



3月1～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて自らの健康に目を向け、健康づくりを実践し、明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省では毎年3月1日から3月8日を「女性の健康週間」と定めています。

自らの健康に目を向けることはできていますか？ 皆さん日々の忙しさに追われ、自分のことは後回しにしていませんか？ 自らの健康は自分で守る時代でもあります。ライフステージに応じて発症しやすい病気に「乳がん」「子宮頸がん」があります。がん細胞は、毎日私たちの身体で作られますが、自己防衛作用により大きくなることはなく発症せずに経過していきます。しかし、自己防衛作用は万能ではなく、さまざまな要因でうまく働かないことがあります。その結果が「がん」です。初期には全く症状がなく、徐々に進行していく怖い病気ですが、対策ができる病気でもあります。その対策はズバリ「検診」

です。検診を最後に受けたのはいつですか？ 自らの健康を守るために検診を受けてみませんか。

今年度の乳がん・子宮頸がん検診は3月末までとなっています。まだの方は検診を受けましょう。

特に、41歳の方(令和6年4月1日時点)は乳がん検診が、21歳の方(令和6年4月1日時点)は子宮頸がん検診が今年度のみ無料で受けられます。

受診できる医療機関や料金などの詳細につきましては、「受診券」および「令和5年度申間市健(検)診のお知らせ」、「健(検)診ガイド」に記載しておりますのでご確認ください。

～注意事項～

検診受診の際には受診券が必要となります。紛失された場合は再発行いたしますのでご連絡ください。

●がん検診に関する問い合わせ先

医療介護課健康増進係 ☎72-0333

3月は「自殺対策強化月間」です



3月は、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変わる時期で、自殺者数が増える傾向にあることから、国は3月を「自殺対策強化月間」としています。「誰もが追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支え合う気持ちを持つことで守られる命があります。

大切ないのちを守るために できること

「身近な人の違和感」それは、悩みを抱えているサインかもしれません。あなたの行動が大切ないのちを守ります。

1) 気付き・声掛け

いつもと様子が違うと思う人はいますか？ もしかしたら「助けて」のサインかもしれません。大切ないのちを守るため、さりげなく声をかけてみてください。

2) 傾聴

相手の気持ちに寄り添って、相手の話を否定したり話をそらしたりせず、安心感を与えながら、しっかりと相手の話を聞きましょう。

3) つなぐ

早めに、適切な専門機関へつなぎましょう。

4) 見守る

専門機関につながった後も、孤立感を抱かせないよういつも声をかけたり話を聞いたりして温かく見守ってください。

●相談窓口＝地域生活支援センター「ウイング」(ニシムタ前)

●開設時間＝午前8時～午後5時の時間帯で365日開設

☎71-1578 ☎72-4252

☒center-wing@aurora.ocn.ne.jp

～市民病院からのお知らせ～



えとう としはる
江藤 敏治
申間市民病院
事業管理者・病院長

皆さまこんにちは。申間市民病院の江藤敏治です。いつも申間市民病院が大変お世話になっております。今回の内容は、令和5年度の申間市民病院の運営状況の報告と来年度への新たな取り組みについてお知らせしたいと思います。

1、令和5年度の運営状況

今年度の収支は、黒字決算となる見込みです。今年度も黒字決算となれば、昨年度に引き続き2年連続の黒字となります。この要因として大きいのが、市民病院を信頼してご利用いただく患者さんが増えてきたことです。過去のどの時期よりもベッド稼働率が高い状況です。今年度は病院運営の安定を目指し、収入の確保と考える限りの経費の削減に努めてまいりました。また、ワークライフバランスの改善を目指し、残業時間の縮減に努めてきました。何よりも事業管理者として辛かったことは市民病院スタッフの給与削減に踏み込まざるを得なかったことです。世間の物価も高騰するこの厳しい状況にもスタッフは、申間市民の命を守り、市民病院の存続のために前にも増して一生懸命働いてくれています。なんとか病院運営を軌道に乗せ1日でも早くカットさせてもらった給与を元に戻してあげたい気持ちでいっぱいです。

今年度の取り組みとして、①県立日南病院との連携強化を図りました。申間市民病院から消化器内視鏡医を、県立日南病院からは循環器内科医を相互に派遣しているところです。②みつとめ眼科さんと連携し、申間市民病院で白内障手術後の入院受け入れを行いました。③ご自宅で介護をされている方の疲れを癒やしたり、ご自分の時間を作ったりするためのレスパイト入院(患者さんを当院で最長2週間お引き受け)を行いました。どちらも非常に喜ばれております。④通常健康診断に加え、がん検診(胃・大腸・肺・肝臓・乳・子宮)、認知症検診(MRI/VSRAD)、脳ドック、骨粗しょう症検診、各種企業検診を実施し利用される方も増えてきています。

当院のCTとMRIは非常に高性能のものを使用しています。⑤胃ならびに大腸内視鏡検査と内視鏡によるポリープ切除、がん治療など高度な技術で皆さまの命を支えています。申間市以外の患者さんもこの治療を求めてご来院されています。このほかにも宮崎大学医学部附属病院から耳鼻咽喉科(月曜日)、皮膚科(木曜日)の先生も来られます。レディースデイは第2・4水曜日です。ぜひご利用ください。

2、来年度の新たな取り組み

来年度は3つの取り組みを実施していきます。1つ目は透析治療の充実です。多くの市民の皆さまからのご要望がある中、透析スタッフの数が少なくどうしても拡充できなかった透析ですが、入院透析ができるよう取り組みます。透析を必要とされている申間市民が申間を離れなくても良いようにすることが私の夢です。2つ目は健康診断後の保健指導100%を目指して行っていきます。病気を予防することが健康増進への一番の近道です。皆さまが健康診断と保健指導(健康支援)を受けて良かったなと思ってもらえる時間とします。私も来年度、保健指導を担当します。3つ目は内科の診療強化を図ります。宮崎県でも数少ない肝臓病の専門医かつ指導医である黒木和男先生の肝臓病専門外来を毎週木曜日(午前)に実施します。また、私の外来日を調整しました。患者さんが溢れ、待ち時間でご迷惑をおかけしてしまいましたので、月曜から金曜まで毎日開くこととしました。公認心理師としてのカウンセリングやセカンドオピニオンも実施していますので、ぜひご相談ください。禁煙したい方の禁煙外来も行っております。僕も20年以上前に禁煙しました。やめたがましです。肌もきれいに体も丈夫になります。

最後に、昨年秋から申間市民病院健康講演会を毎月1回、道の駅くしまで開催しています。基本第1水曜日午後2時から1時間です。きっとためになり楽しい時間となっているはず。笑いが絶えない会で、ご参加されている方でお友達の輪ができております。ぜひご参加ください。

嬉しいご報告として、来年度宮崎大学医学部附属病院から内科専攻医が1人派遣されることが決まりました。皆さまにも、先生が申間の良さを存分に堪能していただけるよう優しい爽やかなお声かけなどお願いいたします。今後とも当院をどうぞよろしくお願い申し上げます。

☎申間市民病院 ☎72-1234