

一期一会

(いちごいちえ)

美幌町立国民健康保険病院 広報誌 令和8年度第1号

目次

2 町民医学講座 その265

物忘れ外来について

脳神経外科 医師

土田 哲

4 町民医学講座 その266

安静時心拍数は少ないほうが長生きできる？

循環器内科 医師

松井 寛輔

6 町民医学講座 その267

救急外来のコンビニ受診とは ～これはコンビニ受診？～

2階病棟看護師

世羅 知恵

8 町民医学講座 その268

当院では『医療DX』の取り組みを進めています！

事務局事務長

遠藤 明

11 新人自己紹介

11 編集後記

小児科医師

前田 亮

12 外来の診療案内

発行：美幌町立国民健康保険病院

〒092-0004 北海道網走郡美幌町字仲町2丁目38-1

TEL 0152-73-4111/FAX 0152-72-3595

mail address: byouin@town.bihoro.hokkaido.jp

URL <http://www.town.bihoro.hokkaido.jp/docs/2014082000023/>

編集：美幌町立国民健康保険病院広報委員会

2026年6月 発行(通算 第144号)





脳神経外科、もの忘れ外来を担当している土田 哲(あきら)です。国保病院に赴任し、早2年が経ちました。病院スタッフ、美幌町の皆様に支えられながら、憧れていた北海道の生活を満喫できています。皆様に感謝申し上げます。

今回は、もの忘れ外来についてお話しします。特に患者さんのご家族に関することを中心にお話しします。

もの忘れ外来を受診する方々は大きく2つに分けることができます。一つは自分でもの忘れが気になって受診する場合と、もう一方はご家族が患者さんのもの忘れを気にして受診する場合です。改めて申し上げるまでもなく、「もの忘れ」は誰にでもある現象です。もの忘れ外来を自分で希望して受診する患者さんは、自分のもの忘れが心配で受診されるわけです。私自身もかなりもの忘れがあり、大変失礼な話に聞こえると思いますが、患者さんの名前が思い出せません。現在65歳(高齢者)になりましたが、患者さんの名前が思い出せないことは医者になって10年ぐらい経ってからありました。『認知症』の定義には、「物忘れが日常生活に支障を来す程度である」という基準があります。このような定義からは、いつも周りのスタッフに迷惑をかけている私ですから「日常生活に支障を来している」と言えなくもないわけで、私も『認知症』の仲間です。少なくとも自分にももの忘れがあることを認めているわけですから、『軽度認知障害』となります。しかし、もの忘れに関し自分では実際にはあまり心配していません。皆さんに迷惑をかけることは心配といえば心配ですが、どうにかなるだろうと開き直っているところがあります。ただ、もの忘れだけならまだしも、周辺症状と言われる、ふさぎ込んで不眠や食欲低下を来す**うつ状態**や、すぐに怒りっぽくなる**易怒性**、面倒をみてくれる人を泥棒とみなしてしまうような**被害妄想**などが出てくると、周りの人への「迷惑」の質が変わってくるわけですから、この点は心配になります。

いずれにしても、もの忘れ外来を受診しようとしている患者さんの心配は、周りの人に迷惑をかけたくないと思っておられる場合が多いです。しかし、自分で受診を希望される方は、ご自分の状態を自覚されており、大方、認知症ではないです。

一方、もの忘れ外来にご家族の希望で受診する方は、客観的にご家族に物忘れを指摘され、日常生活で支障を来して受診されるわけですから、認知症の方が多いと言えます。しかも、先ほどお話ししたように、ご家族の方も患者さんのもの忘れに困って受診するというより、むしろ易怒性や被害妄想など、「迷惑」の質が変わって困り果てて受診する方が多いようです。

皆さん、想像してみてください。息子さん夫婦と暮らしている元来優しいおばあちゃんが、以前から物忘れがあっても、にこやかに過ごしておられたとします。食事の準備や洗濯、掃除などを手助けしてあげれば、何とか同居生活が成り立っていたとします。しかし、そこに易怒性、被害妄想などが表れて、一番面倒を見ている息子さんの妻に対し、「なんで私の財布からお金を抜き取るようなことをするの」などと真顔で言われることがあったら、その嫁はどのように感じるでしょうか。それも一回だけではなく、そのようなことが何カ月も続いているとしたら、その嫁はどんなにつらいでしょうか。このようなことがあって、家族の希望で「もの忘れ外来」を受診する方が多々おられるのです。

もの忘れ外来では、ご自分のもの忘れの心配や不安を取り除くことを一つの目標としています。が、今、申し上げたような、認知症のご家族の方の負担をどうにか減らしたいという思いで診療に携わっています。

もの忘れ外来に、お困りのご家族が患者さんを連れて受診する段取りについてお話しします。まず、ご家族が身内の方をもの忘れ外来に連れてこられる時期ですが、さすがにもの忘れが少しある程度では受診させようとはしないでしょう。しかし、「何回も同じことを聞いてくる」、「約束事を頻繁に忘れてしまう」、「何度も同じ内容で電話がかかってくる」、「今までできた料理や金銭管理

ができない」などの状況があるようなら、早めに受診したほうが良いと思います。また、もの忘れがあまり目立たなくても、急に**落ち込んだり、イライラしたり、気分の浮き沈みが激しくなったり**ご家族など**周囲の人が戸惑ったり**する場合、受診していただくことをお勧めします。そのような気持ちの変動が出てくるのは、何かのストレスが原因の一つかも知れませんが、ストレスの解消に努めても気分の変化が持続するようなら、受診していただく方がよいと思います。うつ病に伴う症状の可能性もありますが、ご家族や周囲の人だけでは認知症によるものかそうでないかは判断が難しいからです。

次に、もの忘れ外来に最初に受診するときにお勧めすることですが、患者さん本人には、「高齢になってきたので頭の検査が必要だから」などと伝えて、検診でお連れするような感覚で連れてきてあげてください。決して「認知症が疑われるから」「ボケてきたから」などとはご本人に伝えないでください。ご本人のプライドが傷つく場合があります、受診を強く拒否する原因となるからです。そのように受診する場合、受診直前にそっと病院スタッフにその旨をお伝えいただくと助かります。お伝えいただかなくても診察中に私が「ある年齢に達したので、今日は皆さんに行っている頭の検査をしますね」などと本人に言います。



診察室では、まず頭の検査を行う前に、不安な症状がないか、今までにどのような病気をしたことがあるかなどを、ご本人だけにお聞きします。私はその内容をお聞きすると同時に、その時の様子を観察します。もの忘れが強い方は、そのとき返答を確認するように、ご家族の方をふり向いて返答します。その後、はっきりした運動障害や脳神経障害がないかを診察し、もの忘れのチェックやうつ状態のチェック、血液検査を行うためにご本人のみ診察室から退室していただきます。その後、同伴されたご家族や周囲の人から状況をお聞きします。本人

がおられる前で、もの忘れ、心の変動などの状況聴取は本人を傷つけることがあるので、極力行わないようにしています。

ご家族からの聴取の時は、いつから、具体的にどのようなことがあったのかをメモにあらかじめ書いておいてお伝えいただくと、私にとっても受診までの状況や経過が分かりやすくなります。

初回の診察は以上で、後日2回目の受診前に頭部のMRIなどの検査を受けていただきます。その結果を、1回目のもの忘れの検査や血液検査の結果と合わせてご本人、ご家族にお知らせします。それらを踏まえて、今後ご家族が患者さんにどのように対応すればいいかを相談します。場合によってはさらなる検査が必要になる場合もごく稀にありますが、必要に応じて投薬を行ったり、介護保険の利用を促したりしていきます。

認知症と診断された場合、ご家族はその診断結果を受け入れるのに時間がかかるかも知れませんが、それは健全な心の反応でもあります。当初申し上げたように、私はご家族の負担をどのように減らせるかを考えていきますが、まずはご家族が認知症とはどのような病気であるかを学んでいただきたいと思います。その知識と認知症への対応を知ることで、かなり負担が軽減します。また、ご家族や周囲の介護をされる方は決して一人で悩む必要はありません。もの忘れ外来の医師である私に相談していただいたり、役場の**地域包括支援センター**や、介護認定を受けた後であれば担当の**ケアマネジャー**にこまごまとした心配事、不安を相談していただければと思います。



認知症という病気は高齢になれば、誰でもかかる病気です。しかしこの病気は、周囲にいる親身になって介護を行っているご家族の心にも体にも負担をかけてしまう特殊な病気です。本人のつらさを取り除くことは大切だと思いますが、それ以上に、そのご家族の負担を軽減することに対し少しでも**「もの忘れ外来」**がお役に立てればと思います。

もの忘れ外来は毎週金曜日の午後に行っています。あらかじめ予約をしていただき、ご家族など、ご本人の状況をご存じの方と受診していただくこととしています。

安静時心拍数は少ないほうが長生きできる？

循環器内科医師

松井 寛輔

最近のスマートウォッチやデジタルウォッチの一部には心拍数を測定する機能が付いています(図1、図2)。これらの腕時計本体の裏側には緑色の光を放つ光学式心

拍センサーが装備されており、心拍数の測定が可能です。一般的に、心拍数は「安静時」「運動時」「睡眠時」など活動状況により区別されていますが、それぞれの意味するところは異なります。例えば、ランニング中の心拍数を測定することで安全かつ効率的なトレーニングを行えるようになります。また、睡眠中の心拍数測定では「睡眠の質」の評価が可能となります。そんな中、今回は、基本となる「安静時の心拍数」の意味するところについて述べたいと思います。



図1

スマートウォッチでは安静時心拍数を自動的に表示してくれます。



図2

スマートリングという心拍数などを測定可能な指輪もあります。

心拍数の測定方法

スマートウォッチを持たない方でも自動血圧計をお持ちの方は多いと思います。自動血圧測定器では血圧だけでなく脈拍数も測定してくれます。心拍数と脈拍数は同一のものではありません。読んで字のごとく、心拍数は1分間に心臓が拍動する回数であり、脈拍数は橈骨動脈など末梢動脈で触れる1分間の動脈の拍動数です。正常な人では心拍数と脈拍数は同じですが、不整脈のある方では心拍数と脈拍数が異なることがあります。心拍数を正確に測るには心電図を記録するのが理想です。しかし、光学式心拍センサーでも不整脈の拍動を検知可能なことが多く、ほぼ心拍数を正確に捉えています。ただし、スポーツ中のように激しく動いていると、光学式心拍センサーでは不正確になりやすいです。運動中の心拍数をより正確に測定するには、胸に巻くバンド状の心電計が市販されています。

心拍数を決める因子

心臓は、体から切り出しても一定時間は収縮を続けます。心臓の右房の上側にある洞結節という部位から周期的に電気の興奮が起こり、この電氣的興奮が心臓全体に伝導して心臓は収縮します。このため心臓にはそれ自体が持つ内因性の心拍数があり「内因性心拍数」と言います。内因性心拍数は100～110回/分くらいですが、年齢とともに下がります。その推定値は $118 - (0.57 \times \text{年齢})$ の式で表されます。しかし、私たちの安静時心拍数は通常60～70回/分です。なぜ安静時心拍数は内因性心拍数より低いのでしょうか。それは生体では交感神経や副交感神経などの自律神経が関与するからです。副交感神経は心拍数を下げる作用があり、交感神経は逆に心拍数を上げます。安静時には副交感神経が優位となり、内因性心拍数を下げています。逆に、精神的に緊張したり運動したりすると、交感神経が優位となり脈拍は増えます。この様に心拍数には内因性心拍数と交感神経、副交感神経が関与しているのです。

心拍数と寿命

それでは、安静時心拍数はどれくらいの値が良いのでしょうか。哺乳動物の場合、諸説ありますが、動物の種類に関係なく一生の間の心拍数がおよそ15～20億回と言われています。実際、600回/分と心拍数の多いマウスは2～3年と短命で、心拍数が30回/分と少ないゾウは70～80年と長命です(右図3)。ただし、哺乳動物の中で人だけは例外で、医療や公衆衛生のおかげで他の哺乳類に比べ一生の間の心拍数が20～30億回と多く、約80年と長命となっています。しかし、人においても一生の間の心拍数がほぼ一定なら、心拍数が少ない人の方が長生きできるという

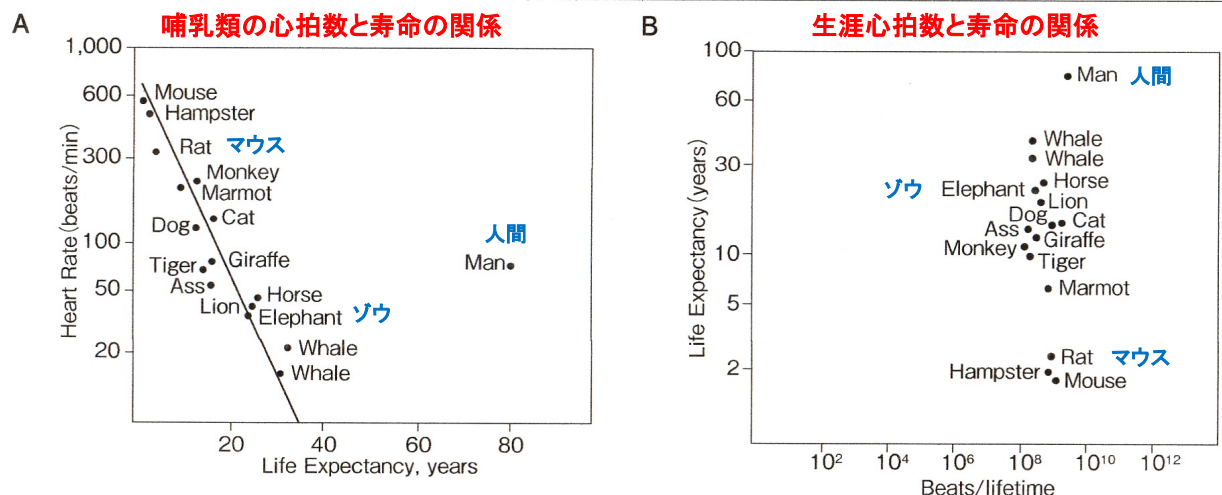


図3 A 哺乳類の心拍数と寿命の関係(横軸:寿命、縦軸:心拍数)
B 生涯心拍数と寿命の関係(横軸:生涯心拍数、縦軸:寿命)

こととなります。これまで世界中で実施された多くの研究により、安静時心拍数の少ない人の方が長命であることが示されています。ある研究では、安静時心拍数60回/分以下の人に比べ75回/分以上の人は総死亡リスクが2倍になるようです。その他の研究でも程度の差はあるものの、安静時心拍数が増加すると死亡率が上昇するという結果は同じです(図4)。この関係の理由づけとして、病人は病気のために心拍数が増えて、病気のため寿命が短いのではと考えることもできます。しかし、心拍数が多いこと自体が血管系を含めて体に負担をかけていると考えられています。ですから、安静時心拍数が80回/分以上ある方は注意が必要となります。逆に、脈拍が50回/分くらいの方は「脈が遅いのでは」と心配しないで下さい。むしろ長生きできる可能性が高いのです。ただ、75歳以上で心疾患のある方では話が異なります。75歳以上になると、先ほど述べた洞結節の機能が衰えたり、心臓内の電気伝導に障害が生じたりすることがあります。このため心拍数の少ない病気になると逆に寿命は短くなります。75歳以上の場合、統計的には心拍数60台半ばくらいが最も長生きするようです。しかし、心拍数の少なくなる病気のない方なら高齢でも心拍数50回/分くらいが良さそうです。

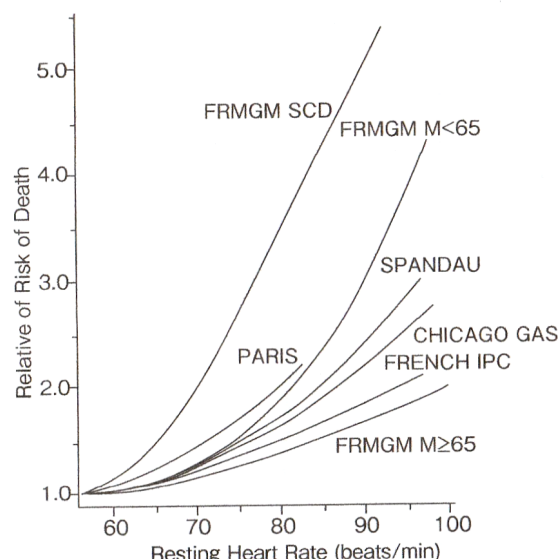


図4 安静時心拍数と死亡リスク
ヒトを対象とした複数の大規模研究
(横軸:安静時心拍数、縦軸:死亡リスク)

安静時心拍数を減らすには

日常の診療においては、安静時心拍数が50～99回/分の範囲なら正常とされ、100回/分以上に上昇すると頻脈という病名がつきます。普段、椅子に座って血圧測定する場合、必ずしも「安静時」でないことも多いようです。例えば、「少し歩いた直後」とか、「家族と話しながら」測るなどで、このような場合は多少心拍数が増加します。ですから、安静時心拍数を正確に測定するには数分間リラックスした後に測定するのが良いでしょう。スマートウォッチでは加速度センサーが内蔵されているので、しばらく動きが無い時の心拍数を安静時心拍数として自動的に表示してくれます。そのようにして測定した安静時心拍数が80回/分以上の場合は、はっきりした病気は無くとも寿命の面で不安になります。この場合、精神的に緊張しやすいとか、高血圧、貧血、甲状腺機能亢進症、心疾患、呼吸器疾患、喫煙などの問題が隠れている可能性があります。ですから、一度健康診断を受けたほうが良いでしょう。安静時心拍数が増加する原因となる明らかな疾

患のない場合、生活習慣を改めることが有効と言われています。「十分な睡眠をとる」「お酒を飲みすぎない」、そして、最も有効なのは「定期的な運動」です。運動中は交感神経が緊張しますが、安静時には副交感神経が緊張するようになり心拍数が減少します。心臓の機能も向上します。一流のマラソン選手やアスリートは心拍数が40回/分台前半のことが多いです。一般の人はそこまで心拍数を下げる必要はありませんが、安静時心拍数80回/分以上の人が定期的に運動することで安静時心拍数を60回/分台に下げるのはさほど難しくないと思います。世の中には心拍数を減少させるβ遮断剤という薬があり、心不全の患者には必須の薬です。しかし、健康な人に安静時心拍数を下げる目的でこの薬を使用した場合に寿命が延びるというデータはまだ無いようです。ですから、現在のところ安静時心拍数が高めと言うだけでは薬物治療の適応はありません。

最後に

スマートウォッチや血圧計で心拍数を毎日測定しているのであれば、ちょっとその値に注意を払ってみてください。スマートウォッチには安静時心拍数を表示する機能がついています。高いお金を出して購入した時計ならその機能を利用しないのはもったいないです。

町民医学講座 その267

救急外来のコンビニ受診とは？～これはコンビニ受診？～

2階病棟看護師

世羅 知恵

【はじめに】

美幌国保病院で看護師として勤務し10年目で、看護師になってからは20年ほどになりますが、前の病院や当院でも夜間・休日の救急外来を担当させていただくことがあります。近年、夜間の救急外来の受診に対し「コンビニ受診」が社会問題として取り上げられ、医療崩壊や医療スタッフの負担増を招く恐れがあると危惧されています。当院でもコンビニ受診が増えることで負担が大きくなります。夜間は病棟に入院されている患者様の対応をしながら救急外来の対応もしているため、重症患者様や手術後の患者様、認知症や不穏行動のある患者様などの対応もあり、仮眠時間が取れないなど厳しい勤務となることも度々あります。そのため、コンビニ受診を減らすためにはどうしたら良いか、不要不急の救急要請を減らすためにはどうしたら良いかを考え、今回の記事を書かせていただきました。今一度病院受診のあり方を見直していただき、どのような受診がコンビニ受診になるのかをご理解いただき、コンビニ受診にならないようご協力いただければと思います。

【コンビニ受診とは？】

夜間や休日など一般診療時間外に、緊急性のない軽症患者が自らの都合を優先して病院の救急外来を受診することで、「24時間いつでも」「気軽に」受診する感覚に由来して言われるようになりました。

【コンビニ受診の具体例】

- ① 平日や日中は仕事があり受診出来ないため、休日・夜間に受診したい。
家族が仕事で受診に付き添えないため、夜間に診て欲しい。
数日前や日中から症状があるが良くならないので受診したい。
- ② 明日大事な用事があるため、今のうちに病院で診て貰いたい。検査して貰いたい。
- ③ 普段飲んでる薬が無くなるが、かかりつけ医が休みのため処方して欲しい。
- ④ 熱が出たため検査して欲しい。
- ⑤ 下痢・嘔吐をしているため診察して欲しい。

などが上げられます。④～⑤については当事者としては緊急なことかもしれませんが、次の理由から緊急性のない軽症患者に分類されることもあります。

【コンビニ受診となってしまう理由】

当院の夜間・休日の救急外来では医師・看護師は駐在していますが、検査技師や放射線技師は駐在していないため、平日と同様な検査を行うことが難しく、休日明けまでの対症療法を行うことになります。緊急度の高い場合のみ、自宅待機している技師を呼び来院してもらった上で検査を実施しています。そのため①～②に対しては、平日の診療時間内に来院し諸検査を受けていただく必要があります。

また③に対してですが、夜間・休日は薬剤師も駐在していないため救急外来内で取り扱っている薬剤しか処方することができないため、かかりつけ医が処方しているものと同等の薬を処方することができない可能性があります。また、専門的な薬も当院で取り扱いのない薬剤は処方することができません。どうしても休日に薬がなくなって必要な場合は、当番病院を受診し担当する院外薬局で薬を受け取ることをお勧めしています。

④や⑤は緊急性が高いと思われる方も多いと思います。しかし、発熱時の検査に対しても夜間・休日は検査技師・放射線技師が駐在していないため専門的な検査は実施できません。インフルエンザや新型コロナウイルスの簡易検査は看護師でも実施できますが、発熱後12～24時間経過しなければ感度が低く、正確な検査結果が出ないため偽陰性になる可能性もあります。発熱直後に検査を希望されても実施することができないため、夜間であれば翌朝、休日の場合は翌日の当番病院へ受診し検査することを説明しています。発熱のみの症状であれば、夜間や検査出来る時間になるまではご自宅にある解熱剤を使用し、氷枕で冷却して経過をみていただくことを説明しています。発熱以外に腹痛などの消化器症状を伴う場合などは、緊急性が高くなる場合があるため、病院へ電話でご相談下さい。

時折、解熱剤がないため処方を希望される方もいらっしゃいますが、発熱や疼痛(頭痛や腹痛など)はいつ生じるか分からないので、常備薬として自宅に保管しておくことをお勧めしています。町内のドラッグストアでも病院で処方されるものと同等成分のものが販売されているため、日中病院を受診する時間のない方はそちらでの購入をお勧めします。

発熱時は12～24時間経過してから日中のうちに当番病院へ検査希望のTELをする。それまでは自宅で6～7時間おきに解熱剤を内服し、安静に過ごして下さい。



下痢・嘔吐をすると心配になり、すぐ診てもらいたいと思われると思います。しかし、感染性の胃腸炎の場合、嘔吐・下痢は体外へ菌を排出する為に見られる症状であり、激しいものでも6時間程度で症状が落ち着くと言われています。内服や座薬を使用しても下痢・嘔吐が持続している状態では体外へ排出されてしまうため、この時間は薬剤投与で症状を軽減させることもできませんので、自宅で経過観察していただくことを説明することがあります。

では自宅で経過観察する場合、どのように経過をみたら良いだろうかと心配になる方もいるかと思いますが、下痢・嘔吐症状がある間は飲水することで下痢・嘔吐を誘発してしまうため、症状が落ち着いてから1時間程度胃を休ませてから、経口補水液を小さじスプーン1杯(5ml)程度から飲みはじめ、下痢・嘔吐症状が無ければ10～30分毎に1回10～20ml(大さじ1杯程度)を飲むようにし、2～3回飲んで症状が無ければ徐々に量を増やしていきます。1時間あたり50～60ml程度飲んで症状が無ければ量を増やしても大丈夫ですが、飲み過ぎると嘔吐してしまうので、注意が必要です。また嘔吐が落ち着いたら消化の良いものを少量から食べ始めて下さい。



ポカリスエットなどのスポーツドリンクは糖分が多く、腸に負担が掛かるため症状を悪化させる可能性があります。ご自宅にスポーツドリンクしか無い場合は水で1～2倍に薄めて飲んで下さい！高齢者の場合は3倍程度に薄めて下さい！経口補水液の常備をお勧めします。

上記のように夜間・休日救急外来を受診しても経過を見ることしかできない場合もあるため、自宅での経過観察をお勧めし、日中に受診をしていただく場合があります。しかし、経過観察しても良い場合と緊急性の高い場合があるため判断に困ることがあると思います。そのような場合は、まずは電話で救急外来へご相談いただいたり、北見市休日夜間急病センターや小児救急電話相談などへご連絡いただければと思います。電話対応で緊急性の判断をし、対応をご相談させていただきます。



また、救急要請も同様で、町内の救急車の台数には限りがあります。緊急度の低い方の対応をすることで緊急度の高い方の搬送に時間が掛かってしまい、救命できなくなる可能性があります。発熱以外の症状がなく、発熱で体動困難な場合などは無理せず、まずはご自宅にある解熱剤を使用し、熱が下がり動けるようになってからタクシーや家族の送迎で受診していただければと思います。

最後になりますが、常備薬や経口補水液、簡易の検査キットをご家庭で常備していただくことで、急に症状が出現しても困ることが減ります。また、コンビニ受診が減ることで、我々医療従事者も緊急度の高い患者様のケアに最善を尽くすことができます。皆様の適正な医療機関の受診にご協力いただければと思います。



＊北見市休日夜間急病センター（必ず事前に電話連絡が必要です）

住所：北見市北3条東1丁目21番地 電話番号：0157-25-0099

＊北海道小児救急電話相談 連絡先 #8000

（夜間における子供の急病時、専任の看護師や医師から助言が受けられます。）

＊救急安心センターさっぽろ 連絡先 #7119

（24時間、365日対応。看護師が相談に応じてくれます。北海道全域対応）

町民医学講座 その268

美幌国保病院では『医療DX』の取り組みを進めています！

事務局事務長

遠藤 明

皆さんは『医療DX』という言葉聞いたことがありますか？まず、DXとは「デジタルトランスフォーメーション」の略であり、ビジネスや組織の仕組みを根本的に変革することをいいます。

医療の世界でもIT(情報技術)を活用し、これまでのやり方を大きく変え、より良い医療を皆さんに届けようと様々な取り組みを進める中、『医療DX』は患者さんの診療や医療現場の運営にデジタル技術を積極的に取り入れることで、より良い医療サービスを実現することを主眼に置いています。スマートフォンやパソコンを使ったオンライン診療、電子カルテの導入、AI(人工知能)を活用した診断支援など、IT技術を使って医療を効率化し、便利でスムーズに医療の質を向上させることを目指すものであります。これまでは医療機関ごとに患者情報がバラバラに管理されていたため、時には無駄な検査や通院が発生していましたが、『医療DX』の導入により情報共有が図られ、治療の質や速さが大きく変わっていきます。

ではなぜ『医療DX』が必要なの？ということですが、必要とされる背景には少子高齢化に伴う医療費の増大や医療従事者の不足、感染症への迅速な対応などの社会課題・医療現場の課題などが挙げられています。日本は少子高齢化が進み、超高齢社会に突入しており、医療現場においても高齢化の進展や慢性的な人手不足といった多くの課題に直面しています。特に地方においては医師や看護師などの数が不足し、患者一人ひとりに十分な時間を割くことが難しくなっ



出典：厚生労働省

ています。

また、紙ベースのカルテ管理や手作業に費やす作業が多く、効率化が求められています。こうした状況を改善するためには、デジタル技術を活用した『医療DX』が必要とされ、デジタル化により情報の共有や分析がスムーズになり、医療の質向上や業務効率化が期待されています。国は補助金や支援制度を整備して、医療機関がデジタル化を進めやすくするための環境づくりを推進しています。

当院では、平成28年4月に紙カルテから電子カルテに大きく舵を切りましたが、電子カルテ導入から10年を迎え更新を迫られていました。そこで、電子カルテを中心に連動可能な診察券発行機・再来受付機、診察案内板、会計表示板、キャッシュレス対応自動精算機を一括導入し、受付から会計までの業務をシステム連携により効率化することで、患者さんの待ち時間短縮や利便性向上が図れることに着目しました。

院内業務の負担軽減とコスト削減の実現により、医療従事者が本来の業務に集中できる環境を生み出し、患者満足度の向上と運営効率化を両立させ、質の高い医療サービスの提供を目指すため、「スマートホスピタル推進事業」と称して国の補助金(新しい地方経済・生活環境創生交付金)を活用した機器等の導入を進めたところであります。

ここで、『医療DX』に取り組む当院をご紹介します。

①受付

再来受付機(2台)が新しくなりました。マイナ保険証、又はこれまでの診察券で受付ができます。機械から発行される「受付票(受付番号)」と「外来スケジュール票(受診内容)」を取り、ご自身で各外来や検査室へ「外来スケジュール票」を提出していただきます。

※マイナンバーカードを保険証(マイナ保険証)として利用登録されている方は、1枚で受付と保険証確認ができます。

※診察券で受付する場合は、保険証(資格)確認のため、受診の際には月に一度、受付カウンターに保険証をご提示してください。



②診察への呼び出し方法

廊下などに設置した診察案内板によるご案内に変わりました。個人情報やプライバシー保護の観点から、氏名での呼び出しから受付番号での呼び出しに変更されました。



③会計

自動精算機や自動釣銭機に変更したことにより、これまでよりもスムーズな会計手続きとなりました。



医療DXは、単なるIT導入ではなく、医療現場の働き方やサービス向上を変える取り組みであるとともに、患者さん一人ひとりの暮らしに寄り添った医療を実現し、生活をより良くするための方法の一つであります。

美幌国保病院の理念である「地域の住民が安心して暮らせるように、いつも誰に対しても安全で良質な医療を提供し信頼される病院を目指します。」の言葉を職員一同で心に刻みながら、日々精進してまいります。新システムに悪戦苦闘する毎日であり、まだまだ不慣れなためご迷惑をお掛けいたしますが、町民の皆さんの健康を支える新システムの現状をご理解いただきまして、進化を続ける国保病院を温かく見守っていただければ幸いです。

新人自己紹介

外来看護科 看護師

中野 柚乃

4月から正看護師として外来で勤務をしている中野です。前職は、千葉県の日本文科大学千葉北総病院の脳外科病棟に勤務していました。初めての外来勤務でわからないことも多いですが、1日でも早く独り立ちできるよう積極的に働きます。ご指導よろしくお願い致します。

3階病棟 看護補助者

河本 美奈

令和8年4月より3階病棟で働かせていただいています。病院での勤務は初めてでご迷惑をおかけすることもあると思いますが、頑張りますのでよろしくお願い致します。

3階病棟 看護補助者

大西 由加梨

4月から勤務しております大西由加梨です。病院で働くのは初めてですが、早く仕事を覚えて独り立ちできるように頑張ります。

事務局 総務課長

宮崎 博史

令和8年4月1日付で総務課長を拝命いたしました、宮崎と申します。平成14年から3年間、当院で勤務した経験があり、今回は20数年ぶりの帰任となりました。建物の様子や懐かしい顔ぶれに当時の記憶が鮮明に蘇っておりますとともに、その職責の重さに身が引き締まる思いです。

この20年の間に医療を取り巻く環境は大きく変化しましたが、地域を支えるという病院の使命は変わらないものと考えております。これまでの行政経験を活かし、微力ながら尽力してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

事務局 総務グループ主査

矢野 豊

4月1日付け人事異動により国保病院総務課に配属となりました矢野と申します。平成16年に美幌町役場に入職以来、様々な部署を経験してきた中で、初めての病院勤務となります。

病院の業務は、施設管理、経理、人事など多岐にわたり、不慣れな部分もありますが、これまでの経験を活かし少しでも貢献していければと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

事務局 施設管理

橋本 修

令和8年3月から施設管理担当として入職いたしました、橋本修と申します。前職の自衛隊での経験を活かし安全第一で施設の維持管理に努めてまいります。皆さまのお役に立てるよう頑張りますので、これからどうぞよろしくお願い致します。

編集後記

小児科医師 前田 亮

今年3月に新しい電子カルテが導入されました。それと同時に今回の記事に書かれているように窓口や診察室の呼び出し方法や会計システムも一新されました。しっかりと準備をしましたが、予想外のことで手間取ることもあり、まだまだ皆さまにはご迷惑をおかけすることがあります。国が推進する『医療DX』は、便利になり効率よくなることはもちろんですが、診療報酬にも関わる部分なので当院も後れを取らないようにしていきたいと考えています。

システムが向上し便利になることも重要ですが、医療は最終的には人同士が関わりあって行われるものなので、地域の方に信頼されるよう心のこもった医療を目指していきたいと思います。

外来診療案内

※受診の際は、下記の診療体制をご確認の上ご来院願います。

受付時間	受付窓口	再来受付機（再来の方のみ）
午 前	8：45～11：00	8：00～11：00
午 後	12：30～16：00	12：30～16：00

※土日・祝日は休診です。 ※眼科の午後診療は、15時までの受付です。

診療科	時間	月	火	水	木	金
内 科 (消化器 呼吸器 循環器)	午前	西村 光太郎 池川 敦子 (非常勤)	西村 光太郎 松井 寛輔 池川 敦子 (非常勤)	西村 光太郎 伊熊 素子 (非常勤) 岡本 充功 (非常勤)	松井 寛輔 伊熊 素子 (非常勤) 池川 敦子 (非常勤) 岡本 充功 (非常勤)	西村 光太郎 岡本 充功 (非常勤)
	午後	松井 寛輔 池川 敦子 (非常勤)	佐々木 隆志 (非常勤) 池川 敦子 (非常勤)	松井 寛輔 岡本 充功 (非常勤)	西村 光太郎 山崎 康 (非常勤) 池川 敦子 (非常勤)	西村 光太郎 (予約のみ) 伊熊 素子 (非常勤) 山崎 康 (非常勤)

※個人健診の予約について

希望日の3日前までにご予約ください。（予約方法等の詳細は、国保病院ホームページをご参照ください。）

【健診実施日：火曜日～金曜日、受付時間：8時30分～15時】

脳神経 外科	午前	土田 哲	休診	土田 哲	休診	土田 哲
	午後	休診	土田 哲	休診	土田 哲	※物忘れ外来 土田 哲

整形外科	午前	又吉 章政	又吉 章政	又吉 章政	又吉 章政	又吉 章政
	午後	午後は手術等のため休診となります。（急患の方の診療はお問い合わせ願います。）				

小児科	午前	前田 亮	前田 亮	前田 亮	前田 亮	前田 亮
	午後		乳児健診のため休診			

泌尿器科	午前	休診	野崎 哲夫	野崎 哲夫	野崎 哲夫	休診
	午後		手術のため休診			

眼 科	午前	旭川医大出張医 15時までの受付	休診 (*)	旭川医大出張医	旭川医大出張医 15時までの受付	休診 (*)
	午後			手術のため休診		

※発熱外来につきましては、お電話にてお問合せください。（小児科は事前連絡不要です。）

※物忘れ外来は電話予約(0152-73-4111)をお願いします。混み合う場合がありますので余裕をもって予約願います。

※小児科の予防接種は予約制となります。（接種希望日の3日前(土・日・祝日除く)までにご予約ください。）

※眼科の休診(*)時には、事前の医師指示により視能訓練士が予約検査を行っています。