

マキノ病院ニュース

第142号

— 令和8年6月1日発行 —

地域医療連携室のご案内

事務部副部長 嶋口 康友

地域医療連携室は、患者様が

住み慣れた地域で安心して生活を送れるよう、病院と地域のクリニック・施設・行政をつなぐ「架け橋」としての役割を担っています。現代の医療は、一つの病院ですべてを完結させるのではなく、病状に合わせて適切な医療機関が役割を分担する「地域完結型医療」へと変化しています。当室では、患者様がスムーズに適切な医療を受けられるよう、以下の4つの業務を柱に運営を行っています。

1. 前方連携業務（紹介受診の調整）★病診連携室

① 受診・検査予約の調整：専門外来の受診予約や、CT・MRIなどの医療機器による検査予

2. 後方連携業務（退院・転院支援）★入退院支援室

① 転院調整：リハビリテーション継続のための回復期病院や、長期療養のための療養型病院など、病状に適した転院先を提案・調整します。

3. 退院支援・福祉相談

② 診療情報の管理：紹介状（診療情報提供書）の情報を事前に把握し、担当医師へ確実に繋ぐことで、これまでの治療経過を活かした的確な診療をサポートします。

4. 地域ネットワークの構築

地域の医療従事者との顔の見える関係づくりを大切にしています。

環境に合わせた施設探しの相談に応じます。

① 在宅復帰支援：自宅での生活に不安がある場合、ケアマネジャーや訪問看護ステーションと連携し、介護保険サービスと連携して、介護サービスといった環境整備をサポートします。

② 医療費・公的制度のご案内：高額療養費制度や身体障害者手帳の申請、難病申請など、利用可能な福祉制度について詳しくご説明します。

① 連携医制度の運営：地域の医療機関と協力し、情報の共有をすることで、地域全体の医療の質向上を目指しています。

② 広報活動：当院の診療機能や最新の医療設備について、地域の方々や他機関へ定期的な情報発信を行っています。

最後にりましたが、地域医療連携室には、看護師や医療ソーシャルワーカー、事務スタッフが常駐しております。「退院と言われたが家での生活が不安」「介護サービスをどう使えばいいかわからない」「医療費の支払いに困っている」といったお悩みがあれば、お気軽に声をおかけください。私たちは、患者様お一人おひとりの意思を尊重し、医療と介護の切れ目ない連携を通じて、皆様の「自分らしい暮らし」を全力で支えてまいります。

診療科のご案内
内科・外科・小児科・整形外科・皮膚科・神経内科・総合診療科
肛門外科・泌尿器科・リハビリテーション科・リウマチ科・放射線科
【救急指定・労災指定】【人間ドック・各種健診】

— 診療受付時間 —
平日 8:30 ~ 12:00 16:40 ~ 19:00 土曜日 8:30 ~ 12:00
滋賀県高島市マキノ町新保 1097 TEL 0740-27-0099
ホームページ <http://www.makino-hosp.or.jp>

ドクターコーナー



呼吸症候群など、他の病気が原因になつているものもありますので、お困りの場合は医師と相談して頂いた方がよいと思います。

不眠についてここで全てを語ることは無理ですので、高齢世代の方の不眠について簡単に説明したいと思いま

になつたら休むという仕組みによつて起こりますが、高齢世代は若い頃と比べて日中の活動量が少なくなるため、その反動として睡眠が生じる傾向があります。また、昼夜のメリハリを生み出すホルモンの分泌量が減る結果、昼間の活動の持続力

健康を損なう原因となることわかつてきました。皆さんも、ご両親が横になつている時間が増えてきたら物忘れが増えてきて、足腰が弱つていった経験をお持ちではないでしょうか。夜眠れない時は、頑張つて眠ろうとしないで、無理なく睡眠時間を確保するのがコツです。もし、夜間に8時間以上起床で過ごす習慣がある場合は、これを短くすることで夜中に目覚める回数が減り、目覚めた場合も再度寝付くのが容易になる可能性があります。また、先程述べた二つの眠りの仕組みを整えるためには、

を含む嗜好品を控えるといった生活習慣の見直しも重要です。テレビやスマホも眠る直前まで見ることは避けましょう。それから、高齢世代では6時間ぐらいいれば十分です。次の日に眠気が無ければ、ある程度は眠れていることが多いので、睡眠時間を気にする必要はありません。疲れたら意外と寝ているものです。

不眠症について

内科 山本 博文

外来でよくお聞きする訴えの一つが、「夜眠れないのでつらい」というものです。夜寝付けない、途中で目が覚める、朝早く目が覚めて困る、寝ているはずなのに疲れが取れない、など。若い世代から高齢世代まで、寝不足や不眠で悩んでいる方は非常に多いようです。ただし、これらの症状の中には、うつ病や睡眠時無

す。まず、高齢世代の不眠について理解するには、眠る力は加齢に伴って弱まるという睡眠の特徴を知ることが重要です。加齢とともに一晩で得られる睡眠時間は減少し、睡眠が途切れやすくなります。睡眠は、疲れた分だけ休むという仕組みと、夜

は弱まり、夜間の睡眠は途切れやすく、朝早く目覚めがちになります。こうした不安定さをもつのが、高齢世代の睡眠の特徴です。近年の研究から、高齢世代では長く眠るほど健康に良いというわけではなく、逆に起床で長く過ごすことが

就寝の1~2時間前に入浴する、日中は明るいとこで過ごす、寝室は暗くする、運動習慣を持つ、朝食は抜かず夜食を取らない、寝る前にアルコール、カフェイン、ニコチンなど覚醒作用のある物質

最後に睡眠薬についてですが、現時点では脳の興奮を抑える薬と体内時計を整える薬と覚醒を抑える薬の3種類がよく使われています。最近では依存性の少ない薬が開発されています。以前より安全性も高くなっています。しかし、高齢世代の方々にとっては転倒骨折の危険性が非常に高くなる可能性があります。ですので、睡眠薬を飲む前に本当に必要かどうかよく考えてみてください。