



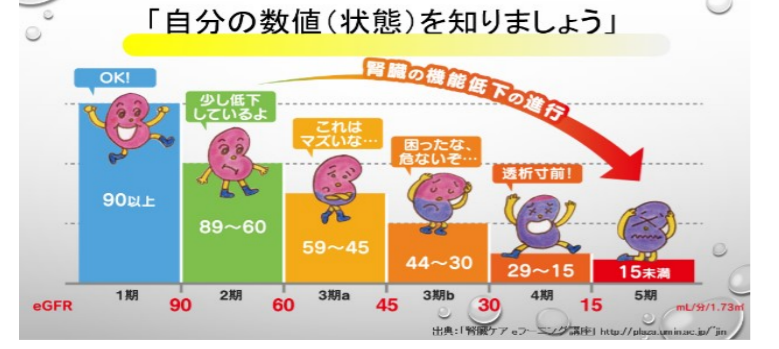
第3回 健康教室（糖尿病内科）～ あなたの腎臓を守ろう：腎機能低下ってなあに ～

9月29日（金）に第3回健康教室（糖尿病内科）を開催しました。
今回は「あなたの腎臓を守ろう：腎機能低下ってなあに」というテーマで臨床検査技師と看護師からお話をさせていただきました。

腎臓は、ヒトが生きていくために重要な働きをします。その働きの一つが尿を作ることです。腎臓の糸球体というところで血液の中の必要なもの（赤血球、蛋白質など）と不要なもの（老廃物、余分な水分）を分別し尿を作ります。ここで、どのくらいの量がろ過されるかが腎臓の働きの指標となります。

腎機能を見ている検査項目の中に推算糸球体濾過量（以下「eGFR」という）があります。腎臓が血液中の老廃物を、1分間に何mLろ過しているか推測している値で、値が低い＝腎臓でろ過する量が低い＝腎機能が低下していると解釈されます。

eGFRの値だけで、腎機能を判断するには例外もありますが、eGFRが急激に低下しないよう気を付けることが大切です。まずは自分のeGFRの値を知りましょう。



腎臓は黙々と働いて私たちが生きていくうえで体のバランスを取ってくれている大切な臓器です。この腎臓と長く上手に付き合っていくために、日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

腎機能はある程度まで低下してしまうと元には戻りません。しかし低下するスピードをゆっくりにすることは可能です。そのためには高血圧と脱水が大敵です。塩分の摂りすぎにならないように注意し、血圧をコントロールすることが重要です。また脱水に弱いので、こまめな水分摂取に心がけ、腎臓と長く付き合っていきましょう。

- 腎機能を低下させないために！
- ① 今の自分の検査値を知る
 - ② 早期に気づき対策をする（生活習慣を見直す）
 - ・塩分の摂りすぎに注意する
 - ・高血圧をコントロールする（お薬はきちんと飲む）
 - ・できれば毎日、血圧測定と体重測定をして記録する
 - ・禁煙
 - ・適度な運動
 - ③ 脱水にならないように気を付けて、こまめな水分摂取を心掛ける

脂質	LDLコレステロール	65 - 163		113	mg/dL
	LDLコレステロール (F式)	60 - 140		41	mg/dL
	HDLコレステロール	38 - 90		157	mg/dL
	中性脂肪	40 - 234		21.8	mg/dL
腎	尿素窒素	8 - 20	H	0.85	mg/dL
	クレアチニン	0.65 - 1.07		65.43	μmol/L
	推算糸球体濾過量	≥ 90	L		ml/分/1.73m ²
	尿酸	3.7 - 7.8			mg/dL
電解質	ナトリウム	138 - 145		4.3	mmol/L
	カリウム	3.6 - 4.8		107	mg/dL
	クロール	101 - 108		2.4	mg/dL
	カルシウム	8.8 - 10.1			mg/dL
	マグネシウム	1.7 - 2.6			mg/dL

※病院でもらう検査結果用紙の「腎」の項目を確認してみてください。

腎臓の機能をみている検査

尿	血液
尿タンパク 尿中のタンパク質（体の栄養となるもの。腎臓の働きが悪くなると、尿中にタンパク質が漏れ出します） 陰性（-）	尿素窒素 (BUN) 血液中の尿素窒素値を測定（尿素窒素はタンパク質の老廃物。尿に排出されるが、腎臓の働きが悪くなると、腎臓で濾過されず、血液中の値が上昇する） 8～20 mg/dL
微量アルブミン 通常の尿試験紙では検出されないほどの微量なアルブミン（この検査は、尿タンパクが陰性の時に検査します） 陰性（-） <30mg/g cre	クレアチニン (CRE) 血液中のクレアチニン値を測定（筋肉を使う時にできる老廃物。尿に排出されるが、腎臓の働きが悪くなると、腎臓で濾過されず、血液中の値が上昇する） 男 0.65～1.07 女 0.46～0.79 mg/dL

【臨床検査技師：浅野】

腎機能が低下するスピードをゆっくりにするには！！

【看護師：長谷川】

第4回 健康教室のお知らせ

日時：令和5年12月1日(金)13:30～14:30
会場：健康福祉センター 研修室

講師：門脇 佳名子（糖尿病内科担当医師）
橋本 優子（薬剤師）

テーマ：血糖の目標値とくすり
年末年始の体調管理

耳鼻咽喉科からのお知らせ

耳鼻咽喉科外来は都合により、
令和5年11月から、
木曜日のみの診療となります。

- 受診される皆様にはご不便をお掛けしますが、ご了承ください。
- 耳鼻咽喉科の受診や予約に関するご相談は、外来看護師まで、お問い合わせください。

せき、のどの痛み、鼻水、発熱等の症状がある方は、必ずご来院前に電話にてご相談ください！
日南病院【電話82-1235】

のどが痛くて、診察してほしいんですが・・・。

引き続き、感染症拡大防止にご協力ください！

【新】診療体制

2023年11月1日～		月	火	水	木	金
内科	一診（予約制）	中田	谷口	井川	谷口	井川
	二診（予約制）	平原	高見	吉田	平原	高見
	三診（予約なし）	吉田	中田	谷口	鳥大（井川）	平原
	専門外来（予約制）	井川（ベースメーカーチェック）			高見（禁煙外来） （物忘れ外来）	門脇（糖尿病内科）
外科	（鳥大） 平岡	平岡	（鳥大） 平岡	平岡	平岡	
整形外科（予約優先）					（鳥大）	
小児科	（鳥大）	第3火曜(PM)は小児循環器				
耳鼻咽喉科	11月～ 診療なし				（鳥大）	
眼科（予約優先）			（鳥大）		（鳥大）	
皮膚科		池原				
内視鏡・エコー（予約制）		吉田	中田			

- ・診療 9:00～12:00(開扉7:30、受付8:00～11:30)
- ・整形外科、眼科は予約優先になっていますので、当日受診希望の方は、来院前に電話をお願いします。
- ・発熱やかぜ症状、嘔吐等が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、ご希望の方は病院看護師に電話でご相談ください。
- ・令和5年4月より祝日等で休診となった月曜日の小児科診療の振替診療（火曜日）は都合により無くなりましたのでご注意ください。

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

LINE

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。

報告 ① 第3回 日南病院あり方検討委員会
 ～ 職員による病院の強み弱みSWOT分析結果 ～

前回の病院だよりでご報告できなかった、第3回日南病院あり方検討委員会（8月29日実施）での議題（①SWOT分析、②新しい病院づくりアンケート）についてお知らせします。

SWOT分析ってなに？	・SWOT分析とは、内部環境と外部環境のプラス面・マイナス面を洗い出す現状分析の手法で、各要素を掛け合わせ効果的な戦略を検討するものです。
SWOT分析の目的は？	・現在の病院の強み弱みを職員で出し合い、目標を立てることが目的です。 ・「建て替えを行い、日南病院が町民にとってより良い医療・ケアを提供すること」を目的としています。 ・職員向けの研修会として、各要素の抽出を2回、出た意見を掛け合わせるクロス分析を2回実施し、各回30名ほどの参加で延べ120名の職員が参加し、まとめた一覧が下の図になります。


▼職員が考える日南病院の強み弱みなどの一覧




現在の病院職員が考える、日南病院の「強み・弱み・機会・脅威」の4要素をまとめた表がこちらです。（各項目は主な意見を紹介しています。）

病院内のこと	【S：強み】 ・待遇が良い ・自然が豊かで食事がおいしい ・臨機応変な対応ができる ・連携と地域密着による地域医療の先進性がある ・多彩な人材が所属している	【W：弱み】 ・老朽化して機能が足りない設備 ・人材確保が困難でスタッフが不足している ・常設診療科が少ない（整形・小児） ・方針の不徹底と仕組みの不備があり士気が低い ・田舎で精神的な距離が近すぎる ・患者アメニティの不足
	【O：機会】 ・良いところを見直すことで機会となる ・建て替えの機運の高まりと補助金など財政的な有利性がある ・競合他社の不在で立地の利点もある ・医療DXへの注目 ・自然が豊か	【T：脅威】 ・少子高齢化、人口減少 ・町外へ患者が流出 ・へき地における社会資源の減少 ・移動困難者が増加傾向 ・人材確保が困難となっている



▼職員から出た意見を掛け合わせたクロス分析の結果

No.	病院内のこと	× 病院外のこと	➡ 分析結果
1	【S：強み】 ・社会的入院を含めた臨機応変な対応ができる ・多職種との連携が密にとれている	【O：機会】 ・町内に病院が無い ・30年先に行く高齢社会で高齢者医療のニーズがある	・困った時にとりあえず電話をしたら何とかしてくれる病院 ・社会的、医療的に生活の場に困っている患者の受け入れと支援を強化する
2	【S：強み】 ・訪問（診療、看護、リハビリ）のノウハウを持っている ・24時間対応の往診、訪問看護	【O：機会】 ・町内に病院が無い ・30年先に行く高齢社会で高齢者医療のニーズがある	・出かける医療を強化した医療体制の構築・アピール 

No.	病院内のこと	× 病院外のこと	➡ 分析結果
3	【W：弱み】 ・常設診療科が少ない（整形・小児）	【O：機会】 ・町内に他の病院が無い ・高齢者医療のニーズ	・デジタル技術を利用した連携システム ・病病連携、総合診療医の雇用
4	【W：弱み】 ・病院が古すぎる ・患者の日常的な動作（ADL）に応じた設備が不備（駐車場等） ・外来の待ち時間をつぶす方法が少ない	【O：機会】 ・建て替え事業が進んでいる	・病院の建て替えで高齢者が使いやすい病院、集まることのできる病院へ
5	【W：弱み】 ・職員のまとまりに欠ける ・病院の目指す方向性が不明確 ・人材確保が困難	【O：機会】 ・建て替え事業が進んでいる	・建て替えを職員が一丸となる機会にする ・職員にとっても快適な病院にすることで人材確保
6	【W：弱み】 ・交通インフラ等は病院だけでは対応できない問題	【O：機会】 ・建て替え事業が進んでいる ・日南町が中心地域構想と一緒に考えている	・行政との連携を強化し、日南町の地域構想の一部として病院の建て替えを町全体で取り組む
7	【S：強み】 ・訪問（診療、看護、リハビリ）のノウハウを持っている ・多職種との連携が密にとれている	【T：脅威】 ・移動困難者の増加 	・出かける医療を強化した医療体制、多職種と連携した在宅支援 
8	【S：強み】 ・社会的入院も受け入れている ・冬、夏季入所ができる	【T：脅威】 ・豪雪地帯である ・介護サービスの資源が少ない ・支援から要介護2の患者が行く施設が少ない 	・町民が日南町に住み続けるための支援としての入院機能
9	【S：強み】 ・長年の地域医療の経験	【T：脅威】 ・町内の人口減少	・地域医療に興味のある医師や看護師にアピールし町外からのスタッフを増やす
10	【W：弱み】 ・常設診療科が少ない	【T：脅威】 ・人材確保困難	・総合診療医を増やす ・病病連携を強化し専門科の診療後に当院へ戻ってきてもらう
11	【W：弱み】 ・スタッフの不足 ・職員の高齢化	【T：脅威】 ・人口減少、少子高齢化	・町内の子供たちが病院と関わる機会を増やす ・多様な働き方で働き続けられる環境を作り、アピールする



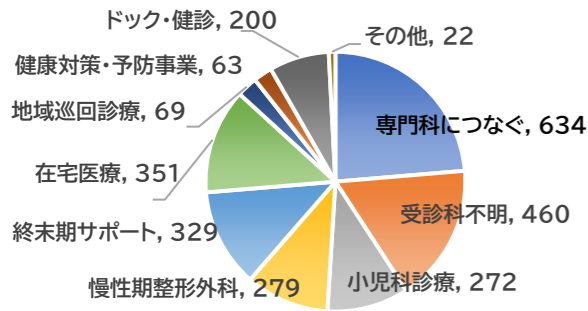
【まとめ】
 日南町民が町内で暮らし続けられるための機能を持った、だれもが利用しやすく働きやすい病院づくりを町全体で議論し進めていく必要があります。
 また、地域医療をさらに発展させて内外に示し働き甲斐の向上と人材確保に取り組み、総合診療医の誘致も積極的に行っていくことが重要です。



日南病院あり方検討委員会資料は、こちらのQRコード
 又は病院ホームページをご覧ください。



総合診療に重要な機能



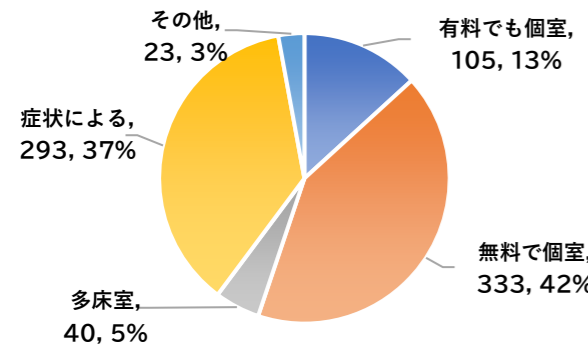
【解説】 当院が目指す総合診療科に求める機能を伺いました。

- 内科など専門科にしっかりつなぐ適切な初期診断への期待度は高い。
- どこにかかってよいか分からないときに、専門科を特定せずに診療・診断できるメリットも理解いただいています。
- 小児科の初期診断や整形外科慢性期診療などへの理解とニーズも見られます。
- 終末期や在宅医療へのきめ細やかなサポートへの期待も大きい。
- 健康教室やドック・健診など予防医療への期待も見えてきます。
- 総じて総合診療科（医）への理解と期待が利用者に浸透していることが見えてきました。

- 日南病院に行けば何とかしてくれる、という町民のよりどころとなる信頼。
- フレイルになる前の予防事業として講演や地域のヘルスケアをしてほしい。
- 検査体制の充実を図り適正な初期診断を行い、高度医療が必要な場合は直ちに紹介する連携システムづくり。
- 健康でいられるためのヘルスケアも重要ではないか。

■ その他主な自由記載

全室個室化について



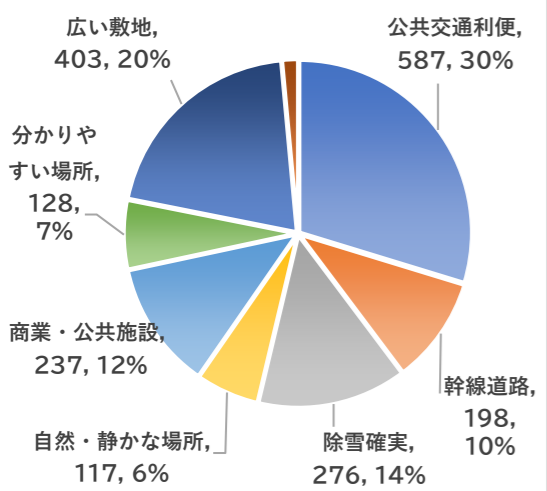
【解説】 日南病院が検討している全室個室化についてご意見を伺いました。

- 「有料でも個室」「無料で個室」を合わせて55%の方が個室化を望まれました。
- 一方、症状によって使い分ける方が37%ありました。
- 無償でも多床室を望まれる方は5%とわずかでした。

■ その他主な自由記載

- 多床の方が安心するお年寄りもいるかもしれません。個人的には有料個室で問題ないが利用の多い高齢者の負担を考えると無料が良いと思う。
- プライバシーの件もありますがみんなと色々なことを話すのもリハビリになると思うのでケースバイケースで良いと思う。

病院の立地条件



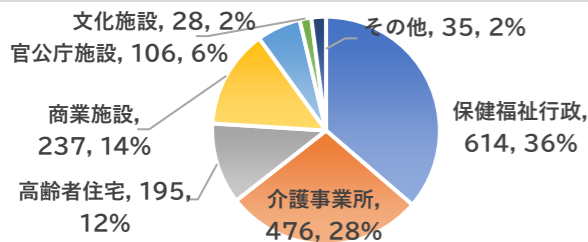
【解説】 新しい病院に必要な立地条件について伺いました。

- 公共交通を使っでの通院利便性を需要視されています。
- 駐車場を含め「広い敷地」を重要視されています。
- 幹線道路に面していることや冬場の通院の除雪対策の重視も、現敷地の坂道進入路からの改善に期待感があります。
- 買い物や用事を効率よく済ませるために商業施設・公共施設への近さにもニーズは多い。
- その他の記載では、災害リスクを避けられる立地への意見が多かった。

■ その他主な自由記載

- 災害が想定されない場所（土石流、増水、土砂崩れ）、防災ヘリの飛行の妨げにならない場所。
- 本当は中心となるような公共施設などがある場所が良いと思うが、土地の問題や取得費用などもあるだろうし、そこにもお金をかけるなら、設備にお金をかけた方が良い。
- 中心市街地辺りが良いと思う「コンパクトシティー」の理念からも交通の便が良く、平地で閑静なところが良い。

併設希望の機能



【解説】 病院と一緒にあると便利な機能について伺いました。

- 地域包括ケアシステムの推進を意識した、現在の福祉保健課（行政部門）併設のニーズは高い。
- 介護サービス事業所、高齢者住宅など高齢者が医療サービスを受ける利便性も重要視されている。
- 商業施設（売店、レストラン含む）のほかATMやコンビニの併設を望む声も多い。

■その他併設希望の主なもの	院内売店・食堂	6	地域包括	5	薬局	3	託児所	2	公園	1	消防署	1
	ジムなど	5	ATM	4	飲食店	3	買い物	1	介護施設	1	宿泊施設	1

報告 ②

第3回 日南病院あり方検討委員会

～「新しい病院づくりアンケート」調査結果について～

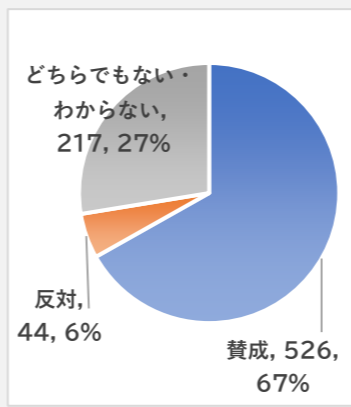
【実施期間】 令和5年7月13日～8月4日

対象者	町内全世帯
発送数（世帯）	1, 882通
回収数（世帯）	810通
回収率	43.57%

【目的】

新病院建設に向け、日南病院が提供する医療サービスに対する町民の要望等を把握、検討するため。

建替えの賛否



◆ 病院の建て替え計画に対する賛否を伺いました。

- 建て替えの計画の内容が分からない中で、答えられないというご意見も一定数（27%）ありましたが、老朽化による建て替えには、67%の方が「賛成」の意見でした。
- 一方、6%の方が「反対」という結果でした。
- 下に賛成、反対それぞれの記入いただいた主な理由をまとめました。

■ 賛成される理由：主なもの

- 地域になくしてはならない病院です。高齢化が進み、車の免許も持たない人が増える今、地元の医療が必要です。
- 新しい病院ができる事で、新体制のもと、多種多様な病状に対応できる医療体制の充実を図っていただきたい。
- 人口流出をくい止めたり、高齢化、過疎化の日南町でこそ医療の確保を行い子供から高齢者まで安心して住みたい。
- 現在の病院内では手狭で診療にも時間がかかる。駐車場にも職員及び一般患者は大変苦勞している。
- 総合的に考えて移転新築すべきである。

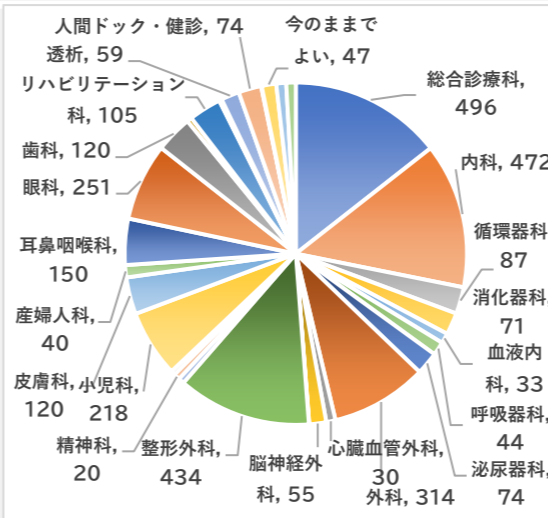
■ 反対される理由：主なもの

- 新築より最新の機器を搬入するより、まず人材の向上！
- 現状から、過疎化、少子高齢化の流れは今後もっと進み、日南町は人口2千人台となるでしょう。赤字となるなら医療機関は統合して充実した設備と優秀なスタッフで対応すべき。
- 日野病院があるので、今更大きな物を建てる必要を感じない。診療所程度で良い。例えば江尾診療所のように充実した物なら良い。

■ どちらでもない、わからない理由：主なもの

- 少子高齢化が進む中、どうしたらいいのか分からない。
- どのような医療を目指すのか、提供するのかを決めることが先かなと思います。

希望する診療科



【解説】 新しい病院にあつたらよいと希望される診療科を伺いました。

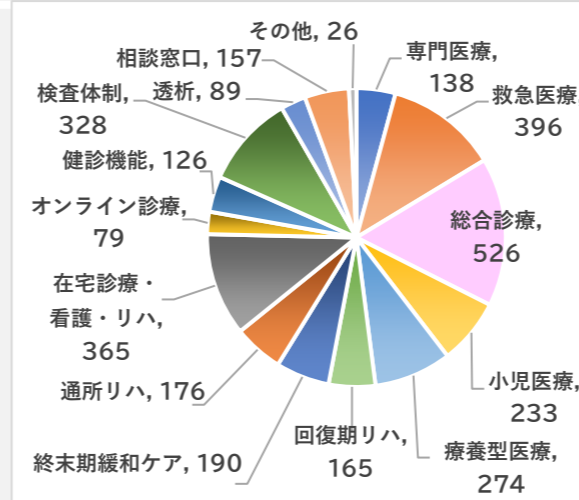
（設置できるかどうかではなく、受診科ニーズを把握するために5つに絞って選んでいただきました。）

- 総合診療科を希望される意見が496と一番多く、現在、日南病院が目指す総合診療科への理解が進んでいることがわかりました。
- また、現に標榜している内科などに加え、内科系専門科や歯科、透析、泌尿器科へのニーズが見られます。
- 人間ドック・健診の充実を望む声も少なからずあり、総合診療科体制の中での予防医療への取り組みに対する期待も現れていると推察します。

■ その他主な自由記載

- 全般的な診療による定期投薬や、当院にはない診療科の他専門医への紹介や、最低限治療、高齢者への在宅診療に特化すべき。
- 日野病院との役割分担を行い効率よく運営してほしい。
- 看取りの病棟を作って欲しい。
- 現在の歯科医院が一軒で1か月1回しか治療が受けられない。

新病院のサービス・機能



【解説】 新病院に期待する機能・サービスについて伺いました。

- ここでも総合診療に対する理解、期待感が見えます。
- 救急告示病院としての役割や、在宅への診療・看護・リハビリテーション継続のニーズも高い。
- 小児医療の充実にも期待する声も多い。
- 高性能の検査機器を含む検査体制の充実を望む声も多い。
- 療養期のベッド確保や回復期リハビリ、通所リハ機能へのニーズも多い。

■ その他主な自由記載

- 訪問看護やリハビリ事業に力を入れてほしい。
- 専門的な治療などは米子市内の大きな病院で、日南病院はその後のリハビリや現在のような訪問医療、緩和ケア、又は普段の健康維持管理のための血圧、コレステロールなど生活習慣病の定期的な受診。
- 遠隔医療（インターネットを通じた血圧検査等の状況が確認できれば、往診負担が軽減されるのではないかと）

小児

〈完全予約制〉

- 【期間】 令和5年10月23日(月)～令和6年1月29日(月)
 【曜日】 月曜・木曜
 【受付】 13時00分～15時00分
 【予約】 下記の時間帯にお電話でご予約ください。
 8時30分～17時00分

電話：82-1239 (小児科直通)
 つながらない場合は(代表) 82-1235

■土曜日の接種 〈完全予約制〉

今年度は土曜日のインフルエンザ予防接種を2日間行います。

土曜

《大人(高校生以上)・小児(中学生以下)》

- 【実施日】 11月18日、12月16日
 【受付】 8時30分～11時00分
 【接種】 9時00分～11時30分

代表【電話：82-1235】にてご予約ください。

要予約

■接種時の持ち物■

- ・診察券、各市町村より送られた予診票、受診券又は助成券がある方は、必ずお持ち下さい。
- ・小児(中学生以下)の方は母子手帳がないと接種出来ない場合がございます。

■お問い合わせ先 日南病院 電話(代表) 82-1235

～町は大きなホスピタル～

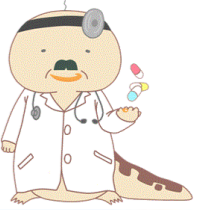


日南病院

令和5年度

インフルエンザ予防接種についてのお知らせ

■平日の接種



午後大人

火曜日・水曜日・金曜日のみ 《大人(高校生以上)》

- 【対象者】 高校生以上の方
 【期間】 令和5年10月23日(月)～令和6年1月31日(水)
 【受付】 13時30分～15時00分
 【接種】 14時00分～

※午後の月曜日・木曜日は予防接種をしておりませんのでご注意ください

※予防接種の予約の必要はありませんので、受付時間内にご来院ください。

午前大人

【対象者】 午前中に診察をされた方のみ 《大人(高校生以上)》

- 【期間】 令和5年10月23日(月)～令和6年1月31日(水)
 【受付】 8時00分～11時30分(受付時間内に受付機にて受付)
 【接種】 接種開始時間 9時00分～

※予防接種のみの目的で来院されても接種はできませんのでご了承ください。

※予防接種の予約の必要はありません。

※体調不良(発熱等)により、受診された方については、医師の判断により接種できないことがあります。