



## 新しくなりました！ 車椅子置き場 & 郵便ポスト

病院玄関前の郵便ポストを、郵便局の方が新しくしてくださいました。ピカピカはいいですね。皆さんも誰かに手紙を書いてみませんか？病院に入院・入所中の方にも職員が届けますので、病院宛にお書きください。お待ちしております。



# 町は大きなホスピタル 日南病院だより

第10号

2021年8月

## 「睡眠と健康」

みなさんは、良い睡眠はとれているでしょうか。

日本人を対象とした研究では日本人の5人に1人は「睡眠で休養がとれていない」「何らかの不眠がある」と回答しているそうです。60歳以上になるとさらに割合が増え、3人に1人は睡眠問題で悩んでいるとされています。眠れなくなると、昼間身体がだるくなったり、めまいが起こったり、集中力が続かなくなったり、身体にも心にも不調をきたしてきます。そのため睡眠薬を飲んでいる方も決して少なくありません。

今回はより良い睡眠が取れるようにできることを紹介していきたいと思います。



(大塚医師の愛猫「きい」ちゃん)

2021年4月1日現在		月	火	水	木	金
内科	一診 (予約制)	中田	大塚	井川	大塚	井川
	二診 (予約制)	佐藤	高見	加藤	佐藤	高見
	三診 (当日受付)	加藤	渡邊 (井川)	中田	鳥大 (井川)	大塚
	発熱外来 (14-16時)	佐藤	中田	加藤	井川	佐藤
	専門外来	井川 (ペースメーカー チェック)				石井 (糖尿病)
検査 (予約制)	内視鏡 エコー		加藤 渡邊			中田
禁煙外来 (予約制)					高見	
物忘れ外来 (予約制)					高見	
外科		鳥大 平岡	平岡	鳥大 平岡	平岡	平岡
整形外科 (予約制)				鳥大		
小児科		鳥大 祝日等休診の場合 火曜日			鳥大	
小児科 特別診療		第3火曜(PM)は鳥大小児循環器外来				
耳鼻 咽喉科		鳥大			鳥大	
眼科 (予約制)				鳥大		鳥大
皮膚科			池原			

- ・診療 9:00~12:00(開扉7:30、受付8:00~11:30)
- ・整形外科、眼科は予約制になっていますので、当日受診希望の方は、ご来院前に電話をお願いいたします。
- ・発熱のある方は必ず事前に電話でご相談ください。
- ・新型コロナウイルス感染症対策のため病棟への面会は原則禁止ですが、オンライン面会などの方法がありますので、希望の方は病院看護師に電話でご相談ください。

### ①生活のリズムを作る

日中は起きて身体を動かしたり、3食きちんと食べる、ということは大事なことです。

また昼間眠くなった時は昼寝をするとしても30分程度が良いとされています。夜寝る時は寝酒をせずに、ある程度決まった時間に布団に入るようにしましょう。寝酒は睡眠の質を下げます。

### ②ストレスの解消

悩み事があったり、ストレスがあったりすると、それも不眠の原因となります。趣味やスポーツなどをしたり、友達や家族とおしゃべりをしたりして、ストレスを解消しましょう。また寝よう寝ようとするより更に眠れなくなります。眠れない時はいっそ起きて好きなことをするくらいの方が眠れるでしょう。

### ③それでも眠れない時は相談

それでも眠れない時は日南病院やかかりつけの先生に相談しましょう。

眠れないと言っても、夜のおしっこ回数が多くて眠れない場合、熟睡した感じがいない場合、寝付けられない場合など、いろいろな種類があります。皆様の眠れない種類に併せて、お薬を使ったりすることも出来ます。以前は依存性が高い眠剤を処方することが多かったようですが、最近はそういったお薬を使うことは少なく、依存性のない眠剤や自然な眠りを促す眠剤などを出すことがほとんどです。



夜眠れないということはかなりストレスになります。

「昼間も眠たい」「寝れないせいか体がだるい」「最近ストレスのかかることが多い」など、もし少しでも不安があれば、いつでも気軽に相談してください。ゆっくり相談したい、ということがあれば、診察時間を少しずらして、ゆっくり話が出来るように調整させていただきますので、お気軽にご連絡ください。

(日南病院 内科 大塚裕真)



日南町国民健康保険  
日南病院

〒689-5211  
鳥取県日野郡日南町生山511-7  
TEL: 0859-82-1235  
FAX: 0859-82-1341  
HP: <https://nichinan-hospital.jp/>



病院に対するご意見ご要望、または広報誌に対するご意見など、お待ちしております。



⇒入力フォーム



日南病院LINE  
公式アカウント



休診の連絡や予防接種などいち早く情報発信します。

## 3月のアンケートでいただいたご意見 第2弾

Q 以前車いすがひっかかった経験があります。以前から排水溝の上を通るので、杖などが引っかからないか気になります。

A 玄関前の排水溝と思われます。町の敷地と病院の敷地の境界であり、改善できるよう町とも協議していきます。

Q スロープが急です。

A 緩やかなスロープを設置しましたので、ご利用ください。



Q 入院している人のことを聞いても知らせることはできないといわれる。入院している人は面会ができない状況の時、近所の人に状況は伝えたいと思う。対応がマニュアル的な気がする。

A プライバシーポリシーを遵守しています。ただ一方的にすべてお断りするのも地域で支える関係性を弱めてしまいます。毎回本人や家族に許可をいただくのも現実的ではありません。民生委員との連携も含め、包括支援センターとも協議していきますが、当面は個人情報保護を優先させていただきたいと思えます。

Q 受付機で受付後、3番へ行くのか受診科へ行くのかよくわかりません。流れがわかりやすいと良いです。

A 案内表示が分かりにくく申し訳ございません。分かりやすくなるよういろいろな内容を検討しています。受付後は診療案内か処置室から呼びますので、待合室でお待ちください。

Q 車椅子利用の時の車移動、玄関前に車を長く置くことになり他の車が来られた時に申し訳ない。

Q 身障者用の駐車場がない。

A 仮設コンテナは撤去予定ですので、もうしばらくお待ちください。

Q トイレトペーパーが薄くて無理です。

A 以前は厚手（ダブル）でしたが、手の障がいがある方等が切れにくいと意見があり、現在は薄手（シングル）にしています。

Q ATMがあれば。

A 銀行の意向や設置場所の確保が必要です。申し訳ございませんが、現在のところ設置予定はありません。

Q 薬局の窓口が狭くて機能発揮してない。

A 意見箱にも同様の投稿がありました。院外保険薬局のことと思われるので、お伝えしております。

Q 診察券受付機が人が通るたびに反応してうるさい。

A 受付機の位置とセンサーを変えました。



Q 3番の診療案内において、マニュアル通りではなく患者によって対応してほしい。

A 不快な思いをさせてしまい申し訳ありません。このご意見は窓口全体で共有し、臨機応変に対応できるよう努めます。

Q 診察券をいれるカバーがきたない。新調されませんか。

A 現在、抗菌ファイル等を含め検討中です。今しばらくお待ちください。

Q 喫茶室があれば待ち時間も少しは短く思う。

A レストラン跡をラウンジ（喫茶室）に改装する案も出ています。引き続き検討しております。



Q 以前、受付11:30までですが、電話をしたら受付が終わったといわれ、もう少しどうにかできないのかと思いました。2、3分とか10分遅くなくても融通がきかないのでしょうか？遅れるのは本人の意識がないからなのですが、やむを得ない用事があつたりしたのですが、無理なんではないでしょうか？時間厳守なんではないか？

A 大学病院から医師が派遣されている診療科は、医師の時間的な制約があります。内科、外科は常勤医なので対応できるかその都度ご相談させていただいております。

Q 朝の受付をして呼び出しが受付した順番ではなく、紙が印刷されて重なり、取った順番となりせつかく早く行っても受付番号順ではない。あとからカード受付したほうが早く呼ばれる。

A 内科が時間予約に変更になりました。そのため採血、診察は受付順ではなく予約時間が優先されます。受付番号順にお呼びするわけではございませんので、ご理解願います。

Q コロナなので、椅子やファイル等をふいて消毒する姿が見られるとうれしい。他の病院はファイルが消毒済みと未消毒とが分けてある。

A 受付機、カウンター、ファイル等は毎日清掃消毒を行っています。ファイルについては“消毒済み”を明記しました。

Q ○○先生態度及び挨拶を考えなおして欲しい。

Q 看護師の言葉がきつい時がある

A 申し訳ありません。大変重く受け止めております。再度職員一同に周知し、研修会等接遇改善に向けて計画実行中です。多少時間はかかるかもしれませんが、必ず改善方向にもっていきます。

Q 待ち時間が長くなると、血流のせいか体がつらいので、座ってできる簡単な体操を指導してもらえると嬉しいです。1時間に、3から5分ぐらい。（病院に行くと血圧が家より30くらい上がるので）

A お待たせして申し訳ございません。DVDの上映など検討します。

Q 他の病院で待合椅子がもっと座りやすいのが使用してある。

A 肘掛け付きの椅子等、座りやすい椅子について検討します。中待合については肘掛け椅子をご用意しました。



Q 暗いところがある

Q 工事をされるのなら玄関までの防壁をきちんと隙間なくできないのでしょうか？音もですが臭いも風向きによっては流れてきます。病院内の工事なので配慮があってもいいのではないかと感じました。

Q 雨の日現在工事のため玄関入り口が暗いのもっと明るくしてほしい。

A 工事中、ご不便ご迷惑をおかけしました。お陰様で無事に工事は完了しました。ご協力ありがとうございました。

ご意見ありがとうございました。