

健康と医療

Number.42
2025 春

も く じ

- ◆ 「地域医療セミナー in 下呂」が開催されました・・・P1
- ◆ 禁煙のススメ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2
- ◆ 第1回下呂市民公開講座を開催しました・・・・・・・・・・・・・P3
- ◆ 認定看護師～スキンケアをキーワードに働いています～・・・P3
- ◆ 初診で受診される場合のご案内とお願い・・・・・・・・・・・・・P4

岐阜県立下呂温泉病院

- 発行責任者／西垣 和彦・吉田 実
- 住 所／岐阜県下呂市森2 2 1 1 番地
- HPアドレス／<https://www.gero-hp.jp>

「地域医療セミナー in 下呂」が開催されました

令和7年2月8日（土）、当院で「地域医療セミナー in 下呂」が開催されました。この企画は下呂市などが主催し、岐阜大学の現役医学生を対象に、医師不足が深刻な下呂市の地域医療への関心を高めてもらうことを目的としたセミナーで、今年度は下呂市出身の2名を含む18名が参加されました。数年ぶりの大雪の日の開催にもかかわらず、参加者数は過去最高となりました。

まず下呂市役所で開講式が行われ、岐阜大学地域医療学センター長の牛越博昭教授から、地域医療の魅力と若手医師への期待についての講義がありました。



▲吉田地域医療部長の講演の様子

同日午後は当院に場所を移し、はじめに私から診療圏の特徴や地域中核病院としての当院の位置づけ、さらに急性期病院としての役割・使命や地域唯一の2次救急医療体制について講演しました。また若手医師を育てる観点から、地域の病院ならではの臨床研修の魅力を伝え、都会の大病院で陥りがちな専門医志向的な研修とは異なり、総合診療科的な研修が受けられる点を強調しました。その一方で、人口10万人当たりの医師数（2022年度）が全国平均262人に対して、岐阜県全体では231人、飛騨地域で206人、下呂市に至っては172人という深刻な医師不足の実態を説明、当院も医師不足のため一部診療科の閉鎖や、それに伴う患者の流出が深刻である現状も伝えました。

講演後は、当院医師と医学生で1時間ほどのグループ討論会を行いました。参加者の半数以上が1、2年生で、地域中核病院の見学が初めてという医学生も多く、深刻な医師不足の状況下であっても使命感を持って地域住民の健康を守る仕事にやりがいを感じられるといった意見などが聞かれました。

同日夜には下呂市の地域医療関係者が一堂に会した拡大意見交換会が開催されました。当院の大平敏樹理事長ら医師4名、牛越博昭教授に加え、山内登下呂市長をはじめとする市関係者、小林源博下呂市医師会会長をはじめとする市内の開業医師、下呂市立金山病院の須原貴志院長や下呂市立小坂診療所の草壁駿輝所長らも加わり、大いに盛り上がりました。



▲グループ討論会の様子

今回のセミナーに参加された気概ある医学生の皆さんが、将来当院の常勤医師となり、下呂市の地域医療を大いに盛り上げてくれることを願ってやみません。

地域医療部長 吉田 実



禁煙のススめ

岐阜県立下呂温泉病院
禁煙外来

① 喫煙によって引き起こされる健康リスク ～たばこは毒物～

「たばこは健康によくない」といわれますが、なぜでしょうか？

たばこには約5,300種類の化学物質や、約70種類の発がん物質が含まれています。喫煙習慣は肺がんをはじめとする多くのがんや、脳卒中や心臓病、肺疾患といった多くの病気を引き起こす原因になります。

近年、喫煙による健康被害が広く知られるようになり、わが国の喫煙率は低下しています。しかし、喫煙による健康被害は20～30年遅れて現れるため、今なお多くの人が喫煙が原因で命を落としています。多くの命と健康を奪い続ける、それがたばこなのです。

また、喫煙は認知症や脳卒中、骨折などのリスクを高めるとも言われており、認知症や寝たきりを防ぐ観点からも禁煙は有効です。下呂市のような高齢化が進んだ地域こそ、禁煙の徹底が必要ではないでしょうか。

② 自力での禁煙はとてもむずかしい

自力で禁煙に挑戦しても、多くの人がなかなか成功しません。それは、たばこに含まれるニコチンという成分が強力な依存性を持っているからです。依存とは、特定の物質や行為を「やめたいと思っても、やめられない」状態のことです。ニコチンは、麻薬や覚醒剤、アルコールよりも依存性が強く、これが禁煙を困難にし、自力での禁煙に失敗する原因となっています。



③ 加熱式たばこでも安心できない・・・？

最近では、たばこの代替品として加熱式たばこの利用者が増えています。加熱式たばこは紙たばこに比べ「健康への悪影響が少ない」と言われていますが、そのことを裏付ける確たる証拠はありません。たとえ煙を吸わない形態であっても、依然として有害物質が取り込まれており、むしろ不完全燃焼で薬物の粒子が小さいため、より健康に悪影響があると言われています。



④ たばこは周りの人も傷つける

たばこの煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、燃えているたばこから立ち昇る「副流煙」に分けられます。煙の量は主流煙の方が多のですが、ニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質は、主流煙よりも副流煙の方が多く含まれています。吸った人の吐き出した主流煙（呼出煙）と副流煙の混合物を吸うことで、たばこを吸わない人でも吸う人と同等か、それ以上の健康被害を受ける危険性があります。



今から**禁煙**してみませんか？

下呂温泉病院では、皆さまの禁煙をサポートするために「禁煙外来」を開設しています。禁煙外来では、患者さん一人ひとりの状況に合わせた禁煙プログラムを提供し、禁煙補助薬の使用を含む様々なアプローチにより、禁煙の成功率を高めることを目指しています。禁煙に向けたカウンセリングや心理的サポートも行っており、患者さんが禁煙を継続できるよう、万全のサポート体制を整えています。

禁煙外来を利用し、健康な生活を取り戻す一歩を踏み出してみませんか？

- 診察日時 / 平日 午後 **(完全予約制)**
- 診察場所 / 2階 総合健診センター

お問い合わせ・ご予約

完全予約制となっておりますので、必ず事前にお電話にてお問い合わせください。

- 予約電話 / 0576-23-2233 (予約受付時間 / 平日 13:00 ~ 16:00)



禁煙外来HP

第1回

下呂市民公開講座を開催しました



▲西垣院長の講演の様子



▲多くの方にご来場いただきました

下呂温泉病院主催の「第1回下呂市民公開講座」が、去る令和7年2月4日（火）に下呂市民会館で開催されました。

当院の西垣和彦院長が『怖～い、高血圧！ 心不全にならないために』と題して、高血圧のメカニズムや治療について講演しました。

当日は雪が降る寒い中、およそ80人もの市民の皆さんに聴講いただきました。熱心にメモを取る姿も多く見受けられ、市民の皆さんの関心の高さがうかがえました。

今後も、市民の皆さんに病気についてわかりやすくお伝えし、ご質問にお答えする「下呂市民公開講座」を不定期ではありますが開催してまいります。毎回、取り上げる病気のテーマが異なり、お話しいただく専門医の先生も変わります。

皆さんと一緒に病気について学び、病気の予防や早期発見、検査、治療などに関してお役立ていただければ幸いです。

認定看護師

～スキンケアをキーワードに働いています！！～

皮膚・排泄ケア認定看護師 今井 和美

下呂温泉病院には2名の皮膚・排泄ケア認定看護師が在籍しています。皮膚・排泄ケアは英語で「WOC」と表記されます。WOCとは、創傷（Wound）・ストーマ（Ostomy）・失禁（Continence）のことで、いずれも「スキンケア」というキーワードを元に関連しています。

今回はWOCに関連した皮膚・排泄ケア認定看護師の仕事について触れてみたいと思います。

W：創傷

患者さんとは主に褥瘡（じょくそう）外来を通じて関わりを持っています。傷の処置だけではなく、ご自宅での過ごし方、マットレスの選定、食事療法などについても相談を受け、患者さん一人ひとりに合った方法をご提案しています。また、施設やご自宅でも実践できるケア方法のアドバイスも行っています。

一般外来では、糖尿病や静脈疾患（静脈瘤、リンパ浮腫）による傷に対しても、ご自宅でできる処置の方法や、傷の再発予防のための生活上の注意点をお伝えしたりしています。さらに、足底板などの装具の作成にも関わっています。

O：ストーマ

主にストーマ外来を通じて、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）を保有する患者さんと関わりを持っています。

ストーマを保有する方は、生活の中で様々な不安や悩みを抱えています。当院では、そうした方々が安心してご自宅や地域での生活を送ることができるよう、日々のケアやトラブル時の「駆け込み寺」としての役割を担っています。

なお、当院でストーマを作られた方以外のご相談も受け付けております。ストーマをお持ちの方が安心して相談できる場所となれるよう、取り組んでまいります。

C：失禁

失禁には様々なケースがあり、くしゃみや咳で少量の尿や便が漏れてしまう軽度のものから、排泄の感覚が全くない完全失禁まで、その内容は多岐に渡ります。

私たちは、一人ひとりの状況に応じた失禁用品のご提案や、ご自宅でできる体操の指導などを行っています。

また、チーム医療の一環として、排尿自立支援にも積極的に取り組んでいます。医師、薬剤師、リハビリスタッフと連携し、入院中から外来通院中の方まで、排泄に関する悩みを少しでも軽減し、自立した生活が送れるようサポートしています。

皮膚・排泄ケア認定看護師について、下呂市の皆さまに少しでも知っていただき、身近に感じてご利用いただければ幸いです。



下呂温泉病院に 初診で受診され る場合のご案内 とお願い

☆まずは、受診される診療科の診療 日・診療時間を確認してください

- 基本的には下記診療日となりますが、診療科によって受付方法等が異なりますので、受診される場合はあらかじめ電話等で確認願います。（臨時休診の場合もあります。）
- 外来初診受付時間は平日の8:30～11:00です。
（土・日・祝日は休診）

※午前11時を過ぎると受診できない場合がありますので、時間内にお越しください。（予約で午後を指定された場合を除く。）
やむを得ない場合は、あらかじめ電話でご相談ください。

- 電話でのご予約、お問い合わせは13:00～16:00の間
にお願いします。【電話番号 0576-23-2222】

☆各診療科別の初診対応一覧表

令和7年4月現在

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	○	○	○	○	○
禁煙外来	予約	予約	予約	予約	予約
小児科	○	○	○9:45～ (第2・4は休診)	○	○
外科	○	○	×	○	○
乳腺外科	予約	予約	×	予約	予約
整形外科	○	×	○	×	○
手の外科	×	×	予約	×	×
脳神経外科(予約可)	×	×	○9:30～	×	×
皮膚科	予約	予約	×	×	×
泌尿器科(予約可)	○	○	○	○	○
産婦人科(予約可)	○11:00～	○	○ (第1・3は午前のみ)	×	×
眼科	予約	×	×	×	×
耳鼻咽喉科(予約可)	○9:30～午前のみ	○9:30～午前のみ	×	○9:30～午前のみ	×
歯科口腔外科	予約	予約	予約	予約	予約

は予約制（電話等でご予約が必要。手の外科は原則かかりつけ医からのご予約が必要）

は予約可能（当日の受診申込みできますが、電話等でのご予約も可能です）

☆受診にあたってのお願い

- かかりつけ医からの紹介の場合は、かかりつけ医を通じて、初診予約を取ることができます。
- 臨時休診となる場合がありますので、来院前にインターネットでご確認いただくか、電話でお問い合わせをお願いします。
- 皮膚科について、ご予約の方が大変多いため、ご希望の予約日が取れないことがあります。
- 整形外科について、大変混み合うため、早い時間での受付でも午後からの診察になるなど、長時間お待ちいただく場合があります。
- 受診の際は、マイナンバーカード（又は健康保険証）、その他お持ちの受給者証（各種公費、高齢者、福祉医療等）、お薬手帳をご持参ください。
- 予約制の診療科には、午後枠など診療時間が異なる科があります。ご予約の際にご確認ください。
- 発熱等（発熱、せき、だるさなど）の症状がある場合は、まずはかかりつけ医まで電話でご相談ください。



外来担当医表

岐阜県立下呂温泉病院 広報委員会
〒509-2292 岐阜県下呂市森2211番地
TEL (0576) 23-2222 ホムパジ <https://www.gero-hp.jp/>



休診情報