



65歳以上の接種対象者の皆さん

肺炎球菌ワクチン接種、2月から再開！



令和5年度の接種対象の方は、**3月29日（金）まで**が助成期間となります。

接種をご希望の方は**予約が必要です**。お早めに当院までご連絡ください。

電話：0859-82-1235（代表）

○ 病院内厨房職員募集 ○

- 【職種】 調理員（年齢、経験不問）
- 【形態】 正職員（月給）、パート（時給）
- 【募集人員】 若干名
- 【勤務時間】 <シフト制>  
午前6：00～午後7：00  
（パートは4時間から）

詳細については、**お気軽にどんな事でも総務課まで**お問い合わせください。

電話：0859-82-1235

働きやすい職場です！



※ 業務委託先での募集です。

令和6年1月15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)	浜田	高見	吉田	浜田	高見
	三診 (予約なし)	吉田	中田	谷口	鳥大 (井川)	谷口
	専門外来 (予約制)	井川 (ペースメーカー 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					(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。**
- ・感染症対策のため**病棟への面会**は原則**予約制**（主治医の許可がある方）ですが、**オンライン面会**などの方法もありますので、ご希望の方は病棟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。

冬場は心臓にもやさしく



内科医師  
井川



- 冬になり雪の季節となりました。日南町の冬は厳しいです。そんな中、
- 大掃除や雪かきをがんばり過ぎて疲れが出た
  - こたつの番をして動かなかった
  - お餅や塩分の多いおせち料理を食べ過ぎた
  - お酒を飲み過ぎてしまった
  - 夜更かしをしてテレビを見た
  - 普段吸わないタバコに手が伸びてしまった
- 等々、そのような人はおられないでしょうか。



冬場は夏場の1.5倍!!

冬は心臓にも厳しい季節です。突然心臓が止まってしまいう心停止の発症率は、冬場は夏場の**1.5倍**に上昇するという調査報告があります。

心停止の原因の多くは心筋梗塞です。心筋梗塞とは心臓の筋肉に血液を送っている血管が詰まってしまい心臓の筋肉の一部が死んでしまう、心臓の血管に問題が起きて発症する病気です。その際、不整脈を起こして突然心停止してしまうことがあります、心停止するとたった3～4分で脳がダメージを受け始め、最悪の場合死に至ります。

家の中で心筋梗塞を起こしやすい場所

- お風呂
- トイレ
- 洗面所

室内温度が低い状態になりやすく、暖かい部屋から移動すると体が寒さに対応しようと血管を収縮させ急激に血圧が上昇する



心筋梗塞を予防するには？

- それでは心筋梗塞を予防するためにはどう過ごしたら良いのでしょうか。それは**心臓にやさしくしてあげる**ことです。
- 寒い室内を暖める
  - 外出時はしっかり防寒する
  - ストレスを減らす
  - 適度に体操や運動をする
  - 塩分の摂り過ぎや過食をやめ飲酒量を減らす
  - 規則正しい生活をする
  - 喫煙は絶対しない
- しかし難しいことも事実です。だからこそ家族や友人、仲間など皆で協力して、皆で予防していきましょう。そして元気に明るい春を迎えましょう。



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。

令和5年12月16日（土）に行われた日南町主催の看取りを考えるシンポジウムの中で、日南病院が取り組んでいる『人生会議』が発表されました。

このシンポジウムは「最後まで自分らしく」をテーマにした看取りを考えるもので、座長として当院の谷口医師、パネリストとして小谷看護師が登壇しました。

谷口医師は「看取りの場の多様性」をテーマに、小谷看護師は当院で立ち上げた「自分らしい人生を支えるプロジェクト」で取り入れた『人生会議』について発表しました。

日南町で自分らしい人生を大切な人と過ごす。そして、自分らしく最後を迎えることを考えるシンポジウムでした。



【シンポジウムの様子】

【座長：谷口医師】

【パネリスト：小谷看護師】

# 人生会議とは？

『もしもの時のためにあなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い共有する取り組み』のこと。

## エンディングノート記載ポイント

- ① 人生観や価値観から自分らしさを考える
- ② 自分の思いや希望を家族に伝える
- ③ 繰り返し書き換える

自分らしい人生を支えます



やりたい事、帰りたい場所はあるけど、思うようにならない方に対して、後悔のない人生になるように関わります。

希望や思いについて考えましょう



これまでの自分を振り返り、これから最期の時まで自分がどんな事を大切にしたいかを考えます。

もしもの時の幸せノート（日南町のエンディングノート）



後悔のない人生を送る為自分らしい生き方を自ら考え、大切な人と共有する為に記録します。健康状態によって繰り返し見返して書き換えます。

## 人生会議

### 6つのSTEP

希望や思いについて話し合いましょう



医療や生活に関する希望や思いを、家族・代理人・医療者と話し合いましょう。

代わりに伝えてくれる人を選びます



予期しない出来事や突然の病気で自分のことを自分で伝えられなくなる可能性を考えてどんな時でもあなたの思いを尊重できる人を選びます。

健康について学び考えましょう



医師、看護師、リハビリなどに今後予測される経過必要な医療やケアについて質問してみましょう。

### 小谷看護師の発表内容

私が関わる『自分らしい人生を支えるプロジェクト』では人生会議を取り入れ、自分らしい人生を自らで考え、後悔のない人生を最期まで自分らしく過ごせるようにと働きかけを行っています。日南病院では厚生労働省が定める人生会議の進め方に対して『もしもの時のしあわせノート』・『自分らしい人生を支える』を追加した**6つのステップ**を考えました。

6つのステップの中にある、もしもの時のしあわせノートは地域包括支援センターで発行しているものと、人生の最終段階を自分事として捉えられる時期の2つに分けて考え、後者はディグニティーセラピー（本人の尊厳を癒すための精神療法）をもとに、当院独自で作成しました。

これは、本人と家族をつなぎとめる手段として、そして自分らしい人生がより形になるようにという願いを込めています。もしもの時のしあわせノートに限らず、どんなものでも構いませんが、書き留めておられるエンディングノートがあれば、これから考えるときに共有させていただきます。

日南町では独居やご高齢夫婦世帯等が多く、これまでの趣味や生きがいとしてきたこと、自宅に帰ることも難しくなっている方もおられます。今はまだ日常的な支援とまではいきませんが、『自分らしい人生を支えるプロジェクト』では、そんな方の願いをかなえるためにお手伝いをしています。

生活の場や置かれている状況が変わったとしても、本人の人生観、価値観を大切にして関わり、後悔のない人生が送れるよう関わっていきたくと思っています。

# ご近所サポーターの取り組み

## 多里地区買い物ツアー編

リハビリテーション科  
 科長 田辺 大起  
 遠藤 隼輝

### 【事業の背景】

現在も続く新型コロナウイルス感染症の広がりは、食事や栄養についても大きな影響を与えており、食支援をキーワードとした介護予防の取り組みが重要視されています。

### 【目的】

今回の取り組みは、ご近所サポーターの方々が食事や買い物を通して、介護予防を行うことを目的とした事業です。

★ご近所サポーターとは、令和3年～令和4年にかけて実施した「ご近所サポーター養成講座」を受講された方々のことです。ご近所サポーターが主となって地域に出かけ、声掛けや、介護予防に役立つ話、体操、相談等を行います。

### 第1回目（令和5年10月18日）

日南町内にあるスーパーとホームセンターへ、買い物ツアーに行きました。

ツアー当日は天候にも恵まれ、ご近所サポーターの方含め、3名の方にご参加いただきました。

参加者の皆さんは、買いたいものをメモして持参され、メモを見ながら「これが欲しかった」と言われながら楽しそうに買い物されていました。

買い物が終わった後は、スーパーの休憩室で口腔に関する講話を行いました。皆さんじっくりと資料に目をやり、真剣に話を聞いておられました。



### 取り組みイメージ



買い物ツアー

ご近所  
お食事会

介護予防  
活動



「多職種監修ご近所食事会レシピ集」を利用して共に調理し、一緒に食べ、黙食中に介護予防啓発を行います。



### 第2回目（令和5年11月15日）

前回と同じく、町内のスーパーとホームセンターで買い物ツアーを開催しました。

今回はご近所サポーター2名、参加3名の方にご参加いただきました。

お店に到着すると、靴下や長靴を買われる方、メモを見て洗濯用洗剤やお風呂用洗剤を買われる方、食品メインに買われる方など様々でした。

参加者の方からは「一人で出るより良かった」「支援者の方がいて心強かった」などの感想を頂きました。

毎回行っている講話は、今回は嚙下をテーマに行いました。参加者の皆さんには、自分の飲み込み力を測定してもらったり、トレーニング方法について学んでいただきました。



# ご近所サポーターの集い

当院では、令和4年度から町民の皆さんと一緒に「食」をキーワードとした介護予防事業を行っています。

昨年度に引き続き今年度も「ご近所食事会&買い物ツアー」を開催する事になりました。今年度は、更に事業規模を拡大して取り組んでいきたいと考えています。

今回はその前段として、参加者向けの説明会を行いました。運営側を含め10名の方にご参加いただき、感染対策を実施した上で今回の取り組みの趣旨や、流れについて説明をさせていただきました。参加者の皆さんは、映し出されたスライドを見ながら、真剣に話を聞いていました。



事業説明の後、参加者の皆さんと積極的な意見交換を行いました。皆さんからは、「何となく出来そう」「参加した人から声が出て広がっていくといい」などの感想をいただきました。また、今回初めて参加された方からも「興味のある内容だった」「改めて色々な必要性を知ることが出来た」など前向きな感想をいただきました。

その一方で、「今後、活動が大々的に実施できるか不安」「日常的にサービスを利用されている方は誘いにくい」といった不安の声も聞かれました。直接皆さんの意見や反応を知ることができ、大変参考になりました。

ました。今後もこのような取り組みを継続し、長く続けていける仕組みを、町民の皆さんと一緒に築いていけたらと思います。



## 第4回 健康教室（糖尿病内科）

### 血糖の目標値とくすり 年末年始の体調管理

令和5年12月1日（金）  
健康福祉センターで第4回目となる健康教室を開催しました。



【血糖値測定の様子】



【講演の様子】

血糖値の異常は加齢とともに増えることがわかっており、70歳以上では4割の方に血糖の異常がみられるといわれています。血糖を良好な状態に管理すれば合併症を防ぐことができ、生活の質を落とすことなく過ごすことができます。

そのため、合併症を防ぐための「**血糖の目標値**」があります。目標値は年齢や体調、環境によっておひとりおひとり異なります。高齢の方では「食後に高血糖になりやすい」「低血糖になりやすい」が症状があらわれにくい」などの特徴がみられ、重症の低血糖は認知症のリスクを高めてしまうことも報告されています。

また、低血糖の影響によって転倒・骨折のリスクも高まります。そのため、高齢の方には低血糖を防ぐため目標値は少し高めにするようになっていきます。そして血糖を目標値に近づけるためには、**①食事の改善、②適度な運動、③薬による治療**があります。

血糖は、主にインスリンの量が足りない場合とインスリンの効きが悪い場合に高くなってしまいます。近年血糖を下げるくすりの種類は増えており、原因や状態にあわせて選択されます。後半は年末年始の食事の注意点や体調不良時の対応、冬の生活で気を付けることについてお話ししました。

今年度は今回で最後となりましたが来年度も健康教室を開催する準備をすすめていますので、その際はぜひご参加ください。

### 令和6年12月の完全移行前に！

マイナンバーカードで  
保険証確認をしてみませんか？



① 専用カードリーダーは  
外来の受付カウンターに設置しています。



※カードケースやカバーは、  
はずしてください。

② ご利用は「**顔認証**」がオススメです!!

◆ カードリーダーを操作していくと、「暗証番号」「顔認証」と表示されますので、「**顔認証**」を選びマスクをずらして、カメラに顔を映してください。

◆ 暗証番号は3回間違えるとロックがかかりますのでご注意ください。

③ **あとは画面の指示に従って操作してください。**

◆ **取り忘れにご注意ください！**  
◆ **病院職員がマイナンバーカードをお預かりすることはありません。**

◆ マイナンバーカードの管理は必ずご本人（又はご家族）がしていただきますようお願いいたします。