

『内科』から『総合診療科』へ

～ 今こそ変革のとき ～

ゆたあ〜と

小国公立病院 院長 坂本 英世

総合診療科・循環器科部長
片岡 恵一郎

今年2月に、期せずして内科医が1人減ってしまう事が決まり、とうとう純粹な一般内科医が小国郷に1人もいなくなってしまうという事態に陥りました。この1ヶ月間、北里町長、坂本院長を中心に、病院をあげて、町をあげて、この大変な状況を打開しようと努力しました。また、町の方々が小国郷の医療を守るために、いろんな場所まで口を開いていただき、働きかけて下さいました。様々な動きが身を結び、なんと4月以後の最低限の医師確保が叶いました。ご心配いただいた多くの皆様に厚く御礼を申し上げます。

小国郷は、医師の数も住民の数も徐々に減少傾向であることは間違いありません。以前と同じ仕組みを継続していても環境の変化に対応することができなくなる事態が今後起こりえます。そこで、今回の難局を機に、小国公立病院に一つのイノベーション(変革)を起こす事にしました。2014年4月より「内科」という診療科をなくし、「総合診療科」という新たな診療科を作ります。

総合診療科は、特定の臓器や病気をみるのではなく、患者さんを1人の「人」としてとらえ、総合的・多角的に診療を行う科のことです。当院の総合診療科で対応できる範囲は当院で治療を行い、専門医への紹介が必要な時は、速やかに専門医を紹介致します。これまでの内科外来を担当していた医師に加え、外科、脳神経外科の医師も総合診療科の診療にあたります。

発行
小国公立病院 0967-46-3111
おぐに老人保健施設 0967-46-6111
小国調剤薬局 0967-46-5736
ゆう薬局 0967-46-6320
4月号
平成26年4月1日

4月より、熊本大学総合診療科、血液内科、熊本赤十字病院、菊池恵楓園より支援医師を派遣していただき、なんとか、表の様な総合診療科の外来診療体制をつくりあげる事ができました。また、3ヶ月交代ですが、大学・日赤から、入院診療にあたることのできる常駐の内科系支援医師を一年間切れ目なく確保することができました。今後とも安心して、当院をご利用下さい。



総合診療科 外来診療表

2014/4/1 現在

総合診療科	月	火	水	木	金
1診 予約外来	熊大 総合診療科	熊大 総合診療科	日赤医師 (週替)	熊大血液内科 (週替)	菊池恵楓園 楠原
2診 予約外来	熊大血液内科 山口	循環器科 片岡	熊大血液内科 山口	熊大 総合診療科	循環器科 片岡
3診 急患対応等	消化器外科 古閑	消化器外科 坂本	消化器外科 古閑	脳神経外科 山田	熊大血液内科 山口
		常勤医師	非常勤医師		

病院の診療体制の改革と、外部からの応援医師派遣でなんとか診療を継続できますが、小国郷の内科医不足は現在も継続しております。今後も医師・看護師など医療スタッフの確保に、町民のみならずのご支援・ご協力をよろしくお願いたします。



～ 基本的な花粉症対策 ～

- ・外出時はメガネ、マスクを付ける。
- ・花粉の飛散が多い午後1時から3時と午後5時から7時頃の外出は避ける。
- ・外出した後は室内に入る前に服についた花粉をよく落とす、手洗い、うがいを行う。
- ・花粉が多く飛散している日は洗濯物、布団はなるべく外に干さない。
- ・掃除はこまめに、基本は拭き掃除をする。

花粉症チェックリスト～あなたも花粉症かも？～

	はい	いいえ
1、風邪でもないのに、くしゃみが止まらないことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、サラサラした鼻水がでることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、風邪でもないのに、鼻づまりがひどいことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、目や鼻がかゆくてたまらないことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、感情に関係なく、涙がとまらないことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、熱があるわけでもないのに、頭がぼーっとすることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、1～6で「はい」と答えた症状が、2週間以上続くことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、1～6で「はい」と答えた症状が、毎年同じ時期におこる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、家族が花粉症である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

チェックが多い人は花粉症かもしれませんが風邪などの他の病気の可能性もあります。一度内科や眼の症状の時は眼科に鼻や喉の症状の時は耳鼻科にご相談ください。

花粉症の治療法としては、体のアレルギー反応を抑える内服薬、点鼻薬、点眼薬などいろいろ種類があります。ドラッグストア(薬店)で市販の花粉症薬を購入して、効果がなかった方などは一度、病院、調剤薬局でご相談ください。



花粉症とは

簡単に説明すると花粉に対して人間の体の免疫細胞が起す過剰なアレルギー反応です。症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼のかゆみがあります。花粉が鼻や目にはいると、体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

春はスギ花粉が2月から4月上旬、ヒノキ花粉は3月から5月上旬に飛散します。夏から秋にかけてもブタクサ、ヨモギなどの雑草類の花粉が飛散します。詳しい情報は、スギ、ヒノキの花粉の飛散状況は新聞、TVなどをご覧ください。(広報委員 井手口)

まだまだ続く花粉症についての話



食生活改善推進協議会スタッフによる ボランティア活動の紹介

小国公立病院 総看護師長 梶原 幸枝

小国公立病院における小国町食生活改善推進協議会の方々による、食事介助のボランティアが行われております。

スタッフが不足している公立病院では、このような住民ボランティアによる援助は大変ありがたいものです。

平成二十四年五月より、十四名での活動が始まりました。3回の説明会、現場での食事介助の見学などの事前準備を経て、病棟での援助を開始して頂きました。

活動の内容は、正午前後に来棟され昼食の配膳、食事中の見守り、下膳などをお手伝い頂いております。約一時間の活動です。

病院の業務は専門的な事も多く、ボランティア活動は大変な面も多いのですが、皆様に上手に病院スタッフや患者様に溶け込んで下さり、2年以上のもの間、継続して頂いております。

この活動をする事により、当院スタッフと町の方々が交流し、町の病院の現状（スタッフ不足など）を知って頂いたり、町民から病院への要望などを伝えて頂くことも重要な目的のひとつです。

今後も、この活動が末永く続けて頂けるよう、病院側の環境を整えていきたいと思っております。

いつもありがとうございますー



～配膳風景～



～食事介助風景～

〈グレープフルーツジュースと降圧剤〉

（ゆう薬局 藤森 純一）

グレープフルーツジュースと血圧の薬は一緒に飲んじやいけない！そんな事を聞いた事ありませんか？今回は柑橘系の果物と血圧の薬の関係をお話します。

一部の柑橘系果物は連日摂取すると、ジュースに限らず体の中である種類の血圧の薬の効果を必要以上に高め、血圧を下げてしまいう事が知られています。その為、あまり続けて飲まないほうが良いようです。

血圧のお薬をお飲みの方で、そんな事知らなかった方、聞いた事あるけど詳しくはわからない方はもちろん、今は血圧が高く、つかはお世話になるかもしれないので、頭の片隅にでも入れておいてももらえると幸いです。

薬と食品の関連性について

へどの血圧の薬が気をつけなきゃいけないの？

カルシウム拮抗薬と言う種類の薬が飲み合わせが悪いのですが、どれがその種類の薬にあたるかと言うのは難しいので、具体的に小国公立病院さんで頻繁に使われている薬品名をまとめてみました。

- ・アイミックス
- ・アダラートCR(アダラートL・アダラート)
- ・アテレック
- ・アムロジピン(アムロジピンOD)
- ・アムロジン(アムロジンOD)
- ・エックスフォージ
- ・カルブロック
- ・コニール
- ・コロヘルサー(コロヘルサーR)
- ・ジルチアゼム
- ・ニフェジピン(ニフェジピンCR)
- ・ベニジピン
- ・ヘルベッサー(ヘルベッサーR)
- ・ミカムロ
- ・ユニシアLD/HD

その他にもあります

○ 食べても影響ないも



温州みかん、レモン、カボス、ゆず
せとか、いよかん、デコポン、ポンカン
オレンジ、ネーブル、スイートスプリング
日向夏

* ただし、レモンや日向夏の皮は、避けて下さい



！ 食べ過ぎるとカルシウム拮抗薬の 効果に影響あるもの

グレープフルーツ、文旦(ポンタン、ポメロなど)
夏みかん、甘夏、ライム、きんかん
だいだい(サワーオレンジ、ビターオレンジ)、ざくろ
晩白柚、ざぼん、山ぶどう
ブラックマルベリー(桑の実)
ブラックラズベリー、スウィーティ

* オレンジマーマレードは文旦やだいだいを原料にしている事がある為注意してください。