



## ～「禁煙外来」開設のご案内～

当院では、禁煙を希望する方を対象とした「禁煙外来」を9月より開始しました。  
次の条件を満たす方は保険が適用されます。

【対象者】以下の①～④全て該当した場合保険診療となります。※35歳未満の方は、②の条件は必要ありません。

- ① すぐに禁煙しようと思っている方
- ② 1日の喫煙本数 × 喫煙年数 = 『200以上』（35歳以上の場合）
- ③ ニコチン依存症スクリーニングテストで 『5点以上』

※以下の問1～問10の設問に5問以上該当すると③の対象です。

- 問1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
- 問2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
- 問3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることはありませんでしたか。
- 問4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）
- 問5 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
- 問6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
- 問7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
- 問8 タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。  
※喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態
- 問9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
- 問10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。



④ 過去1年以内に禁煙治療の経験がない方

【診療日】 月曜日・水曜日（担当医 内田 望 医師）

診療時間 9時00分～12時00分（受付時間7時00分～11時30分）

【診療】 5回の診察で、12週間治療薬を服用していただきます。

治療薬を含む患者さんの総負担額は、3割負担の場合で約2万円弱となります。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

秋になり涼しい季節となりました。町立病院では、今年もインフルエンザの予防接種を下記の日程で実施予定です。  
ご希望の方は病院にお申し込みください。11月以降の予定は、来月の病院だよりに掲載します。

インフルエンザ予防接種日程（予定）

予 防 接 種 日 時		接種場所	定員
10月	20日（木） 午後3時00分から	病院 外来	40人
	24日（月） 午後3時00分から	病院 外来	40人
	26日（水） 午後3時00分から	病院 外来	40人
	31日（月） 午後3時00分から	病院 外来	40人
11月	1日（火） 午後3時00分から	病院 外来	40人
	2日（水） 午後3時00分から	病院 外来	40人

※ワクチンの入荷状況により、日程を変更することがありますので、ご了承ください。

※左記以降の日程は、病院にお問い合わせください。

※当日は、午後2時から受付です。

午後2時45分までにお越しください。

1 予約制ですので、必ず予約してください。（電話予約可 TEL 75-2332）

2 接種費用 1人4,200円

注）公費助成による個人負担金 65歳以上の方は 1,200円です。

（小鹿野町在住の中学3年生は、全額を町が負担しますので無料です。）



## 健康ふれあいフェスティバル開催のご案内

### テーマ「みんなで延ばそう健康寿命」 ～元気で楽しく笑顔の毎日～

第35回小鹿野町健康まつり・第32回町民輪投げ大会を開催します。

期日：10月23日（日）午前9時30分より午後1時まで

会場：小鹿野中央病院内及び駐車場周辺

皆様のご来場をお待ちしております。



看護師・介護士さんを随時募集しています。お気軽にお問い合わせください。

## がんの予防、診断、治療。そして緩和ケア ～町立病院ができること～

前回は、緩和ケアが「がん末期となった患者さんが死に行くために受ける医療」ではなく、「がんと診断された全ての患者さんが穏やかに生きるために必要な医療ケア」であることを説明しました。

さて、今回は当院の緩和ケアチームの紹介をします。緩和ケアは医師や看護師だけで行われるものではありません。多くの職種が関わることによって、より質の高い緩和ケアを提供できます。

### ⑥ 緩和ケアチーム ～多職種であらゆる問題に対応します！～

緩和ケアチームの活動は、以下のような、がん患者さんを対象としています。

- ・がんで痛みや呼吸苦などの症状が辛い患者さん
- ・がんに対して埼玉医大などで抗がん剤治療を行っている患者さん
- ・がんで他の病院に入院しているが、自宅近くの当院や自宅に帰りたい患者さん
- ・がん末期でも自宅で過ごしたい患者さん
- ・上記の患者さんのご家族

その他がんでお困りのことがあれば、連携室が窓口になりますので何でもご相談ください！

当院の緩和ケアチームのメンバーは、以下のように様々な職種がいます。



医師：必要な検査や処置をしたり、薬を処方したりします。希望があれば往診もします。

看護師：治療や生活の補助など、あらゆることに対応します。困ったことがあれば、まずは看護師に相談してみてください。もちろん病棟外来だけでなく訪問看護師もいます。

薬剤師：薬の飲み方や副作用の心配など相談に乗ります。訪問もあり、自宅まで薬を届けたり、複数の薬を整理したりすることもできます。

栄養士：抗がん剤の副作用やがんの進行に伴う味覚の変化や食欲低下に合わせた、食事のアドバイスをします。訪問もあります。

リハビリ：できるだけ体力が落ちないようにする方法、痛みが出にくい体の動かし方などの指導をします。訪問もあります。

連携室：他の病院・施設と患者さん・ご家族をつなぐ橋渡しをします。予約はいりませんので、お気軽に連携室までお越しください。

保健師：介護保険の申請の時、初めの相談窓口になります。医療・介護・福祉や緩和ケアチームと繋がって隙間のないサービスを提供します。

ケアマネージャー：全ての介護保険サービスを提案・調整する在宅療養の司令塔です。生活で困ったことがあれば、なんでも相談してください。

介護士（ヘルパー）：お風呂や清拭といった入浴介助、トイレやおむつ交換といった排泄介助など、生活のサポートを行います。

これらの職種が毎週1回集まり、対象患者さんの情報を共有し、必要な治療やケアの相談をしています。イメージとしては、スタッフ全員が輪になってつながり、同じ思いで患者さんやご家族のサポートを行います。つまり、患者さんは関わっているどのスタッフに相談しても、その情報は全職種に共有され、切れ目ないサービスが受けられるのです。がんでお困りの方、現在は町立病院にかかっていない方でも全く問題ありませんので、我々緩和ケアチームになんでもご相談ください！

このコーナーに対する、ご意見、ご感想、ご質問などあれば、次回以降の記事にも反映させたいと思いますので、町立病院のご意見箱までお気軽にご投稿ください。お待ちしております。

総合診療科 医師 加藤 寿

### 緩和ケア講演会のお知らせ

公益財団法人 笹川記念保健協力財団助成事業

当院では平成22年度に緩和ケアチームを立ち上げ、患者さんご本人だけでなくご家族を含めたケアをしています。今回は当院の緩和ケアチームの紹介も併せて、皆様と一緒に緩和ケアについて考えてみたいと思います。

日時及び会場：11月12日（土） 午前10時 小鹿野文化センター 1階大会議室  
午後 2時 両神振興会館 2階中会議室

内容： 1 アニメ上映 「在宅緩和ケアって なあに？」  
2 講演 「緩和ケアって何だろう？」～自分や家族が癌と言われたら～  
講師 内田 望 医師

#### 3 ご遺族の話

※ 入場無料、事前の申込は不要です。当日会場に直接お越しください。 問い合わせ：地域連携室



### 外来からのお知らせ

#### 休診

眼科：10月18日（火）竹内Dr  
総合診療科：10月25日（火）芦谷Dr  
婦人科：10月28日（金）矢野Dr

#### 変更

整形外科：10月 7日（金）関口Dr → 吉原Dr に変更  
整形外科：10月11日（火）吉原Dr → 関口Dr に変更

※総合診療科、整形外科は複数の医師で担当しておりますので当日の勤務医が診察を行います。



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話（代表）0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

