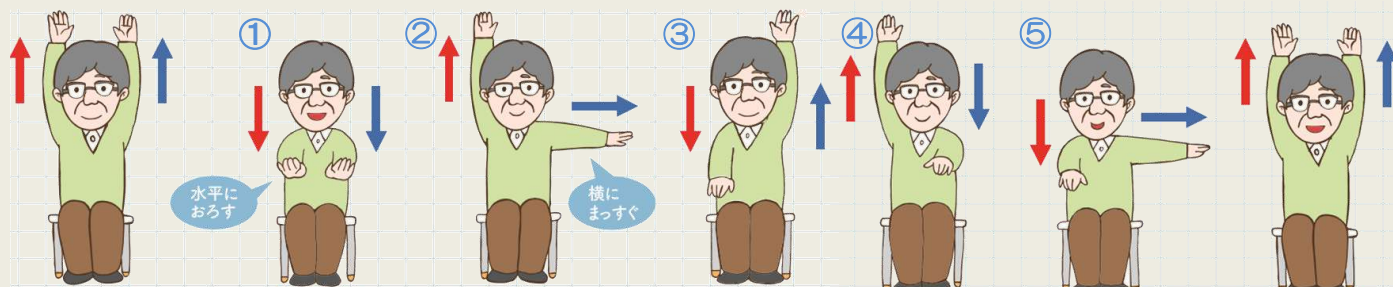


- ①グーを胸にもう一方の手をパーにし、前に突き出して構える。
- ②掛け声に合わせて、グーの手を握りながら前に突き出し、パーの手は握りながら引き、胸に当てる。



- パーを胸に、もう一方の手をグーにし、前に突き出して構える。

## ■ 認知症予防体操：レベル3



片方の手は二拍子(上下運動)に、もう一方の手は三拍子(三角形)で動かす。

### 【運動を行う際の注意点】

- ・無理はしない、人と競争しない。
- ・呼吸を止めないで実施する。
- ・起きてすぐや食後すぐには実施しない。

## 【診療担当表】※2019年10月15日現在

|                               |                       | 月               | 火                    | 水              | 木                   | 金                         | 土           |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|----------------|---------------------|---------------------------|-------------|
| 総合診療科(午前)                     | 初診                    | 吉田<br>柴田<br>坂部  | 西園<br>石松<br>上野       | 金<br>後藤<br>坂部  | 中安<br>井上<br>坂部      | 茂木<br>渡部<br>井上            | 当番制<br>(午前) |
|                               | 再診<br>(予約)            | 安田<br>長谷川<br>桑原 | 吉田<br>長末<br>渡部<br>北野 | 茂木<br>松本<br>井上 | 金<br>赤岩<br>中邑<br>上野 | 井村<br>渡邊<br>木安<br>大杉(偶数月) |             |
| 総合診療科(午後)                     | 初診                    | 石松              | 吉永(堀之内)<br>松本        | 堀之内            | 安田                  | 北野                        |             |
|                               | 再診(予約)                | 本田              | -                    | 本田             | 本田                  | -                         |             |
| 小児科                           | 午前                    | 家庭医             | 家庭医                  | 家庭医            | 家庭医                 | 家庭医                       |             |
|                               | 午後                    | 石松              | 松本<br>近藤(月1)         | 堀之内            | 安田<br>一ノ瀬(要予約)      | 北野                        |             |
| ワクチン<br>(午後)                  |                       | 上野<br>(金)       | -                    | -              | 北野                  | -                         |             |
| 外科                            |                       | 家庭医             | 家庭医                  | 家庭医            | 家庭医                 | 家庭医                       |             |
| 予約外来                          | 整形外科<br>(14:30-16:30) | -               | 非常勤医<br>※紹介制         | -              | -                   | 非常勤医<br>※紹介制              |             |
|                               | 内視鏡<br>(予約)           | -               | 茂木<br>(上部のみ/午前)      | -              | -                   | 茂木(午後)<br>(第2:15:00~)     |             |
|                               | 甲状腺<br>(第2水曜:午前)      | -               | -                    | 萬代             | -                   | -                         |             |
| 眼科(午後)                        |                       | -               | -                    | 山中             | -                   | -                         |             |
| 耳鼻咽喉科(第1・3・5)<br>(9:00-12:00) |                       | -               | -                    | -              | -                   | 非常勤医                      |             |
| 禁煙外来                          |                       | 柴田<br>(午前)      | -                    | -              | 北野<br>(午後)          | -                         |             |
| 婦人科(午後)                       |                       | -               | -                    | -              | 松岡<br>井上            | -                         |             |

## \*診療時間\*

- ・午前 8:30~11:30 (月~土)
- ・午後 14:00~16:30 (月~金)

## \*休診\*

- ・土曜(午後) 日曜 祝日 年末年始

## \*お問い合わせ\*

医療法人博愛会 穎田病院  
〒820-1114  
福岡県飯塚市口原1061番地1  
TEL 09496-2-2131 (代表)



# 時事通信『RSウイルス』



10月に入り寒い日が多くなりましたが、皆さま体調はいかがでしょう。

今回はRS（あーるえす）ウイルスについてのお話です。

皆さまはRSウイルスという名前を聞いたことがありますか？RSウイルスは秋～冬にかけて流行する代表的な「かぜ」の原因ウイルスで、2歳までにほぼ全員が一度は罹ると言われています<sup>1)</sup>。

また一度かかっても十分な免疫ができません、一生のうち何度でも罹る可能性があります<sup>1)</sup>。

幼稚園児や大人がRSウイルスにかかっても、自然と治り「かぜ」で終わることが多いですが、乳児(1歳になるまで)が罹ると10人に3-4人は「気管支炎・肺炎」になります。100人に1-2人ほどは重症化し、入院が必要となります。特に6ヶ月未満の子や生まれつき心臓や肺に病気のある子どもは悪くなりやすいため注意が必要です<sup>2)</sup>。



鼻汁や咳嗽が主な症状で、発熱がだらだらと5-7日ほど続くことがあります。お熱の高さと重症度には関係がありません。大切なのは呼吸の状態、熱がなくても症状が出てから3-4日目に悪くなる傾向があります<sup>3)</sup>。ゼーゼー・ヒューヒューが強い場合や、胸やお腹をペコペコさせて息をしている場合、顔色が悪い場合、母乳やミルクの飲みが悪い場合は早目に受診しましょう<sup>4)</sup>。

小さなお子様のいらっしゃるご家族様は、特にうがい・手洗い・マスクエチケットに気をつけて、この冬も元気に乗り切りましょう。

家庭医 木安 貴大

1) [https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/rs\\_qa.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/rs_qa.html)

2) [https://kansensho.jp/sp/article.html?id=IF00000004&from\\_intermediate](https://kansensho.jp/sp/article.html?id=IF00000004&from_intermediate)

3) 初期研修医・総合診療医のための小児科ファーストタッチ

4) お母さんに伝えたい子供の病気ホームケアガイド 第4版



## ワクチンシリーズ『インフルエンザ』



秋の気配も次第に濃くなり朝夕は冷え込むようになりました。

この時期に気になるインフルエンザとそのワクチンについてお話しします。

インフルエンザは、ウイルスに感染することによっておこる病気で、咳やくしゃみで出る小さなしぶき（＝飛沫）を吸い込むことで感染します。

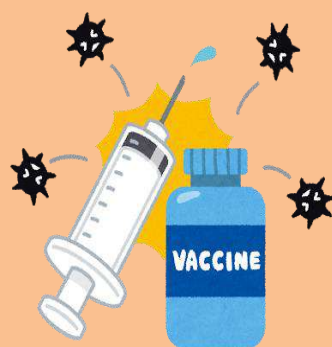
38℃以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などの症状が出るのが一般的で、約1週間の経過で軽快しますが、乳幼児では急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を伴って重症化することがあります。予防に関して大事なことは、一般的な手洗い、うがい、マスクの使用、そしてワクチン（予防接種）です。



予防接種はインフルエンザに感染しにくくし、罹っても肺炎など重症化しにくくするという効果があります。対象は生後6ヶ月以上の小児、妊婦、65歳以上の高齢者の方です。特に年齢に関わらず心臓や肺の疾患、糖尿病や慢性腎臓病等をお持ちの方は重症化しやすいので是非受けください。

「不活化ワクチン」という種類のため、ワクチン自体でインフルエンザに罹ることはありません。流行期は一般的に12月から3月頃と言われていますが、今年度は10月始めの時点ですでに流行りつつあります。予防接種は2、3週間経ってから効果が出るので早めの接種をお勧めしていますが、流行中でも効果はあると言われています。ワクチン接種については外来でご相談ください。

家庭医 桑原 宏輔



# 2019年インフルエンザ予防接種



## 実施期間:2019年10月1日(火)~12月27日(金)

### 【予約は、受け付けておりません】

◆接種受付時間 8:30~11:30 (午前)  
14:00~16:30 (午後)

※土曜日・日曜日・祝日は実施しておりません。

★月曜日・木曜日のみ受付時間を延長します。

8:30~11:30 (通常通り)  
14:00~17:30 (時間延長)



◆料金 大人:高校生以上 3,560円  
(税込み) 子ども:中学生以下 1回目 2,530円  
2回目 1,990円

※当院で2回接種された方のみ、2回目の金額が1,990円になります。

※ワクチンがない場合は、接種できませんのでご了承ください。



お問合せ先 額田病院 家庭医療センター TEL 09496-2-2131

※65歳以上の高齢者につきましては、補助対象となっております。

補助対象期間は、自治体によって異なりますので、各市町村へのご確認をお願いいたします。

## ❁ 予防接種以外のインフルエンザ予防法



### ●ポイント●

#### マスクの着用

- ・鼻の上までしっかり覆い、すき間ができないように顔にフィットさせる。
- ・マスクを外して捨てる時は、ゴム紐だけをつまみはずし、丸めたりせずそのまま捨てる。

※マスクの表面にはウイルスなどが付着しています。

#### うがい

- ・帰宅時には必ずうがいをする。



#### 手洗い

- ・指の間や手首までハンドソープなどで丁寧に洗い、流水で十分に洗い流したあとは、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取り十分に乾かす。
- ・爪は短く切っておく。



その他にも【十分な睡眠】【規則正しい生活】【バランスのとれた食事】で体調を整えることも大切です。  
また、インフルエンザウイルスは、乾燥している環境で増殖するため、加湿器などを上手に使い空気を乾燥させないことも効果的です。