



## CONTENTS

P1 …女性の心と体に寄り添う産婦人科医師

P2 …『糖尿病』や『慢性腎臓病』の患者さんへの取り組み

P3 ……将来の地域医療を担う医学生や高校生を支援する取り組み

P4 ……▶BLS 研修 (1次救命処置研修)  
▶マイナンバーカードのご案内

# 令和10年3月

## 新病院開院予定



## Headline Contents



### 産婦人科医師

女性の心と体に寄り添う

産婦人科医師 たかき ゆみか 高木優美香

こんにちは、産婦人科の医師、高木優美香です。

当院では、女性の健康に関する相談を親身になってお受けしています。妊娠や出産だけでなく、婦人科の症状や健康管理に関するお悩みも、気軽にご相談ください。

私も女性として、皆さんが感じる不安や悩みに共感し、心のケアも大切にしています。体のケアだけでなく、心のサポートも一緒に行いながら、皆さんの健康を支えていきます。どんな些細なことでも安心してお話しください。

当院では以下のサポートを提供しています。

- ♥ 妊娠中や出産後のケア (4Dエコーもご覧頂けます!)
- ♥ 婦人科の病気の診断と治療
- ♥ 不妊治療の相談
- ♥ 更年期の相談
- ♥ 定期健診や健康管理



里帰り出産を支援しています!

皆さんの健康と幸せを最優先に考え、個々のニーズに合ったサポートを提供していますので、どうぞ安心してお越しください。

## 無痛分娩について



無痛分娩は、出産時の痛みを和らげる方法です。背中に麻酔薬を注射して下半身の痛みを感じにくくし、リラックスした状態で出産できるようにします。無痛分娩を希望される場合は、母体がこの方法に対応できるかを当院の医師までお気軽にご相談ください。

## 『糖尿病』や『慢性腎臓病』の患者さんへの取組み

### 外来サポート

『糖尿病』や『慢性腎臓病』などの生活習慣病に対して、主治医と患者さんが相談して治療目標を決める生活習慣病療養計画書を作成し、治療や療養管理を行っています。

看護師は、患者さんと決めた目標が達成できるように具体的な相談にのり、サポートを行っています。

また、外来では、効果的な家庭血圧測定方法や糖尿病のインスリンの打ち方、血糖測定など、通院中の患者さんに対して説明や指導を行っています。

さらに、地域の方を対象に年3回『糖尿病教室』を開催しています。糖尿病の患者さんだけでなく、ご家族や糖尿病について知りたい方も参加できます。糖尿病教室では、管理栄養士が作った500キロカロリーの食事を食べて献立の参考にしたり、日常生活に運動を取り入れるための提案を行うなど、管理栄養士や理学療法士等が毎回専門性を発揮したテーマで開催しています。

しーたん放送やホームページでお知らせしていますので、ぜひ参加して自身の生活習慣の見直しを試みてください。



### 教育入院サポート

糖尿病と慢性腎臓病の患者さんに対して、教育入院を行っています。患者さんの状態に合わせた入院プログラムにより、テキストを用いた教育や各種検査を実施し、退院時に結果説明を行って、適切な自己管理方法を身に付けていただきます。

#### 教育入院の支援体制（各専門職による連携支援）

- 看護師：食事療法や体重・血圧測定の必要性の説明
- 管理栄養士：栄養指導
- 理学療法士：リハビリを通じた運動療法の指導
- 薬剤師：薬の代謝の説明、薬物療法、合併症の予防対応



# 将来の地域医療を担う医学生や高校生を支援する取組み

## 地域医療 夏季セミナー 2024 in 宍粟市

8月22日と23日の2日間、医学生14名を地域医療夏季セミナーにて受け入れました。このセミナーは、地域医療の現場を体験し、へき地医療の重要性や使命感を学ぶことを目的としています。今年、宍粟市医師会の先生方、医学生、地域住民の方、当院の医師に

よる意見交換会を通じて、宍粟市の地域医療について理解を深める機会となりました。参加した医学生たちからは「宍粟市の地域医療について学べてよかった。将来、宍粟市で働きたい」という声が寄せられました。今後、参加した医学生たちが宍粟市で働いてくれることを期待しています。



## 山崎高等学校 インターン シップ

8月1日、県立山崎高等学校の生徒14名をインターンシップにて受け入れました。生徒たちは希望する職種ごとに病棟や検査室などで現場を体験し、医療の仕事を学びました。このインターンシップが、将来医療従事者を目指すきっかけになればと願っています。



# BLS研修

(1次救命処置研修)

9月9日、コロナ禍を経て4年振りに全職員を対象としてBLS研修を行いました。BLSとは、心肺停止や呼吸停止に対する基本的な救命処置のことです。今回の研修では、救急蘇生法やAEDの使用方法を学び、以下の目標を達成することを目指しました。

## 目標

- 患者の反応を確認し、大声で助けを求めてすぐに蘇生を開始する
- 救急現場のスタッフに指示を出し、迅速に蘇生を始める



## マイナ保険証の活用を始めませんか？ —健康保険証の廃止に備えて—

マイナ保険証を使ってみませんか？

マイナンバーカードと健康保険証が原則一体化する方針に基づき、従来の健康保険証は令和6年12月2日に廃止され、新規発行は終了します。発行済みの健康保険証は、経過措置により廃止日から最長1年間使用可能です。ただし、その1年よりも前に有効期限が到来する場合は、その期限まで使用可能です。

### Q1. マイナ保険証のメリットは？

マイナ保険証を利用すると、過去のお薬情報や健康診断の結果を確認して、体の状態や他の病気の推測に役立てることができ、より良い医療を受けられるようになります。

### Q2. 限度額の申請が不要になるって本当？

はい、マイナ保険証があれば、申請の必要はありません。カードリーダー上で限度額の情報提供に同意することで、限度額適用認定証がなくても高額療養費制度の限度額を超える支払いが免除されます。

### Q3. マイナ保険証の利用手続きは大変ですか？

手続きは非常に簡単です。マイナンバーカードを病院に持参し、カードリーダーの案内に従って画面を進めるだけで、1分ほどでマイナ保険証として利用できます。

### Q4. 宍粟総合病院ではどれくらいの方がマイナ保険証を利用していますか？

約3人に1人が利用しています。(令和6年6月診療分※社会保険支払基金報告ベース)  
とても簡単に保険情報の確認ができるので、今からぜひご利用をお勧めします。

※マイナ保険証を持っていない方は、「資格確認書」が交付され、引き続き医療機関や薬局等を受診できます。

