亀田ニュース

2019
No.924
10月15日号

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929　●TEL04(7092)2211㈹　●発行責任者 亀田隆明　●作成 広報企画室　●毎月1日・15日発行

10月22日(火・祝) 一般外来休診のお知らせ

即位礼正殿の儀の行われる10月22日(火)は，今年に限り「祝日」となるため，**亀田クリニック(歯科センター含む)は休診とさせていただきます。**

なお，**救命救急センターは通常どおり救急患者さまの受け入れを行います。**受診される際は，事前に次の事柄を救命救急センターまで電話にてご連絡ください。(☎04-7092-2211)

①患者さまの住所，氏名，生年月日
　当院の診察券をお持ちの方は右下8ケタの番号
②患者さまの様子(ケガの状態や，主な症状など)
③当院への来院方法，おおよその到着時刻

【救命救急センターからのお願い】

救急外来では，看護師などが受診者のトリアージを行い，どの患者さまから優先して診療を行う必要があるのかを決めています。そのため，症状やケガの程度によってはお待ちいただく場合があります。適切な救急医療を提供するため，何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

“世界糖尿病デー”イベント 今年もやります！

昨年の様子

11月14日は世界各地で糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓蒙活動を推進する日です。今年も亀田クリニック1階ロビーにて下記イベントを開催いたします。(予約不要)

日時：11月14日(木) 10：00～13：00
場所：亀田クリニック1階
内容：血糖測定，かんたん足腰チェック，歯周病チェック，栄養相談，お薬相談(1人10～15分程度の対応)
＊歯科衛生士ミニ講義 10：00～/11：00～(15分程度)
＊糖尿病専門医ミニ講義 12：00頃～(15分程度)

■毎年好評 ブルーサークルランチ

世界糖尿病週間(11月11日～17日)に合わせて，亀田総合病院Kタワー13階レストラン亀楽亭で，当院の管理栄養士監修の「ブルーサークルランチ(ヘルシーメニュー)」を提供いたします。ぜひ，ご賞味ください。

提供時間：11：00～17：00　※1日20食限定
価格：1，400円(税込)

停電のお知らせ

高圧電気設備定期点検のため，下記のとおり停電が発生します。停電時はエレベーターが使用できませんのでご注意ください。また各店舗の営業態勢も変わります。利用者の皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが，何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

■10月26日(土)は13:30～16:30でKタワーが停電します
「亀楽亭」(11：00～13：00/17：30～20：30で営業)
「デリカ」(11：00～13：00で営業)
「タリーズコーヒー」(7：30～12：30で営業)
「介護ショールーム・パオラ」(9：00～13：00で営業)
「亀田ホームケアサービス事業所」(通常営業)
「亀田ホームケアサービス居宅介護支援事業所」(通常営業)
「5階 美容室」(13：00以降はル・ペイザージュで対応)

■10月27日(日)は13:30～16:30でパーキング棟が停電します

10/19(土) リハビリ市民講座

テーマ：今すぐできる運動の豆知識
～糖尿病の予防・改善にできること～

10月19日(土)13:00から亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室にて，リハビリ市民講座を開催いたします。(先着50名〔事前申込不要〕，参加費無料)

糖尿病の予防や改善のために運動をすすめられたけれど，いざ運動をしようと思っても何から始めたらよいかわからない…そんなお悩みに応えるべく，今回は亀田スポーツ医科学センターの宮本瑠美健康運動指導士が講師となり，「今すぐできる運動の豆知識」をご紹介いたします。どうぞ，この機会にご参加ください。

便失禁に関する無料電話相談

便失禁でお悩みの方に，治療法を含む適切な情報を提供する目的で，毎月，専門医による無料電話相談を下記のとおり実施しています。

■日時：10月23日(水)，11月6日(水)，20日(水)
14:00～16:00
■電話番号：04-7099-1206(直通)
■対応者：角田明良医師，高橋知子医師

亀田クリニック館内での転倒にご注意を！

転倒の発生状況

亀田クリニック館内で患者さまの転倒が発生しています。

少しでも館内での転倒を減らすため，昨年度は転倒防止に向けてチラシを配布するなど啓発活動に力を入れました。その結果，2018年度は来院者数75万2,998人のうち，館内で転倒された方は72人と，前年度より20人ほど転倒者数を減らすことができました。これもひとえに，皆さまのご理解とご協力の賜物です。この場をお借りしてお礼申し上げます。

しかし，依然としてクリニック館内での転倒はゼロになっていません。また転倒者の内訳を見ていくと，6割が70歳以上と高齢の方が目立ち，また残念ながら3人の方は骨折などのケガをされてしまいました。特に転倒の多い場所は，「エスカレーター」「玄関や立体駐車場」でした。

そのほか，付き添いの方の転倒も発生しておりますので，ご注意ください。

転倒を予防するためにご協力いただきたいこと

- 初診時と比べ，状態が変化したと感じられる場合は，受付にお申し出ください
- 転倒のリスクが高い方は，ファイルを透明から黄色に変更してスタッフが見守らせていただきます
- 転倒のリスクが高い方は，館内では階段やエスカレーターの利用は避け，エレベーターをご利用ください
- トイレで気分が悪くなったら無理をせず，「呼出」ボタンを押してお知らせください
- 年齢に関係なく，体調が悪い時は「車いす」をご利用ください

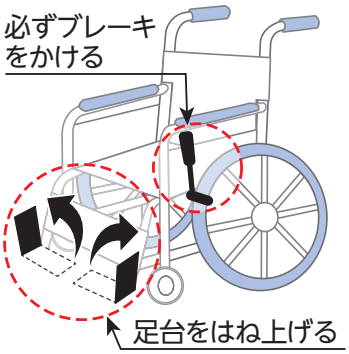
【車いす乗降時の注意点】

車いすを乗り降りする時は，図のとおり足台をはね上げて，必ずブレーキをかけるようにしてください。

POINT!

① **乗り降りする時は**
足台をはね上げて，必ずブレーキをかけてください。

② **体調の悪い時は**
年齢に関係なく車いすをご利用ください。



転倒リスクをセルフチェックしてみましょう

転倒を防ぐには，ご自身の転倒リスクを知っておくことが大切です。下記の質問に沿って，ご自身の転倒リスクをセルフチェックしてみましょう。

質　問	得点
よく物忘れをして困っている	2点
歩くときに，杖や歩行器など補助具を使用している	2点
過去，12ヶ月以内に転んだことがある	3点
睡眠剤（マイスリー，レンドルミンなど）や安定剤（リスパダール，セレネースなど）を服用している	1点
尿回数が多い（日中 8回以上，夜間 2回以上）	1点
目が見えにくく，日常生活が不自由である	1点
合　計	点

上記の設問で「はい」と回答したものの合計が5点以上になった方は，転倒の危険性が高いと考えられます。

歩きスマホは止めましょう

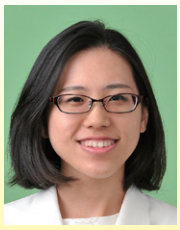
歩きながらスマートフォンを操作する，いわゆる「歩きスマホ」は，周囲への注意が散漫になり，不測の事故を起こしやすくなります。ご自身が人や物にぶつかってケガをするだけでなく，ぶつかった相手を転倒させてしまったり，ケガをさせてしまう可能性があり，非常に危険です。スマホを操作・閲覧したり，通話したりする際は，必ず立ち止まって安全な場所でするなど，マナーにご協力ください。

〔訂正とお詫び〕
前号「ワクチンのはなし」でご紹介した百日せき含有ワクチン（三種混合／トリビック®）の値段に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
（誤）5,999円（税込）→（正）6,120円（税込）

医師紹介

なしもと 梨本　みか 実花 医師

①担当科目
②診療における得意分野
③趣　味
④ひと言



①乳腺科
③映画，海外旅行
④患者さま1人1人に寄り添い一生懸命診療にあたります