とみこくニュース

10月号
VOL.6
編集・発行　南房総市立富山国保病院　広報委員会

より良い『生』のために人生会議をしてみませんか？



梅岡　医師

人生会議という言葉を聞いたことがありますか？
人生会議とは、これからどのように暮らしたいか、病気になったときにどんな医療やケアを受けたいかを、家族や身近な人と前もって話しておくことです。
「家族と一緒に過ごしたい」「できれば自宅で過ごしたい」そんな普段の何気ない会話も、人生会議の第一歩です。

「ピンピンコロリ」
日常診療で、「苦しくないようにピンピンコロリがいいよ」と、冗談めかして話される患者さんがいらっしゃいます。実際には、日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳。一方、健康上の問題で日常生活に制限なく過ごせる「健康寿命」は、男性72.5歳、女性75.5歳と開きがあります。もちろん、これは一人ひとりに当てはまる数字ではありません。ただ、今はどんなに元気でも、急な病気で体が不自由になったり、食事が取りにくくなったりして、思うように生活できなくなることがあります。また、脳卒中や認知症などによって、自分の希望をうまく伝えることが難しくなることもあります。
だからこそ、元気なうちに「自分はどうしたいか」を家族や身近な人に伝えておくことが大切なのです。

「自宅で過ごしたい」
「できれば最期まで自宅で過ごしたい」と思う方も少なくありません。2022年の厚生労働省の調査では、人生の最終段階を迎えたときに「自宅で過ごしたい」と答えた人は約44％でした。一方、実際に自宅で亡くなった人は約17％でした。自宅で過ごしたいと思っていても、病気や介護、家族の負担など、さまざまな困難があります。そのときに支えとなるのが、訪問診療や訪問看護などです。今回の広報誌では、病院に通うことが難しくなったときにも、自宅で医療や看護を受けながら過ごすための仕組みを特集しています。ぜひ読んでみてください。

「人生会議って、死ぬ話をするみたいで縁起が悪いんじゃない？」
ここまで人生会議について紹介しましたが、「死」という言葉が頭に浮かび、少し話しにくく感じるかもしれません。でも、人生会議は「死についてだけの話」ではありません。病気になったとしても、「その後の人生をどう自分らしく生きるか」を考える話し合いです。気持ちは変わっても構いません。大切なのは、完璧な答えを決めることではなく、家族や身近な人と話しておくことです

分からないことや、今回の訪問診療の特集を読んでもう少し話を聞いてみたいと思われた方は、外来で気軽にご相談ください。
より良い「生」のために、人生会議をしてみませんか？

健康ミニ情報

ツツガムシ病は秋から初冬にかけて多く発生します

（ツツガムシはダニの一種です）

野山や河川・畑に行くときは服装に注意してください



長袖・長ズボン・帽子・首にタオル
シャツの袖口、ズボンの裾は軍手や靴下・長靴の中に入れる。

とにかく肌の露出を少なくする！

帰ってきたら全身を確認しながら入浴して落としてください

ディートかイカリジンの有効成分を含む虫よけスプレーが有効

注）虫よけスプレーはあくまで減らすだけ



３徴候
発熱、刺し口、皮疹

潜伏期（5～14日です）
上記の3徴候や倦怠感・頭痛などが5～14日後に出たら医療機関に速やかに受診してください。

特集

訪問診療

「病院に行く」から「病院が来てくれる」へ

住み慣れた場所で
安心して暮らすための
「訪問診療」

通院が難しい方のご自宅に、医師が定期的に訪問し、
診療や健康管理を行います。
住み慣れた地域で、その人らしい暮らしを続けるため
のお手伝いをしています。



イメージ画像です

どんな人が利用できるの？

- 歩くことがむずかしく、通院が負担になってきた
- 寝たきり・車いすなどで外出が難しい
- 認知症などで一人での通院がむずかしい
- 退院後も自宅で医療を受けたい
- 慢性の病気があり、継続的な診療が必要
- 家族の付き添いがないと受診できない



「自分の場合は利用できる？」

という相談だけでも大丈夫です。
お気楽にご相談ください。



訪問診療と往診の違い





定期　訪問診療

定期的・計画的に医師が訪問

↓

継続的な健康管理や治療を行います

突発的　往診

急な体調変化などの際に医師が訪問

↓

急な体調変化にも必要に応じて対応し、看取りまで、ご自宅での生活をサポートします。

訪問診療の流れ

①ご相談



「通院が難しくなってきた」などの相談を病院にしてください

②訪問診療の説明・訪問スケジュールの決定



患者さんの状態を確認し、訪問診療の説明をします



訪問日・頻度を決めます

③訪問診療





医師が自宅へ伺い診療を行います。状態を確認しながら必要な医療を続けます

自宅で、どんなことをしてもらえるの？

診察・健康チェック



血圧や体温などを確認し体調の変化を診察します

お薬の相談・処方



イメージ画像です

現在のお薬を確認し、必要に応じて処方や調整を行います

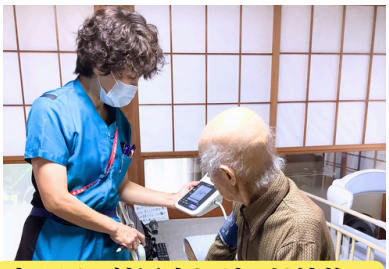
必要な検査



イメージ画像です

状態に応じて血液検査や超音波検査などを行う場合があります

慢性疾患の管理



高血圧・糖尿病など、継続的に治療が必要な病気を管理します

ご家族の相談



ご家族からの相談にも対応します

必要な場合は、病院での検査や入院などにもスムーズに対応します



訪問診療に加え、訪問リハビリテーションにも対応しています。
また、地域の訪問看護・訪問介護・訪問薬剤師など、他の施設とも連携し、チームでご自宅での生活を支えていきます。

訪問診療のいいところ

- 通院の負担を減らせる
- 住み慣れた自宅で過ごせる
- 家族が相談しやすい
- 病院と連携している



費用について

基本は医療保険の適用になります

注）交通費は保険適応外です

詳しくはご相談ください

訪問できる地域

病院から自宅まで直線距離で１６ｋｍ以内と決まっています（例外はあります）

16kmは富山国保病院からおおよそ

北西・・・上総湊の駅
北東・・・鴨川の市営球場
南西・・・館山の航空基地
南東・・・南房総中学校

詳しくはご相談ください

ご相談窓口

南房総市立富山国保病院

☎ 0470-58-0301

〒299-2204
千葉県南房総市平久里中1410-1



栄養科による自宅で簡単レシピ

骨を強くする食生活



『鮭のちゃんちゃん焼き』（2人分）



・生鮭２切れ（塩・コショウ）
・玉葱　60ｇ・・・薄切り
・人参　20ｇ・・・短冊薄切り
・キャベツ　100ｇ・・・短冊
・しめじ　30ｇ　・・・ほぐしておく
・味噌だれ
（味噌30ｇ・酒18ｇ・砂糖15ｇ・みりん5ｇ）
・バター　20g

作り方

① アルミホイルに塩コショウをした生鮭をおき、その上に野菜、ゴマダレ・バターをのせて包む

② 水を入れたフライパンに並べて、蓋をして約10分～15分　蒸し焼きにする

ひとこと

『重要な栄養素』

カルシウム　・・・骨をつくるのに最も重要な栄養素　1日　700～800ｍｇ必要
タンパク質　・・・骨の大切な材料（肉、魚、卵、牛乳、大豆製品）
ビタミンD　・・・腸でのカルシウムの吸収を高める働き（鮭・キノコ類）
ビタミンK　・・・骨の形成や骨質の維持に働く（青菜、ブロッコリー・納豆）
（ビタミンD・Kは油溶性なので、油との組み合わせで吸収率UP！）

これらの栄養素を毎日の食事で無理なく組み合わせるて摂ることが大切です

摂りすぎ注意

リン
カルシウムの吸収を妨げる
（加工食品に使う食品添加物）

カフェイン
カルシウムの尿への排泄を促す
（コーヒー・紅茶など）

10月よりはじまります

インフルエンザ予防接種

12月28日（月）まで

2,000円 … 満65歳以上
（ただし南房総市、鋸南町、館山市、鴨川市に限る）
3,000円 … 13歳未満の方
3,500円 … その他、一般の方

コロナ予防接種

令和9年3月31日（水）まで

9,000円 … 満65歳以上（ただし南房総市、鋸南町、館山市に限る）
12,000円 … 満65歳以上（鴨川市）
13,500円 … その他、一般の方

感染症からご自身と周りの家族を守りましょう



外来医師担当表（令和８年）

予約制（予約時間８：30～17：00）
予約制となっておりますが急患の方は随時受付いたします。

	診察室	月	火	水	木	金
午前（8：40～11：30）	1	梅岡/臼井	山田	関	山田	山田
	2	鈴木	酒井	梅岡	鈴木	※整形外科
	3	酒井				酒井
午後（14:00～16：00）			鈴木		循環器	※整形外科
検査		山田		鈴木	酒井	梅岡

※整形外科　午前中隔週（宗藤医師　10：00～）　午後隔週（米井医師　13：30～16：00）
月曜日　梅岡医師（8：40～9：30）、臼井医師（9：30～11：30）となります
水曜日　関医師（9：00～11：30）
予約なしでも受診できますが予約の方が優先となりますのでご了承ください。
都合により休診や担当医が変更になる場合があります。

・・・変更になった箇所です



富山国保病院

内科・消化器内科
外科・整形外科
リハビリテーション科

〒299-2204
千葉県南房総市平久里中1410-1
TEL　0470-58-0301
FAX　0470-58-0496
https://www.tomiyamakokuho.com/

Instagram(インスタグラム)
やってます
フォローおねがいします

@_TOMIKOKU_

