



100年を楽しく生きる

発行人: 一般財団法人共愛会芳野病院 院長 沼 義則 〒708-0332 岡山県苫田郡鏡野町吉原 312 Tel: 0868-54-0312 Fax: 0868-54-3418 https://www.kyouaikai.or.jp info@kyouaikai.or.jp 発行日: 令和 3年 11月 1日

2021年 11月 芳野病院外来診療のご案内

\*毎月、月初めには必ず保険証をご持参下さい。

受付時間 午前8:00~12:00 / 午後13:30~17:30 休診日 日・水・祝
診療時間 午前9:00~12:30 / 午後15:00~18:00

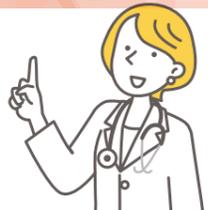
Table showing the on-call schedule for various departments (Surgery, Internal Medicine, etc.) from November 1st to 30th. Includes columns for doctor names and specific time slots.

※ご案内が変更の場合もありますのでご了承ください。(詳しくは受付まで) ●: 午前の診療 ○: 午後の診療 ▲: 手術の場合は休診
お問い合わせ先: TEL 0868-54-0312 FAX 0868-54-3418

☆急患の方はこの限りではありません。ご相談ください。

“頭痛”は「我慢!」しないで

一般財団法人 共愛会 芳野病院 脳神経内科 久徳 弓子



日常生活において、頭痛や腹痛、関節痛、生理痛など、痛みを経験したことのある人はたくさんいると思います。昔から「日本人は痛みが強い」、「なまけ病だといわれる」などの理由から、痛みを我慢して生活している人は多いのではないのでしょうか。なかでも頭痛は、二日酔いなど誰もが経験するため鎮痛剤などで対処している人が多いと思われがちですが、実は日本人の4人に1人が週に1回以上頭痛に悩まされているといわれています。かくいう私も、頭痛もちで、日常生活や仕事に支障をきたし楽しく過ごすことができなくなることがあります。

重篤な脳疾患の可能性があるので直ちに病院を受診してください。必要であればためらわず救急車を要請してください。また、高齢者や大酒家の方が頭部外傷を起こし、たしばらく後に頭痛をきたす場合は、慢性硬膜下血腫を起していることがあり、一度は頭部CT検査を受けた方がよいでしょう。

ズキズキと脈打つような拍動性の痛みで、大抵72時間以内に治まります。発作中は感覚過敏となり、普段は気にならないような光や音、臭いを不快と感じる方が多いです。吐き気や嘔吐を伴うことも多く、日常的な動作でも頭痛が悪化するため寝込み、学校や仕事に支障をきたすこともあります。市販の鎮痛薬などでその場しのぎに対処している方も多いと思いますが、だんだんその効果がなくなり、でも安心して下さい。片頭痛には片頭痛専用の鎮痛薬があります。また、休息と適度な運動を心がけ、規則正しい生活を送ることで頭痛発作を起りにくくしたり、発作を予防したりする薬もあります。



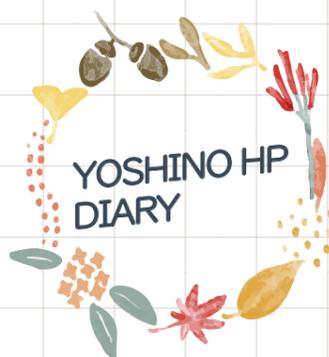
News from Yoshino Hospital. インフルエンザの予防接種を開始しました! 芳野病院ではインフルエンザワクチンの接種を開始しております! 予約不要で外来受診時に接種を行います。接種のみを希望される方は受付まで申し出ください。インフルエンザ予防接種料金 4,200円 ※2回目3,200円 ※13歳未満の方対象

編集後記 ●秋らしくなってきましたね。先日、娘が初めてのバス遠足に行きました。コロナ禍で色々制限があったようですが、空っぽのお弁当箱と一緒に笑顔で帰ってきてくれました。何も気にせずに出かける日が一日も早く来ることを願っています。(M.K)

### 院内防災訓練を実施しました!

Sept. 10, 2021

9月10日に院内防災訓練を実施しました。休日の昼間、2階病棟給湯室より出火を想定し、発見から通報・避難誘導までを行います。実際に火災報知器を作動させ、消防署への通報訓練を行いました。車いすの方や、一人では歩行できない方等の様々な状態を職員が模擬患者となり、安全区域までの避難誘導も訓練しました。



消防器具業者の方をお招きしての、通報装置や消火器の使用方法をレクチャーも併せて行い実際に水消火器を使つての初期消火訓練も体験しました。

消火器にはどんな種類があるの?

消火器を使用する状況になったら何に気を付けたらいいの?

などのお話も聞きました。

防災委員会では年2回の防災訓練と院内連絡網による連絡訓練等を行っています。

日頃から職員一人一人が防災の意識を高め、もしもの時に迅速且つ適切な対応ができるよう努めていきたいと思ひます。

(防災委員会 委員長 山根 一真)

### 世界アルツハイマーデーキャラバン隊がやってきました!

Sept. 16, 2021

9月21日は世界アルツハイマーデーと制定されこの日を中心に世界中で認知症の啓発活動が実施されています。鏡野町の在宅介護・医療連携推進連携協議会においても「認知症になっても安心して暮らせるかがみのに」をキャッチフレーズに町内にて活動を行っておられます。

9月16日(木)認知症キャラバン隊が芳野病院へやってきました! 鏡野町のマスコットキャラクター、みずりん・おゆりんも一緒に来院し、啓発活動を行いました。また、ボランティアの皆さんが作成された、認知症キャラバンのマスコットキャラクター「ロバ隊長」のマスコットとストラップをいただきました。地域を挙げて「認知症になっても安心して暮らせるかがみのに」の実現のため芳野病院もこの取り組みに協力しています!



ロバ隊長ストラップ!

#### 取組内容は...



オレンジリング

- ① 認知症サポーターの証である「オレンジリング」を積極的に身につける。
- ② 協議会にて作成した「啓発のぼり」を設置する
- ③ 全国認知症キャラバンのマスコットキャラクター「オレンジのロバ」のぬいぐるみを協力機関・施設等の窓口等に設置する。
- ④ 街頭において啓発活動を行う。

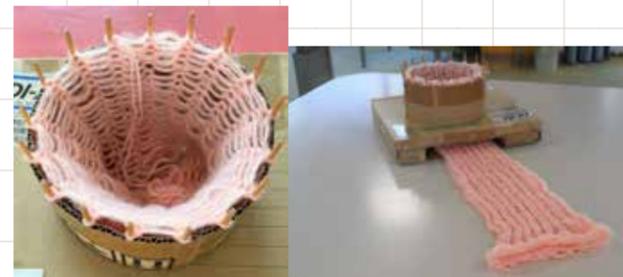


(法人本部 砂田 眞紀)

### リハビリ室の秋

Oct. 25, 2021

病院4階リハビリ室では、秋の雰囲気を楽しんで貰えたらと思ひ、柿やかぼちゃ、栗に松ぼっくり、ぎんなんなど、秋らしいものを集めて飾っています。色鮮やかなオブジェを愉しんでいただくことで、患者さまのリハビリ効果アップが期待できそうです。



また、患者さまと一緒に段ボールで作成した型枠を使って編み物に挑戦! 冬までには完成できるかな?

(リハビリ室より)

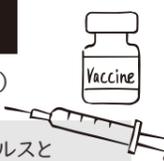
### トピックス

Topiks

# 01

## 今年のインフルエンザは流行るのか?

(病院ロビースライドより抜粋)



昨年は今までに経験したことのない新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されましたが、幸いなことにインフルエンザの流行はほとんど見られませんでした。

例年、日本国内では1月~2月にインフルエンザの報告数はピークを迎えます。しかし、昨年は過去に例を見ない「インフルエンザの少ない年」となりました。

この傾向は海外でも見られており、新型コロナウイルス感染症の流行以降、インフルエンザは世界中で激減しています。ではなぜインフルエンザは減少したのか?

◎マスクの着用、ソーシャル・ディスタンス、手洗い。これらはインフルエンザにも有効であり結果的に抑制にも繋がった。  
◎海外旅行者の激減から日本に持ち込まれるインフルエンザウイルスが少なかった。 など...

これらのことから、「今年もきっとインフルエンザの流行はないから、ワクチンを打たなくても大丈夫でしょ!」と判断するのは危険です。2年間に渡りインフルエンザに対する免疫を持たない人が増え続けているため、次にインフルエンザが流行する際は、これまでのシーズンを大きく上回る大流行の恐れがあります。

今後、新型コロナワクチンのブースター接種(3回目)が日本でも行われることになれば、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種時期が重なることとなります。ブースター接種とインフルエンザワクチン接種をスムーズに行えるような接種時期の計画が必要です。

芳野病院ではすでにインフルエンザワクチン接種を開始し、積極的に推奨しています。詳細につきましては、4ページのお知らせをご参照ください。

# 02

## お薬手帳の正しい活用法

(薬剤師 柴田 祐衣)

お薬手帳を見せて下さい!



「お薬手帳」はもうお持ちでしょうか? 病院に行くときにはいつも持っているという方は多いと思ひますが、実際に病院でお薬手帳を活用されている方はどれくらいおられるでしょう。「病院では渡さないけれど、薬局では渡しています」という方がほとんどではないかと思ひます。

お薬手帳は正しく活用することにより、医師・薬剤師はそれを見るだけで、患者さまがこれまでどんな薬を飲んで、どんな治療を受けてこれたのかを知ることができます。何らかの都合でかかりつけ以外の病院・薬局に行かれても、お薬手帳の情報があれば適切な治療を受けることができます。また、飲み合わせの悪い薬や、患者さまに合わない薬、他の病院で処方されているものと同じ薬を重ねてお渡ししてしまうことを避けることもできます。

では、どうしたらお薬手帳を正しく活用できるのでしょうか。それはとても簡単です。「お薬手帳を病院や薬局で使い分けず! 冊だけ使用する」ことです。「いつ、どこの病院で何科にかかり、どの薬を使ったか」を時間の流れに沿って確認することで、医師と薬剤師だけでなく、ご自身が服用している薬を把握するための助けにもなります。

ぜひ、芳野病院の受付でも診察券、保険証と一緒に「お薬手帳」もご提示下さい。

### 訪問看護ステーション あおぞらより

### 介護保険事業所便り

あおぞらはでは、現在看護師5名と事務員1名で日々活動しています。在宅医をはじめケアマネジャーやサービス事業所の方々と連携をとり、ご利用者に安心・安全・安楽なケアを提供できるよう心がけています。



新型コロナウイルス感染症のため窮屈で不安な日々が続いています。あおぞらではご利用者が安心してサービスを受けることができるよう訪問時には、マスクと必要時にはゴーグルを着用し、アルコール消毒や換気を行うなど、感染対策を徹底し訪問しています。

コロナ禍であっても訪問看護を必要とされている皆さまのお役に立てるよう日々努力してまいります。(あおぞら スタッフ一同)

### 脳トレ まちがいさがし



\*答えは表面欄外にあります

2枚の写真の違うところを5つ見つけて下さい

芳野病院2F一般病棟 手術室前廊下より