



うみつばめ

6月26日 第10回認知症予防教室 花植えの様子

基本理念

私たちは、地域の中核病院として、住民の立場にたち住民の健康、福祉、安全の向上に貢献します。

基本方針

1. 私たちは、患者さまの心（心身）の痛みに共感し、やさしさと思いやりのある医療を目指します。
2. 患者さまの医学的情報について、十分な説明を行い、理解と納得に基づいた医療の実践を行うとともに、個人情報の保護に努めます。
3. すべての職員が連携して、患者さまの満足と信頼が得られる医療の実践に努めます。
4. つねに医療の安全に関する知識と技術の向上に努めます。
5. 地域の医療、保健、福祉、介護との連携強化に努め、地域に開かれた病院を目指します。
6. つねにコスト意識をもって業務の効率化と能率化を図り、健全運営に必要な財政基盤確保に努めます。

「お酒」と上手につきあい、健康を守りましょう！

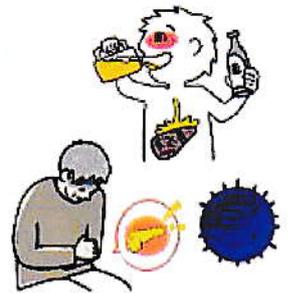
仕事帰りの一杯、家族や友人との晩酌、休日の夕食に軽く一杯——お酒は私たちの生活の中に自然に溶け込んでいます。「ほどほどに楽しんでいれば大丈夫」と思われがちですが、実は飲酒と身体の健康は密接な関係にあります。「飲みすぎ」が体に与える影響は決して軽くありません。特にお腹の臓器は、アルコールの影響を受けやすい臓器の一つです。



■ アルコールが影響する消化器疾患

アルコールが引き金となる代表的な消化器疾患には、以下のようなものがあります。

- **脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変**：アルコールの代謝は主に肝臓で行われます。飲みすぎが続くと、肝臓に脂肪がたまりやすくなり、炎症や線維化が進行します。
- **急性膵炎・慢性膵炎**：大量飲酒が膵臓の炎症を引き起こし、命に関わることもあります。慢性膵炎になると、腹痛や消化吸収障害が続くことも。
- **がんのリスク**



過度な飲酒は食道がんの発症リスクを高めることは広く知られていますが、それだけではありません。**肝臓がんや膵臓がん、大腸がん**など、他の消化器がんの発症リスクも高まることが報告されています。飲酒と喫煙を併用している場合、その影響はさらに大きくなります。

■ 適度な飲酒とは？

「適度な飲酒」という言葉を耳にすることは多いですが、具体的にはどれくらいでしょうか。

- 1日あたりの適量の目安（日本人男性） **純アルコールで 20g程度まで**

これは：

○ビールなら 中瓶1本 (500mL)	○日本酒なら 1合 (180mL)	○焼酎なら 0.6合 (約110mL)	○ワインなら グラス2杯弱 (200mL)
● 女性や高齢者はこの半分程度が推奨されます。			

また、「休肝日」を週2日は設けることが望ましいです。毎日少しずつ飲むよりも、飲まない日を作ることで肝臓を守ることができます。

■ 楽しく健康的に飲むための工夫

- 空腹での飲酒は避けましょう（胃を荒らします）
- 水やお茶を間に挟む「チェイサー」で脱水予防を
- つまみには、脂肪肝予防に役立つ魚・野菜・豆類を
- 酔いが回ったらストップする勇気も大切です



■ 最後に



お酒とうまく付き合うことは、生活の楽しみを保ちながら健康を守ることにつながります。飲酒を「嗜み（たしなみ）」として考え、体の声に耳を傾けてみてください。

もし「最近お酒が弱くなった」「飲むと腹痛や吐き気がする」「検診で肝機能の異常を指摘された」という方がいれば、消化器内科へお気軽にご相談ください。

【文責：消化器内科医師 大塚 康生】

医療型ショートステイ（短期入所療養介護）とは



普段ご自宅で介護を受けている方が、短期間医療機関に入所して医療的なケアを伴う介護を受けていただく介護保険サービスです

◎ご利用いただける方

要支援以上の介護認定を受けている人
(日常生活でインスリン注射・喀痰吸引・経管栄養・人工肛門・尿道カテーテル等の医療的なケアが必要な方の利用を優先)

◎サービス内容について

入浴、排せつ、食事などの日常生活の介護、機能訓練、服薬管理・指導、基礎疾患の病状管理、日常生活に必要な医療処置、療養食の提供など

◎スタッフについて

医師、看護師、介護職員、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、介護支援専門員

◎利用の流れ

Step ①



担当のケアマネジャーに相談する

Step ②



ケアマネジャーが当院に
問い合わせをする

Step ③



主治医が診療情報提供書
(主治医が当院の場合不要)を作成、
当院に提出する

Step ④



当院が受け入れを可能と判断すれば、
利用者宅を訪問し病院と契約する

Step ⑤

サービスを開始する

(利用希望月の前月10日までに
ケアマネジャーを通して入所予約する)



介護者の精神的・身体的な負担を軽減しながら、住み慣れた地域や自宅での生活を継続するためにスタッフがサポートします

詳しくは、当院介護支援専門員 おまの 荻野 (0735-62-7111) まで

【文責：看護部 久江 あゆみ】



靴を履きましょう ～簡単にできる転倒予防～

少しの段差に引っかかった・平らなところで躓いたといったことは、多くの方が経験したことがあるのではないかと思います。特に高齢になると股関節回りや足首の動きが悪くなり、筋力も低下するため、より躓きやすくなります。

リハビリテーション部では、歩行練習や動作練習を安全に行うために、患者様には基本的に靴を履いていただくようお願いしています。

サイズの合った靴を履きましょう

当たり前のことですが、自分の足の大きさに合った靴を履くことが大事です。履きやすいからと大きめの靴を履いている人や、「サイズが分からないけれどとりあえず入れれば」と大きめの靴を買っている人が案外多くおられます。大きい靴は、靴の中で足が動いてしっかり支えることができなくなり、躓くことも多くなります。

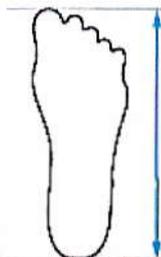


簡単に脱ぎ履きできる靴を選びましょう

自分で履くことができないうえにかかと部分を踏んでしまっている人も多くいます。また、靴を履いている最中にふらついて転倒につながることもあります。マジックテープ式の靴や、手を使わずにスムーズに履ける靴など、履きやすい工夫がされている靴がたくさんありますので、自分が脱ぎ履きしやすい靴を探してみてください。



足のサイズの測り方



メジャーや定規で直接足を測るのではなく、白紙に足を置いて足の輪郭を書き、その長さを測ることで、正確なサイズ（足長）を測ることができます。また、「靴幅」を知ることも大切です。靴幅は足囲に応じて「EE」や「EEE」などで表示されます。足囲は指の付け根の一番出っ張っているところと、小指の付け根の一番出っ張っているところに、メジャーを一周させ測定します。

靴を扱っているブランドの中には、予めメモリのついている測定用紙や、足長と足囲のサイズ表などをホームページからダウンロードできる靴ブランドのサイトもあります。

スリッパは転倒リスクが上がります

かかと部分がないスリッパやつっかけなどの履き物は、脱げないように足を地面に擦るようにして歩くことになり、平らな地面や少しの段差でも躓く原因となります。室内歩行もスリッパよりルームシューズの方が安全です。



今使用している履き物は自分の足に合っているのか、転倒しやすい履き物ではないか、見直してみてください。

【文責：リハビリテーション部 下橋 美里】

带状疱疹について



テレビCMも見かけるようになり、串本町でも令和7年度から带状疱疹予防接種費用の一部助成が始まりました。対象者宛の郵便物が届いて、接種を検討されている方もいらっしゃるかもしれません。今回は带状疱疹についてお伝えします。

原因

带状疱疹は、水ぼうそうと同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」です。初めてかかると水ぼうそうになります。その後もウイルスが症状を出さない状態で体内に潜んでいて、疲れや強いストレス、加齢など体の免疫力が落ちて再活性化すると带状疱疹になります。



症状

皮膚に痛みや違和感が出て、数日後に発疹や水ぶくれが帯のようにできます。多くは胸や背中、腹部など上半身に現れ、顔や頭などにみられることもあります。皮膚の症状が治まった後も、痛み（带状疱疹後神経痛）が長く残ることがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。



治療

ウイルスの働きを抑える飲み薬を7日間服用します。早めの治療が大切です。重症の場合には、入院して抗ウイルス薬を点滴することもあります。带状疱疹後疼痛が生じてしまった時は、飲み薬や注射などさまざまな治療法を組み合わせることで症状の改善を目指します。長期間を要することが多いです。



予防

生ワクチンと組換えワクチンがあり、予防効果の維持率は下記の表の通りです。

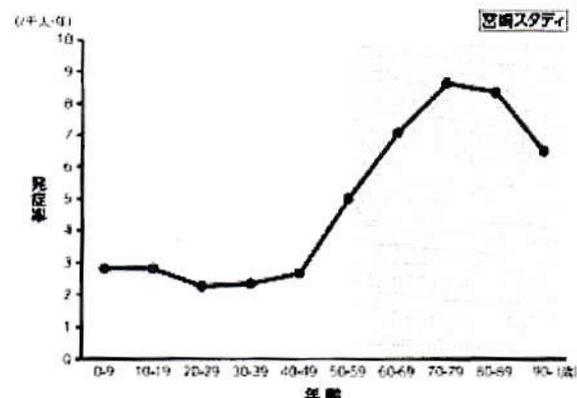
<厚生労働省ホームページより>

	生ワクチン	組換えワクチン
接種後1年時点	6割程度	9割以上
接種後5年時点	4割程度	9割程度
接種後10年時点	—	7割程度



带状疱疹は50歳を過ぎると急激にかかりやすくなります。

発症率は年齢と共に上昇し、70歳代がピークとなり、80歳までに3人に1人がかかると言われています。予防接種で発症率を抑え、带状疱疹後疼痛になるリスクを下げることができます。



接種をご希望の方は、医療機関へ事前に予約が必要です。



【文責：薬剤部 木下 乃江】

令和7年度

辞令交付式



令和7年4月1日（火）に、令和7年度辞令交付式が執り行われました。
くしもと町立病院では、医師を含め6名の新入職員を迎え、新年度をスタートしました。



～辞令交付式の様子～



ご寄贈いただきました！

公益社団法人 和歌山トラック協会様より
歩行器のご寄贈をいただきました。
院内で大切に使用させていただきます。
本当にありがとうございます。



 くしもと町立病院 <http://www.hsp.kushimoto.wakayama.jp/>

⑥ 住所：〒649-3510 和歌山県東牟婁郡串本町サンゴ台691-7 電話0735-62-7111 FAX0735-67-7200

