

病院と地域を結ぶ病院情報誌

ご自由に  
お持ちください

# Clear

くりあ

2021年

冬号

早期発見・早期治療、がんは治癒する  
くりやデンタルクリニックの紹介と  
歯科治療のトピックス

感染対策への取り組みについて

冬こそ摂りたいビタミンD × カルシウム  
食べ合わせで骨太生活!!



# Clear くりあ 2021年 冬号

- 3 令和3年年頭のご挨拶
- 4 早期発見・早期治療、がんは治癒する
- 8 くりやデンタルクリニックの紹介と歯科治療のトピックス
- 12 感染対策への取り組みについて
- 14 冬こそ摂りたいビタミンD × カルシウム  
食べ合わせで骨太生活!!
- 16 イベントレコーダーについて
- 17 健康管理センターからのお知らせ  
「睡眠時無呼吸検査」
- 18 KASHIMA CITY INFORMATION
- 19 公共利用機関などの時刻表

## 小山記念病院理念

私は、心から患者様の身になって  
医療行為を致します。

## 基本方針

- 1. 地域中核病院として、社会的使命を果たします。
- 1. 患者様の意思を尊重した、  
安心安全で質の高い医療を実践します。
- 1. 品格のある医療人の育成に努めます。

## 患者様の権利

- |                    |                                    |
|--------------------|------------------------------------|
| 1. 良質かつ高度な医療を受ける権利 | 公平に適切で、安心な医療を受ける権利を有します。           |
| 1. 自由に選択できる権利      | 医師、病院の選択や変更が、自由にできます。              |
| 1. 自らの意思で決める権利     | 十分な説明と情報を受けた上で、治療方法などを決める権利を有します。  |
| 1. 十分な情報提供を受ける権利   | セカンドオピニオンが保障され、十分な医療情報を受ける権利を有します。 |
| 1. プライバシーが守られる権利   | 医療上の個人情報や、プライバシーはすべて保障されます。        |
| 1. 個人の尊厳が保たれる権利    | 常に一人の人間としての人格を尊厳される権利を有します。        |



# 令和3年 年頭のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

1969年開設の当院は、お蔭様で一昨年11月に創立50周年を迎え、鹿嶋市唯一の二次救急指定病院として地域の中核病院に発展してきました。これから、50年、100年後にも生き残れるように、頑張つて行く所存であります。昨年は新型コロナウイルス感染症への対応の1年でした。東京オリンピックをはじめ、ほとんどのイベントが中止や延期となり、3密を避け、マスク着用、手洗い、体温測定励行の1年でした。当院では、患者様のご協力のもと、発熱者特別外来を設置し、新型コロナウイルスとインフルエンザウイルス同時測定も施行可能となっております。

コロナウイルスと共存しながら、いかにして地域の皆様方のお役に立てるかを考えております。一昨年10月から鹿行地域の災害拠点病院に認定され、小山記念病院救命ワークステーション事業を開始しました。

2021年1月から消防所属の救命士の教育にあたり、2021年4月からは救命士2名、運転手1名、消防の救急車を1台配車して頂き、当院から救急出動に当たり、地域の救急医療に貢献したいと考えております。

地域完結型医療を目指しています。急性期病院としての使命をより一層果たすために、複数主治医制をより一層進めていきたいと考えております。地域の先生とのより一層の役割分担と連携をさせて頂きたく存じます。

東京オリンピックはどういう形態になるかは不明ですが、開催されると考えております。カシマスタジアムでのサッカーの試合では、災害拠点病院としての役目を果たす所存であります。

当院の理念であります、「私は、心から患者様の身になって医療行為をいたします」を肝に銘じて、努力してまいりますので、皆様方も自分達の病院を自分達で育てるとの心意気で暖かくご支援、ご鞭撻頂ければ幸いです。



小山記念病院  
院長  
田中 直見

## 紹介状予約専用ダイヤル

小山記念病院では、地域のかかりつけ医からの紹介状をお持ちの患者様を優先して診療しております。

受付から診療までの手続きをスムーズに行うために、紹介状をお持ちの患者様の事前予約取得をご案内しております。

紹介状予約 患者様専用のダイヤルを開設いたしましたので、是非ご利用ください。

### 紹介状での

ご予約をいただくことで…

- ◆ 診療情報などの確認などによる待ち時間を緩和できます。
- ◆ 検査やお薬の重複を避けることができ、無駄な費用や待ち時間を無くすことができます。

### 紹介状予約患者様専用ダイヤル

☎ 0299-888-2233

🕒 月～金曜日／9時～16時  
土曜日／9時～12時

早期発見・早期治療、  
がんは治癒する。



顧問兼消化器部長

ごや ともゆき  
呉屋 朝幸 先生

早期発見・早期治療、がんは治癒する。

日本では男性女性ともにおよそ2人に1人が一生のうちにかんと診断される時代です。そして医療の進歩により早期がんは治癒する時代となりました。

・	早期発見			
	早期治療			

乳がんのピンクリボン運動は広く知られていますが、それは早期発見・早期治療により乳がんが亡くなる人をしてできるだけ少なくしようという運動です。それは早期がんは治るという事実に基づいています。

どの臓器のがんであるかによって治療成績は違います。以下にがんの治療成績を示します(表1)。1期とは比較的小さいがんのことで、2期・3期・4期になるにしたがってそれぞれ進行したがんのことを言います。1期の小さいがんの治療成績では胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんが5年生存率95%以上になります。このことから1期のがんであれば治癒する可能性が大きいことが分かります。一方、肝臓がん・膵臓がんはそれほど良い治療成績ではありません。

**表1 地域がん診療連携拠点病院が加盟している  
全国がんセンター協議会による主要臓器がんの5年相対生存率(%)**

	5年生存率 (相対、%)	1期(%)	2期(%)	3期(%)	4期(%)
胃がん	71.6	94.6	68.5	45.1	9.0
大腸がん	72.9	95.4	88.1	76.5	18.7
乳がん	92.5	99.8	95.9	79.9	37.2
子宮頸がん	75.3	95.3	78.7	61.4	25.2
肺がん	40.6	81.2	46.3	22.3	5.1
肝臓がん	40.0	60.4	42.8	14.5	3.5
膵臓がん	9.6	43.3	19.3	5.7	1.7

ど	増	が	早
れ	殖	ん	期
く	ス	の	が
ら	ピ		ん
い	ー		と
?	ド		は
	は		?

身体の中に最初のがん細胞が出来て、それが1センチのがんになるまで乳がんでは15年という時間がかかります。しかし1センチのがんが2センチのがんになるのに2年半しかかりません。1センチ以下のがんを発見するのはなかなか困難ですが、乳がんの早期がんの定義は2センチ以下ですから早期乳がんを発見できる期間は1〜2年の間と言うことになります。したがって、乳がん検診を2年ごとに受診すれば早期乳がんを発見できることになります。

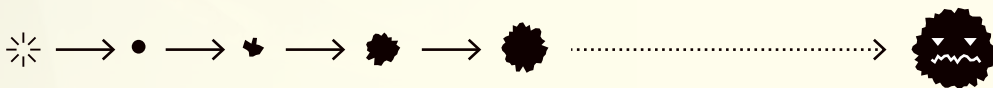
我が国ではがん検診は子宮頸がん、乳がん、大腸がん、肺がん、胃がん、有効と言われています。生活習慣に気を配り、できるだけがんにならないことが大事です。そして仮になっても、早期発見、早期治療で完治させる、このように2段階で自分の健康を守る姿勢が大事です。

### がんが見つかるまでにかかる時間

がんは、見つかるまでに  
**10年から20年**かかります。

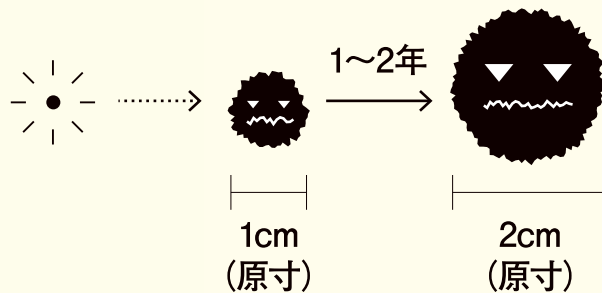


10~20年



### 早期がんを発見できる時間

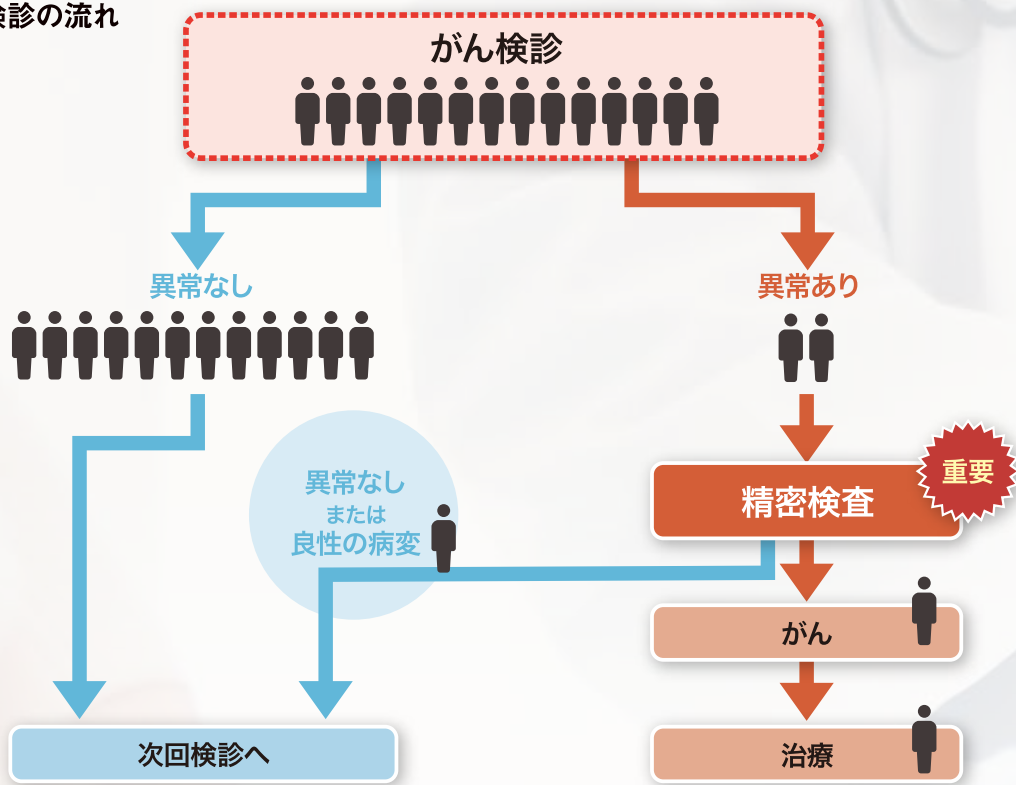
早期がんのうち  
発見できる時間は、  
たった**1~2年**です。





早期発見・早期治療、がんは治癒する。

図 がん検診の流れ



がん検診の重要性  
症状が出る前に

診断と治療の進歩により、がんの早期発見、そして早期治療が可能となってきました。そのわけは、一つは総合健診、がん検診、人間ドックなどが普及したこと。もう一つはその精度が向上したことにあります。

がん検診はそうした医療技術に基づき、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。がんは症状がでるところにはかなり進行してしまっているため、症状が出る前に見つけることがポイントといえます。がん検診を正しく受けるためには、「がんを知る」ことが重要です。正しい知識を持ってがん検診を受診しましょう。

胃癌検診として鹿嶋市ではABC検診が実施されています。他の市では胃透視や内視鏡が行われています。大腸がん検診では便の潜血反応（検便）が行われています。比較的簡単に検診を受けることができますので、市からの検診案内が来たら進んで受けてください。



# 小山記念病院附属 くりやデンタルクリニック 2021年1月4日 OPENいたしました

## ご挨拶

お子様からご高齢の方まで安心して歯科治療を受けていただける医院を目指して、新たな気持ちで小山記念病院歯科口腔外科から分院であるくりやデンタルクリニックを開院いたしました。

歯の治療というと「痛い」「怖い」「苦しい」といったイメージから治療のタイミングを逃したり、定期健診を受けない方が多いと思います。当クリニックでは患者様の不安や恐怖を軽減するために、患者様の抱える問題や悩み、治療に対するご希望をお伺いすることを大切にしたいと思っています。そのうえで治療方法をわかりやすく説明し、十分ご理解、ご納得いただいて治療を始めるよう心掛けてまいります。

お口の中のことで何かお困りの事がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

## スタッフ紹介

### 歯科医師

歯のトラブルは虫歯の痛みだけではなくありません。歯周病の悪化による細菌感染や歯がなくなることで咬めなくなり、食事がしづらくなることもあります。

歯科治療により細菌感染予防や食べる機能の維持、向上など、単に歯を治すだけでなく、全身状態の改善につながるよう努めていきます。処置前にしっかりと相談させていただきます。

### 衛生士・歯科助手

当院では歯科衛生士も複数在籍しています。患者様一人ひとりのお口の状態や悩みに合わせた歯周治療や保健指導を提案していただけます。生涯ご自身の歯で美味しくお食事をして頂けるようお手伝いさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。





# くりやデンタルクリニックの「7つの特徴」

## 1 痛みのない治療を心がけます

麻酔のかけ方を工夫することで痛みを感じにくくします。  
注射の針を刺す歯ぐきにゲル状の表面麻酔を塗布し、十分麻酔が効いてから麻酔薬を注入します。  
それでも不十分な患者様には痛みを抑える電動注射器を使用します。

## 2 カウンセリングを大切にいたします

患者様のお悩みやご希望をお聞かせいただいたうえで最善の治療方法をご提案いたします。  
不安に思っている事や疑問点などお気軽にご質問ください。

## 3 滅菌・消毒を徹底した衛生的なクリニックです

当クリニックでは患者様に安心して治療を受けていただくために、衛生管理を徹底しています。  
お口の中で使用するすべての手用器具や歯を削ったり磨いたりするハンドピースは、患者様毎に洗浄・滅菌しております。  
当院で導入している滅菌機は医療先進国のヨーロッパ規格のクラスB条件をクリアしています。また、歯を削るなどの際に飛散する粉塵や水を強力に吸引する口腔外バキュームをすべての診療台に設置し、クリーンな環境で治療いたします。



◀クラスB高圧蒸気滅菌機



◀口腔外バキューム

## 4 診療室でのプライバシーを重視しています

当クリニックの診療室は半個室となっており、患者様のプライバシーに配慮しています。  
他の患者様に聞かれたくないお悩みについても安心してご相談ください。

## 5 小山記念病院歯科口腔外科と連携して治療を行います

親知らずの抜歯や口腔外科疾患などで手術が必要になった場合や、インプラントの埋入や重症の感染症で点滴治療が必要になった場合は、小山記念病院の口腔外科を受診していただき、連携して治療を行います。

## 6 予防歯科に力を入れています

虫歯や歯周病を早期発見、治療するためには定期検診がとても大切です。  
歯とお口の健康を積極的に守るため、クリニックでの「プロフェッショナルケア」と、  
歯科医や歯科衛生士の指導に基づいた毎日の「セルフケア」の両方で、「予防歯科」を実践しましょう。

## 7 持病をお持ちの方も安心して歯科治療を受けられます

高血圧や心疾患、糖尿病などの疾患を有する患者様の治療の際は、必要に応じて主治医と連携したり、各種モニターで全身状態をチェックするなど、安全に治療いただけるよう医学管理を行っています。また、お身体の不自由な方や車いすをご利用の方も安心して受診いただけるようバリアフリー環境を整えております。



# 診療科目

## ●虫歯治療

当クリニックでは痛みを少なく、歯を削るのは最小限に、なるべく神経を抜かない虫歯治療を心がけています。

虫歯を取り除いた後の詰め物や被せ物は、保険適用のものから自由診療のものまで、患者様のお口の状態や好みに合わせてご提案させていただきます。



## ●歯周病治療

歯周病の原因は歯の表面に付着するプラーク(歯垢)の中に存在する細菌と歯石です。基本的に患者様ご自身のセルフケアで歯垢を除去し、歯ブラシでとれない歯石をクリニックで除去します。

## 歯周治療の流れ

### 検査・診断

プローブという器具で歯周ポケットの深さや出血の有無、歯の揺れを検査したり、レントゲンで骨の吸収の状態を確認し、歯周病の進行の度合いを診断します。

### 初期治療

ブラッシング指導を行い、超音波スケーラーで歯垢と歯石を除去します。

歯ぐきの深い部分の歯石は専用の器具を使って丁寧に歯一本一本に対して行います。

### 再評価

初期治療をおこなった後、歯肉の状態をチェックします。ポケットが浅くなり歯肉の状態が改善されればメンテナンスに移行します。状態が悪ければ歯周外科をおこないます。(歯周外科治療→再評価)。

### メンテナンス

歯周治療により健康な歯ぐきを取り戻した後は再発を防ぐために定期的なメンテナンスを行います。

## ●入れ歯治療

入れ歯が痛くて噛めない、ゆるくなった、古くなって削れてきているなどのお悩みがある方は入れ歯を作り替える必要があるかもしれません。当クリニックでは保険適用の入れ歯を含め、目立たない入れ歯など患者様のご希望にあつた入れ歯治療をおこなっております。

## ●ノンクラスプデンチャー

当クリニックは目立たない入れ歯としてノンクラスプデンチャーをご用意しております。



▶一般的な保険適用の部分義歯(左)とノンクラスプデンチャー(右)

ノンクラスプデンチャーは金属の留め金(クラスプ)のかわりに、歯肉に近い色調の樹脂で歯ぐきを覆い、樹脂の弾性を利用して歯ぐきをお口の中に固定されます。そのため部分入れ歯を装着していることに気づかれにくくなります。

## ●小児歯科治療

お子様の歯は虫歯になりやすいため、虫歯治療はもちろんですが、その予防としてフッ素塗布、シーラントといった予防治療をおこなうことで、永久歯への健全な生え変わりをサポートいたします。

## ●定期健診 予防歯科治療

予防歯科とは、むし歯や歯周病がひどくなつてからの治療ではなく、虫歯にならない、歯周病が進行しないお口の環境をつくるための処置です。必要に応じてレントゲンを撮影し、虫歯の有無、歯肉の状態などをチェックし、歯のクリーニングを中心としたケアを行います。

くりやデンタルクリニックの紹介と歯科治療のトピックス

● 妊婦検診

妊娠中は歯肉の腫れや虫歯などのトラブルが起きやすくなります。できるだけ妊娠16週から27週の体調が安定している時期に歯科検診や治療を受けましょう。

● 口腔外科治療

クリニックでできる小手術(歯根の先にできた膿の袋をとる、事故によるお口のケガなど)や有病者の抜歯などをを行います。

● 顎関節症

顎関節症では、顎の関節やあごの周りの筋肉が痛い、口を大きく空けづらいといった症状があります。

当クリニックでは薬物療法、スプリント療法など患者様の症状に合わせて治療をおこなっています。

● スポーツマウスガード

スポーツマウスガードは、衝撃を吸収する柔らかい樹脂でできており、口腔内を外傷から保護する事を目的とする装置です。歯科医院でつくる

カスタムメイドのスポーツマウスガード

は、歯の型どりをを行い、しっかりと咬み合わせの調整を行うため、市販のマウスガードにありがちな気持ち悪い・呼吸しにくい・話しにくい等の問題も心配ありません。また、重い荷物を運ぶお仕事の方や食いしぼり、夜間の歯ぎしりのひどい方の顎の関節の病気や歯がすり減ることを防いでくれます(目立たない透明のマウスガードを作製しています)。



● 睡眠時無呼吸症候群

呼吸器内科で睡眠時無呼吸症候群と診断された患者様で、歯科装置(マウスピース)で治療をおこなうことがあります。担当医師にご依頼いただきお口の型を取って作製します。

小山記念病院附属 くりやデンタルクリニック

診療時間	9:00~12:00	13:30~17:30
月~金曜日	○	○
土曜日	○	

お問い合わせ電話番号

0299-77-9200

茨城県鹿嶋市厨 5-5-10

※休診日 日祝 年末年始

※予約外受付時間 9:00~10:00/13:30~16:00





# 感染対策への 取り組みについて

感染管理認定看護師

いしだ あけみ  
石田 明美

当院では、感染制御部を設置するとともに、医師の他に、看護師、薬剤師、検査技師などの様々なメディカルスタッフからなる感染制御チーム（ICT）が配置され、院内感染対策活動を実施しています。感染対策は、感染制御チームだけで防止できるものではなく、病院で働くスタッフ全員で取り組むことが重要です。感染に対する意識向上のため、教育・指導等の充実や感染を早期に見するための体制を整えて、患者様やご家族様を含む病院に関わる全ての人を感染から守るための感染対策活動に取り組んでいます。



感染制御チーム（ICT）  
について

感染対策活動を円滑に行うための実働部隊が感染制御チームです。リーダーは感染制御医師とし、病院長の指導の下、メンバーとともに感染対策の実務を担当し、院内の情報収集、指導・啓発活動などの役割を担います。メンバーはリンクスタッフと呼ばれる、院内のスタッフ全員が適切な感染対策を実践し、感染を防止することが出来るよう指導しています。リンクスタッフを各部署に配置し、スタッフ全員で取り組んでいける組織体制を作っています。

# 感染対策の取り組み

## 1 感染症発生状況の調査 (サーベイランス)

病院内での感染症の発生動向や耐性菌の検出状況について調査しています。病院内を感染制御チームが定期的に巡回し、場合によっては患者様の処置やケアの実際状況を確認するために、病室に伺う場合があります。

## 2 手指衛生等の実践

患者様の診療やケアの前には手洗いや手指消毒を行います。また必要に応じて手袋やエプロン、マスクを着用し診療やケアを行います。病院内へ入られる際には手指消毒をお願いいたします。



## 3 抗菌薬の適正使用

抗菌薬が効かなくなる菌(耐性菌)の発生を抑制するために、抗菌薬適正使用支援チーム(AST)が介入し、抗菌薬の適正使用に努めています。

## 4 職員教育

職員に対し、年2回以上の感染対策に関する研修会を行い、職員の感染に対する意識・知識の向上を目指しています。部署ごとの勉強会や研修会なども行い、啓発活動を行っています。



## 5 ワクチン接種 (職業感染予防)

職員が感染しないため、また患者様に感染させないためにワクチンの接種を推奨しています。

## 6 病院内巡回

感染制御チームで病院全体の巡回を行い、問題点を挙げ改善に取り組んでいます。

## 7 地域連携

他の医療機関と連携を行い、感染対策の質の向上を図っています。感染に対する情報交換を行うことで鹿行地域の感染対策の質の向上に努めています。

当院関連施設とも連携し、定期的に訪問することで、感染対策上の問題点の抽出や介入を行っています。

新型コロナウイルスの流行に伴い、当院でも2020年2月よりさまざまな対策を行っております。患者様やご家族様には、大変ご迷惑をおかけしておりますがご理解とご協力をお願いいたします。



栄養管理室から  
.....  
お知らせ

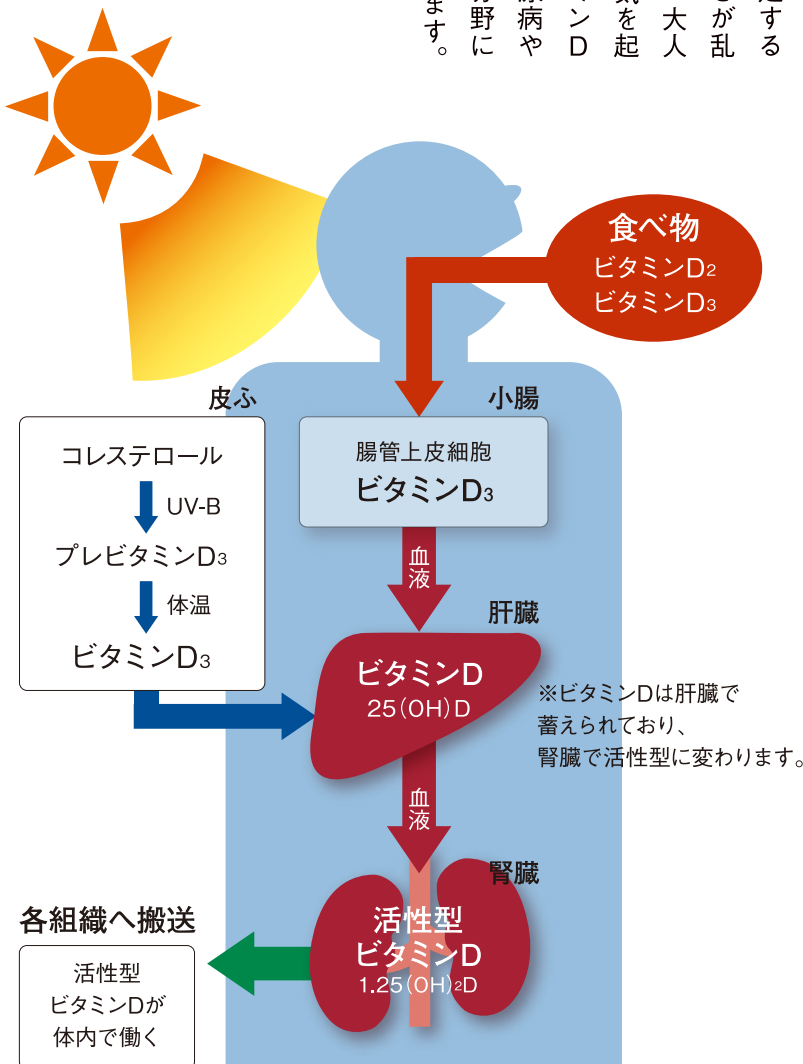
## 冬こそ摂りたいビタミンD×カルシウム 食べ合わせで骨太生活!!

### ビタミンDは 別名「太陽のビタミン」

日光を浴びにくい冬は夏に比べ、体内で作られるビタミンDが70%も減少するとされています。ビタミンDには、カルシウムの利用を高めるといふ働きがあります。腸や骨でのカルシウムの動きに関わって、血液中のカルシウムやリンを一定に保ってってくれています。そのため、ビタミンDが不足すると、体内のカルシウムの動きが乱れてしまい、子供ではくる病、大人では骨粗鬆症などの骨の病気を起こしやすくなります。ビタミンDは骨との関連以外にも、糖尿病やがん、免疫などさまざまな分野における応用が期待されています。

### 多く含む食品は 魚介類やきのこ類

ビタミンDを多く含む食品としては、鮭やうなぎ、鯖などの魚介類、きくらげなどのきのこ類などが挙げられます。穀類や野菜、肉類にはそれほど多くないため食べ合わせを意識することが大切です。





## 日本人はカルシウムの 吸収率が低い!?

カルシウムの必要摂取量650mg/日  
に対し、現代人は慢性的にカルシウムが  
不足していると言われています。

日本人の食品によるカルシウムの吸  
収率は、牛乳類は30%、肉・魚類は20%、  
野菜類は10%と言われています。さらに  
尿として体から出ていくカルシウム量  
を国際的に比較した調査によると日本  
の方がアメリカ人よりも多いという  
結果になっています。そのためビタミン  
Dやマグネシウム(種実類や魚介類、豆類  
に多い)など、カルシウムの体内におけ  
る吸収率を上げるはたらきがある栄養  
素を含む食品と組み合わせることが  
重要とされます。

このように摂取した栄養素はすべて  
体内に吸収されるわけではありません。  
他の栄養素との相性によって吸収率が  
高まったり、逆に吸収されづらくなっ  
たりします。その他の栄養素にもそれぞ  
れ相性がよい組み合わせがあるため、普  
段の食生活に取り入れてみるとよいで  
しょう。



ビタミンD × カルシウム × マグネシウム を組み合わせよう!

1品で満たそうとせず、  
1食の中でそれぞれの  
食材を食べ合わせてもOKです。

## 冬の骨太メニュー

### 鮭と野菜の彩りクリームシチュー



#### ●材料(2人分)

塩鮭	2切れ(160g)
ブロッコリー	1/3株(80g)
にんじん	1/4本(40g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
しめじ	1/6房(20g)
ほうれん草	1茎(20g)
サラダ油	大さじ1
水	200ml
固形シチュールー(市販品)	20g
牛乳	100ml
アーモンドスライス、こしょう	各少々

#### ●作り方

1 塩鮭は骨を取って、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。しめじはほぐす。

2 鍋にサラダ油を中火で熱し、にんじん、玉ねぎを炒めて水を加える。

3 煮立ったらアクを取り、中弱火で煮込む。

4 にんじんが軟らかくなったら鮭を加え、固形シチュールーを少しずつ溶かしながら入れる。ブロッコリー、しめじ、ほうれん草、牛乳を入れ、火が通るまで3分ほど軽く煮込む。

5 器に盛り、お好みでアーモンドスライスやこしょうを散らす。

エネルギー328kcal  
塩分2.9g (1人分)

# イベントレコーダー (長時間心電図レコーダー) について

心臓のリズムが乱れることを総じて「不整脈」と呼びます。

不整脈は運動やストレスなどで生じるような生理的なものから致命的なものまで様々な種類があります。

病院で心電図検査を行う場合、通常10秒程度、長くても数分間の記録が一般的ですが、その短時間な記録で確実に不整脈が捉えられるわけはありません。

そのため、患者様に小さな検査機器を付けたままご帰宅いただき、長時間記録を行う心電図検査が数種類普及しています。

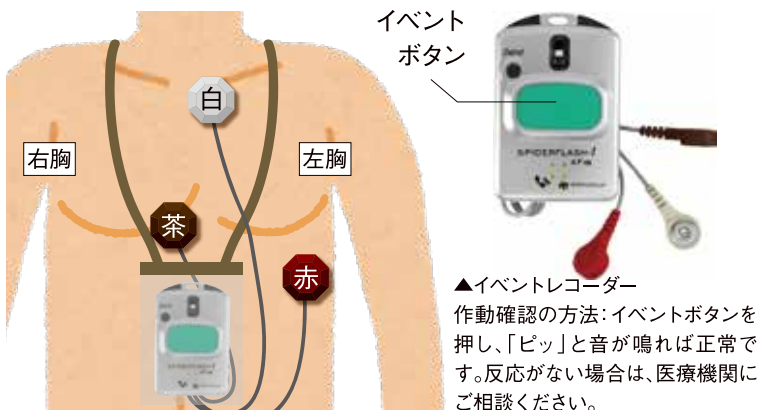
不整脈検出のために行われる長時間心電図と言えば24時間記録するホルター心電図がありますが、今回は当院で新規採用となったイベントレコーダーについてご紹介します。

検査費用は、1,750点/回、保険適用で3割負担の場合には5,250円となります。

イベントレコーダーは装着中、常に心電図を監視しますがホルター心電図とは異なり、不整脈を検出した場合、または患者様が症状を自覚し機器のボタンを押した前後の記録を行います。

手のひらサイズの機器でありながら、数日〜数週間とより長期の観察が可能となり、発生頻度が低い不整脈の検出に有用な検査です。

具体的には発作性上室頻拍、発作性心房細動・心房粗動、心室頻拍などにより動悸・失神・めまい等の自覚症状はあるが、ホルター心電図を実施しても原因が特定できない場合やカテーテルアブレーション治療(カテーテル心筋焼灼術)後の不整脈再発確認に使用します。



## イベントレコーダーの使い方

### 取り付ける

- 1 電極をケーブルに取り付ける  
電極を3つのケーブルに取り付けます。  
「パチン」という音が鳴ればOKです。
- 2 電極を胸に貼る  
電極の透明なシートを剥がし、左上の絵のようにそれぞれ胸に貼ります。
- 3 本体を身に着ける  
携帯ケースを首から下げれば完了です。※本体は携帯ケースから取り出さないでください。

### 記録を取る

- 不整脈は自動的に検出記録されますが、胸痛・めまい等の自覚症状がある際は、左記のとおり患者さんご自身で心電図を記録することもできます。
- 1 症状があったら、ボタンを押す  
電極を取り付けている期間に症状があった時には、1分以内にイベントボタンを押します。
  - 2 押せたかどうか不安な場合は、押せたかどうか不安な場合は、再度イベントボタンを押します。
  - 3 症状を書きとめる  
患者日誌に、症状を出来るだけ正確に記入します。

# 睡眠時無呼吸検査

## 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)とは

眠っている間に呼吸が止まる病  
気です。無呼吸、低呼吸状態が続く  
ことで、高血圧、糖尿病、脂質異常症  
等を誘発し、動脈硬化を引き起こ  
す可能性が高いこと、バス、タク  
シードライバーによる産業事故を  
起こす危険、業務中の作業効率、生  
産効率の低下等にもつながるため、  
早期に検査をして、適切な治療に  
繋げることが大切です。

こんな方に  
おすすめします

- ✔ 大きないびきをかく、  
日中いつも眠い
- ✔ 夜間に息苦しくなって  
目が覚める、  
夜間トイレに何度も行く
- ✔ 夜間の呼吸が止まっている  
(指摘されたことがある)
- ✔ 起床時の頭痛やだるさ、  
居眠り運転をよく起こし  
そうになる



## 検査の流れ

施設指定業者から機器が送付  
され、ご自宅で行う検査です。

健康診断受診当日、  
受付にて申込み

自宅に  
検査キットが届く

検査(一晩)



※画像はイメージです

検査キットを  
着払いで送る

結果説明



気になる方は  
試してみませんか

睡眠時無呼吸検査は、上図のように腕  
時計大の検査機器を手首に、そして、ク  
リップ大の検査機器を指先に装着して  
就寝するだけの痛みなども伴わない簡  
単な検査となっております。是非この機  
会に検査されることをお勧めします。  
※結果は、検査から約10日後にご案内します。



人間ドックや健康診断の  
オプション検査として追加できます！  
■検査料金…8,800円

### 健康管理センター

電話

02991851139(直通)

予約受付時間

午前8時〜午後4時  
(土曜日は11時30分まで)

休診日

第1・3・5土曜日、日曜日・祝日、  
年末年始(12月29日〜1月3日)





## マイナンバーカードを 申請しませんか？

マイナンバーカードは、公的な身分証明書として利用できるほか、全国のコンビニエンスストアで住民票や課税証明書などといった各種証明書を取得することができます。そして、令和3年3月からマイナンバーカードが健康保険証として順次利用できるようになります。

### 市役所で申請する場合

鹿嶋市ではマイナンバーカードの申請に必要な写真撮影とオンライン申請のお手伝いをする窓口申請サービスを行っています。

#### ◆窓口申請サービス時に必要なもの

- ・本人確認書類(運転免許証、健康保険証 等)
  - ・個人番号カード交付申請書(通知カードと一緒に送られてきたもの)
- ※お持ちでない場合も申請は可能です

#### ◆写真を撮影します

マイナンバーカードに使用する写真を撮影するため、必ず申請されるご本人が来庁してください。

### スマートフォンで申請する場合

右の画像の個人番号カード交付申請書をお持ちの方は、スマートフォンで顔写真を撮影し、QRコードを読み取って、申請する方法がおすすめです。



個人番号カード交付申請書 兼 電子証明書発行申請書		△△市長宛 (地方公共団体情報システム機構 宛)	
申請書ID	1234 5678 9012 3456 7890 123		
氏名	* 番号 花子		
住所	* 〇〇県△△市□□町〇丁目△番地1-1-1		
生年月日*	平成5年3月31日	性別*	女
【代替文字情報】			
電話番号	外国人住居の区分*		
在留期限等満了日の有無*	-	在留期限等満了日*	-
右欄の点字表記を希望する <small>(※最大11文字まで(電話番号は1文字))</small>	<input type="checkbox"/>	バンゴウ ハナコ	
※上に入力されている情報は、平成00年00月00日現在のものです。 左のQRコードを読み取るとスマートフォン等から交付の申請ができます。			

※枠内の部分が交付申請書となります。

### お問い合わせ

鹿嶋市役所総合窓口課 **0299-82-2911** 受付時間:月～金曜日 8:30～16:30(12:00～13:00は除く)

# 当院周辺のバス時刻表

公共交通機関をご利用ください



## ■鹿嶋コミュニティバス【中央線】

鹿嶋 (高松緑地公園) 行

大人 300円  
子供 150円  
現金のみ

鹿島灘駅	小山記念病院	鹿島神宮駅	チェリオ・イオン	市役所前
7:05	7:44	7:49	8:03	8:13
9:35	10:14	10:19	10:33	10:43
10:35	11:14	11:19	11:33	11:43
14:45	15:24	15:29	15:43	15:53
16:50	17:29	17:34	17:48	17:58

大野 (鹿島灘駅) 行

市役所前	チェリオ・イオン	鹿島神宮駅	小山記念病院	鹿島灘駅
9:06	9:16	9:30	9:35	10:15
11:36	11:46	12:00	12:05	12:45
13:16	13:26	13:40	13:45	14:25
16:46	16:56	17:10	17:15	17:55
18:51	19:01	19:15	19:20	20:00

## ■鹿嶋コミュニティバス【湖岸海岸線】

湖岸回り (湖岸→海岸) 行

大人 300円  
子供 150円  
現金のみ

鹿島灘駅	小山記念病院	鹿島神宮駅	チェリオ・イオン	市役所前
—	8:10	8:15	8:25	8:33
11:45	12:20	12:25	12:35	12:43
14:45	15:20	15:25	15:35	15:43
16:05	16:37	16:43	16:54	17:03

海岸回り (海岸→湖岸) 行

市役所前	チェリオ・イオン	鹿島神宮駅	小山記念病院	鹿島灘駅
8:18	8:26	8:36	8:41	9:15
10:28	10:36	10:46	10:51	11:25
14:18	14:26	14:36	14:41	15:15
18:58	19:06	19:16	19:21	19:55



## ■鹿行広域バス【神宮あやめ白帆ライン】

麻生庁舎→チェリオ・イオン

麻生庁舎	潮来駅	水郷潮来 バスターミナル	鹿島神宮駅	小山 記念病院	チェリオ・イオン
7:15	7:36	7:45	8:10	8:15	—
8:00	8:29	8:38	9:03	9:08	9:29
9:10	9:39	9:48	10:13	10:18	10:39
10:40	11:15	11:26	11:54	11:59	12:20
12:45	13:20	13:31	13:59	14:04	14:25

チェリオ・イオン→麻生庁舎

チェリオ・イオン	小山 記念病院	鹿島神宮駅	水郷潮来 バスターミナル	潮来駅	麻生庁舎
9:50	10:03	10:09	10:33	10:43	11:25
11:45	11:58	12:04	12:28	12:38	13:10
13:55	14:08	14:14	14:38	14:48	15:30
15:40	15:53	15:59	16:23	16:33	17:15
16:50	17:03	17:09	17:33	17:43	18:25

200円  
~500円

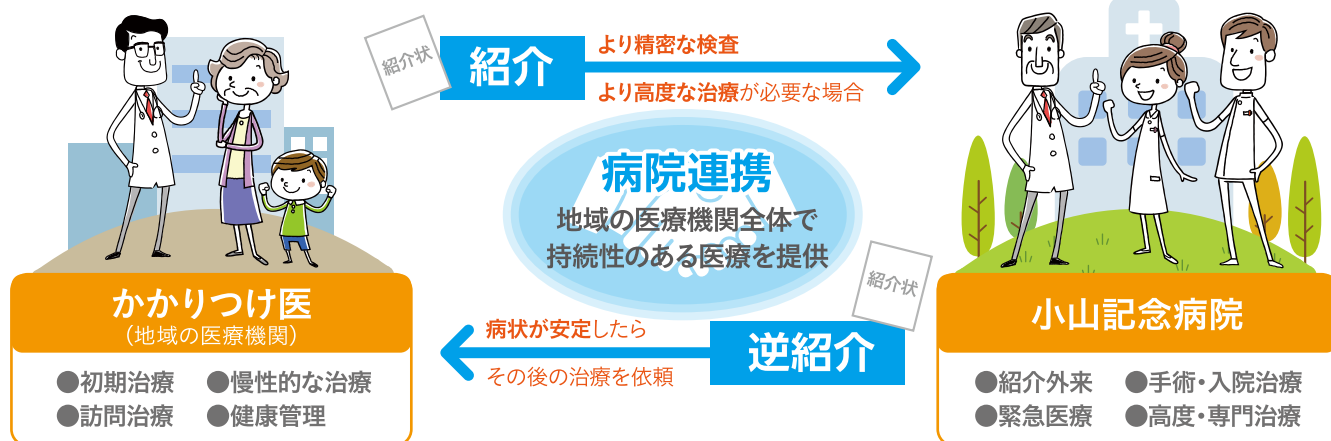
※時刻表については抜粋して記載しております。詳細については、鹿嶋市政務課(電話 0299-82-2911)へお問い合わせください。

# 当院以外に身近な かかりつけ医を 持ちましょう!



## 「かかりつけ医」とは?

日常的な診療や健康管理を行う、身近な医師のことです。普段からのお付き合いを大切に、健康状態や持病を気軽に相談できます。また、より適切な診療科を紹介してもらえます。



## 病診連携とは?

日常的な診療や健康管理などは「かかりつけ医」、精密検査や入院・手術・専門治療は「当院」といった、それぞれの役割、機能を分担し、患者様のためにお互いに連携をしながら、より効率的・効果的な医療を提供することです。

## 逆紹介とは?

当院から、地域の医院・クリニックなどの医療機関に紹介することを逆紹介と言います。検査や治療が終了し、症状が安定した患者様は、かかりつけ医やご自宅近くの医院、クリニック等にご紹介を致します。

紹介状を  
ご持参いただいた際のメリット

- ① 外来での待ち時間や診療に要する時間の短縮
- ② 身体的な負担や診療費の軽減になる

診療所、クリニックへ紹介をご希望の場合やお近くの医療機関をお探しの場合は・・・

**小山記念病院**  
【医療連携部】をご指定ください

**0299-85-1111**

※休日などご相談を行っていない日もございます