

大町病院だより

1月1日
2007
第10号

編集・発行
市立大町総合病院
広報委員会

生活習慣病と健診

不規則な生活見直し、予防



診療技術部長
松田 啓介

五十代ともなれば本来は社会的にも充実、安定していた時期なのに、健康面で不安を感じている人もいます。

私自身も健診の思いがけない項目で、高い数値が示されたこともあり、毎日の食生活に気をつけ、出来るだけ歩こうと努力するようになりました。

厚生労働省は、生活習慣病予防の徹底を図るため、医療保険者に対して、健診、保健指導の実施を義務づけることにしました。今までは健診等で早期に病気を発見し、治療するという二次予防に重点が置かれていたのですが、発病を防ぐという意味の一次予防も、加えることになりました。

信じてくいのですが、人は二十代後半から老化が始まるといわれています。五十代に入ると更に身体的な衰えはもろなること、視力や脚力、身体のような筋肉が弱くなっています。

今回示された保健指導のあり方は、生活習慣の改善に主眼をおいて、行われることとなりました。平成二十七年には平成二十年度と比較して、糖尿病等の生活習慣病予備群を25%減少することを目標としています。

会社や組織に属している人はおそらく、年に一回は健診を受けられていると思いますが、ただ、健診結果で異常値が示されても、忙しさや、痛みなどの自覚症状の無さから、なかなか受診をしない場合が多くあるようです。

受けたのですから、示された結果を受け止め、正常値に戻す努力が大切だと思います。生活習慣病の予防には、食生活、適度な運動、休養、ストレス対策など自分に合った計画を作り、実行していくことが重要です。それぞれの生活習慣を見直しましょう。大変ですが、自分の健康は自分が注意し守りたいものです。

大町病院で働いてくれる医師を紹介してください

昨今、全国的に医師不足が叫ばれるなか、大町病院も例外ではなく、医師が不足しています。現状でも診療をお受けになる皆さんにご迷惑をお掛けしていますが、このままでは病院の存続ができなくなるかもしれません。

情報を提供していただく、それだけでも大きな助けです。皆さんのご協力をお願いいたします。

■募集内容

内科医	人数の制限はありません		
外科医	2名	眼科医	1名
脳神経外科医	2名	透析医	1名
耳鼻科医	1名		

■連絡先 事務長 22 - 0415 (内線2212)

認定看護師資格を取得
緩和ケア・医療に第一歩

ホスピスケア認定看護師 柳澤 由美子



大町病院で初めての認定看護師となった柳澤由美子さん。特定分野のエキスパートとしての役割を担っている。

「緩和ケア、緩和医療、がん 통증のコントロール、麻薬……様々な言葉が皆さんの生活の中にも浸透してきていることと思います。」

現在、がん(悪性新生物)は、死因の第一位とまで言われています。そして、がん患者に対する緩和ケア、緩和医療を取り入れることが全国で推進されています。

緩和ケア、緩和医療とは

なぜ、がん患者に「緩和ケア、緩和医療なのか？」と疑問を抱く方も多いと思います。

実は がんが診断されてからの進行の早さが原因の一つとして挙げられます。様々な治

きながら仕事を続けていたように思います。

看護職としてこのままでいいのか疑問に思い、何ができるのかを模索していたところ、(社)日本看護協会の認定看護師制度があることを知りました。さまざまな認定看護師の分野があり、がんに関する分野だけでもホスピスケア、がん性疼痛、がん化学療法、乳がん看護の四つがあります。

生き方に寄り添う

「がんの痛みとは、緩和ケア、緩和医療とは何か」を一年間かけて学ぶだけでなく、毎日が学びの場に感じられます。目の前にいる方々は、一日を大切に生きておられ、この先の人生もどう過ごしたいかとか葛藤しながら過ごしていられ、感じるように感じられます。その方がどのように生きたいと望んでいるのかを知れば知るほど、いたらない自分が情けなくなり、看取りを前にした際に涙をこらえることも少なくありません。また、我慢できずに涙を流すこともありますが、そのときに

は、その方の生き方に寄り添えたこと」を誇りに思い、今後接する方に何ができるのかを考えながら、日々の看護に取り組んでいます。

麻薬は安全な治療薬

緩和ケア、緩和医療は、「生きる」とはどういうことなのか？」「死ぬ」とはどういうことなのか？」を考えながらそのときにできる最善の方法を行っていく医療です。

そのなかでも痛みの治療は、特に重要です。中には痛みを感じることなく最期を迎える方もいらつしゃいますが、多くのがん患者さんが痛みの治療を余儀なくされます。そのときに用いられる痛み止め「麻薬」がありますが、覚せい剤と並んで麻薬に対して、多くの誤解（死が近いと使う薬、死を早める薬、頭がおかしくなる薬、依存症になる薬）が生じています。

麻薬といつても、医療用の麻薬を正しく使う場合は、精神的依存はありません。そして、死を早めるよりむしろ、苦痛を取り除くことで生きることとを支える力となることがかつています。

正しい方法で適切な量で使われる医療用の麻薬は、安全

な治療薬であることをご理解頂けたらと思います。

院内にチーム発足

平成十八年六月から、緩和ケアチームが院内活動を始めています。駆け出したばかりで、十分な医療の提供につながっていないのが現状です。そのため、活動の中心は院内スタッフの「緩和ケア・緩和医療における知識と技術の向上」です。

不慣れではありますが、地域の皆様により良い医療の提供ができるよう努めて参りますので、今後ともよろしくお願ひします。

柳澤看護師は、4階東病棟に勤務しています。



職員を対象とした緩和ケア研修会

職 場 紹 介

皮膚科

科長 松本 祥代

どんな症状の時、どの診療科にかかればいいのか、悩むことは多いと思います。どんな検査や治療をしているのかも気になると思います。

皮膚科で診察する病気
皮膚科は皮膚に生じる症状全般を診察する診療科です。湿疹、皮膚炎、蕁麻疹、薬疹、熱傷、虫刺され、皮膚の感染症である水虫やとびひ、水いぼ、帯状疱疹、皮膚腫瘍、あざ、ほくろなど、さまざまな皮膚表面に見える症状は皮膚科で診察します。また、髪と爪も皮膚の一部ですので、皮膚科で診察します。皮膚、髪、爪に異常があれば、とりあえず皮膚科

にかかってください。もちろん内臓に病気があって皮膚に症状が出ている場合もあります。皮膚だけの問題か内臓に異常があつての症状かを見分けるのも皮膚科の仕事です。

皮膚科で行う検査

他の診療科のように、必要に応じて血液検査やレントゲン検査を行います。例えば、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーなどの原因を特定するために、採血してアレルギー検査を行ったりします。

診断をはっきりさせるために、局所麻酔をして皮膚の一部をとり、顕微鏡で調べる皮膚生検を行う場合もあります。

皮膚科独自の検査もあります。例えば、皮膚表面のかさかさを取って、水虫やカビがついていないか調べる真菌顕微鏡検査。虫眼鏡のような器具で、皮膚を拡大して観察するデルモスコピー。紫外線を当てて紫外線に弱い体質でないか調べる光線過敏性検査。かぶれの原因を調べるために、原因と思われる物質を絆創膏につけて、皮膚に貼り反応をみるパッチテストなどです。

皮膚科の治療

多くの皮膚疾患は飲み薬より塗り薬で治療します。皮膚表面の病気は、表面からの治療のほうが良く効くからです。皮膚ならではの治療法もあります。大町病院で行っている皮膚科治療には、次のようなものがあります。
いぼ治療、液体窒素による凍結療法、モノクロ酢酸塗布。

円形脱毛症治療、ドライアイス、SADBE(かぶれを起こす特殊な薬品)による局所免疫療法。

乾癬、白斑の治療、紫外線療法。

皮膚腫瘍の切除手術も行います。ほくろや粉瘤などの局所麻酔での小手術は外来で行います。炎症を繰り返す巻き爪のフェノール法での手術も行います。

残念ながら大町病院にはレーザーが無いためレーザー治療は行っていません。

ピアスは皮膚科では行っていませんが、形成外科で行っています。

皮膚科外来は病院が開いている日は毎日診療をしています。皮膚に心配な症状があれば皮膚科を受診してください。

ちょっと教えて...

—No. 10—



皮脂欠乏症

皮膚科 松本 祥代

冬になると汗をかかなくなり、皮膚の脂の分泌が減って、かさかさしてきます。これを皮脂欠乏症といいます。女性はおも

もと皮脂の分泌が少なく、若い頃から乾燥気味です。男性は50歳以上になると乾燥してくるようです。乾燥がひどくなると、かさかさするだけでなく、痒くなり赤い皮膚炎もできてきます。

こうなると皮脂欠乏性皮膚炎と呼びます。すねや背中がなりやすい部位です。毎年冬になると体が痒くなるという方は、皮脂欠乏性皮膚炎の可能性がありま

す。皮脂欠乏性皮膚炎は意外に多い皮膚病です。
原因は皮脂が足りないことですから、保湿剤を塗って皮膚をしっとりさせることが治療になります。皮膚炎になってしまっている場合は痒み止めの外用剤

も一緒に塗ります。症状がおさまっても冬場は保湿剤を塗り続けることが大切です。保湿剤をやめれば、またかさかさしてくるからです。

入浴方法も大切です。私たちは日本人は、湯船につかって肌をふやかせてから石けんで洗います。ふやけている垢は石けんを泡立てて優しくこすれば落ちています。ナイロンタオルなど硬いもので、こしこしすると、垢だけでなく皮膚表面の潤いまでこすり落としてしまつて、お風呂上りにかかさかしてきます。ナイロンタオルはやめて、こしこし洗ひ過ぎないように気をつけましょう。

空気が乾燥していると、皮膚から水分が蒸発してかさかさがひどくなります。暖房が強いと空気は乾燥しますから、加湿器などで部屋の湿度を補うようにしてください。

皮脂が足りない乾燥肌は体質です。脂っぽい食べ物をたくさん食べても皮脂が増えるわけではありません。バランスのよい食事を心がければ十分です。

毎年冬になるとかさかさするという方は、秋になったらお風呂上りの保湿剤を始めてください。保湿剤は市販されているものでも大丈夫。つければしっとりし、刺激がなくてつけ心地がよいと感ずるのが合っています。

「我在日本最大の収穫」

ボランティアに
感謝の手紙届く

先日、台湾から、病院ボランティアの呂さんに、お礼の手紙が届きました。

七月のある日、台湾からの観光ツアーで来ていた三歳のお子さんが、風邪で熱や吐き気があると、お母さんに連れられて病院を訪れました。バスで黒部ダムに向かう途中、病院があつたので、立ち寄ったそうです。

言葉が通じないことを懸念した職員は、病院ボランティアで、台湾の言葉がわかる呂さんに来ていただき、通訳して、診察することができました。

そのお礼の手紙で、病院での対応に感謝している。黒部ダムには行けなかったけれど、この経験を大事にしたい。ツアーの一行とは、名古屋で合流できた。松本駅では、駅員がホームに連れて行ってくれて、列車が発車するまで見送ってくれた。日本に来て、収穫多かった」とも書かれていました。

熱帯魚で「元気」

臨床検査室前の一画に、熱帯魚の水槽があり好評です。患者さんからは、魚の泳ぐ姿に元気をもらった」との声も寄せられ、待ち時間やお見舞いに来た時など、子どもさんにも人気があります。

世話をしているのは、臨床検査室の職員です。二つの水槽には、フナ、ネオンテトラ、ゴールデンエンゼルなど、色とりどりの魚が二十四匹います。

職員は、喜んでいただければ、世話をしている甲斐があります。医療の一環として、役立てばうれしい」と話しています。



職員が世話をしている熱帯魚

西棟エレベーターを
改修しました



昨年度から続いていた西棟エレベーター(写真右)二基の改修が終わり、九月下旬から使用を開始しました。このエレベーターは昭和四十六年の西棟建設当時から使用してきた古いもので、改修にあたって安全装置も取り付け、内装やドアを一新して、明るいイメージに仕上げました。

奨学金制度

大町病院では助産師や看護師になろうとする人で、それぞれの学校・学院に在学している人、または入学が確定している人に、奨学金を貸与する制度があります。

■奨学金の額 月額3万円の範囲

■貸与の条件 学校等を卒業後、引き続き大町病院に勤務。貸与した奨学金の返済は、一定の条件を満たせば全額免除されます。

■問い合わせ

事務部庶務課庶務係
内線 2218

新任医師紹介



産婦人科
原 きく江

十月から大町病院で勤務させていただいています。

大学入学を機に長野県に転居して以来、この土地の気候、環境のすばらしさから、長野での就職を決め、医師となつて五年目になります。雪深い土地での生活は初めてなので、若干の不安はありますが、それもまた楽しみです。

大町に来て感じたのは、育児環境が非常に充実していること、そして女性が皆強く温かいことです。そんな大町地域の女性の健康、妊娠・分娩のお役に立てるよう、努力していきたいと思っています。未熟者ではありますが、よろしくお願ひします。10月1日付採用、医員

人事異動

【新規採用】

杉山 歩 看護部看護師 10月1日付

【異動】

大日方宗仁 事務部医事課長 10月1日付

牛越 寛 事務部庶務課長

高橋 圭 事務部庶務課

西澤 良忠 市役所民生部へ

【退職】

酒井 美幸 診療部 9月30日付

有川久美子 産婦人科医員

小林忠二郎 看護部看護師 12月5日付

診療部外科長

《編集・発行》

〒398-0002 大町市大町3130番地

市立大町総合病院 広報委員会

TEL 0261-22-0415

FAX 0261-22-7948

ホームページ

<http://www.city.omachi.nagano.jp/hospital/>

ご意見・ご感想をお寄せください

今年度の健康診断は お済みですか？

健康管理室では、通年、一泊ドック（内容は下段）の受付を行っております。ぜひ、ご利用ください。

また、若干ですが三月に日帰り健診の空きが出来ました。こちらも含めて、ぜひご利用ください。

なお、平成十九年度の日帰り健診の受付は、二月下旬から三月上旬の開始を予定しています。詳細については決まり次第、広報おまち」でお知らせします。

《お願い》

健康診断の問い合わせ、申し込みの電話は、午後二時以降にお願いいたします。

健康診断ご利用の方は、朝8時30分までに受付が済むよう、余裕を持ってお越しください。

また、健診当日は、事前に書類を確認し、忘れ物のないよう、ご協力をお願いいたします。

■問い合わせ・申し込み
健康管理室 内線2359

健診日・人数 火・水、木・金の一泊二日 各6名

料金 66,150円（ただし、保険の種類によって助成制度があります）

日程・検査項目

1日目 朝8時30分までに受付

採血・採尿・糖負荷試験・身体計測・問診・内科診察
前立腺腫瘍マーカー（男性のみ。結果によって、泌尿器科外来）

お昼休憩

直腸診・乳房検診（女性のみ）・眼底検査・胸部レントゲン正面、側面・安静時心電図、心電図負荷検査・肺機能検査
保健師による個別の保健指導

夕食（午後6時）

～夜は個室でゆっくりお休みください

2日目 採血・採尿（1日目に糖負荷試験を行わなかった方）

腹部超音波検査・胃検診（胃カメラがバリウム、お選びいただけます）
婦人科検診（女性のみ）

お昼休憩

医師による個別の結果説明は、午後1時から。終了された方から、お帰りいただきます。

平成19年度 新規採用職員 募集中

職種
看護師、助産師、保健師
介護福祉士、栄養管理士
臨床工学技士

募集要項・申込用紙は事務部庶務課庶務係にあります。ホームページからもダウンロードできます。

■問い合わせ
事務部庶務課庶務係
内線 2218



**療養病棟では、毎月、
患者さんの誕生会を行っています。**

10月は運動会、11月には「マハナ・フラの会」の皆さんのフラダンスを楽しみました。患者さんと一緒に♪パーリシエル、月の夜などの曲に合わせて、体を動かして踊りました。

外 来 診 療 表

眼科は予約制になっています。

一般外来

		月	火	水	木	金	土
内 科	1 診	山田 博美	中村 勝	野村 洋	吉江 雅信	北原 修	漆畑(信大)
	2 診	百瀬 邦夫	鈴木(信大)	百瀬 邦夫	鈴木(信大)	林田(信大)	
	3 診	吉江 雅信 (消化器)	北原 修 (腎臓・糖尿病)	山田 博美 (循環器)	川口(信大) (循環器)	野村 洋 (呼吸器)	
	4 診			中村 勝		中村勝(呼吸器)	
	漢方外来 (東洋医学)				藤巻 達男 午後2時～		
小児科	午 前	大嶽 富夫	遠藤 優子	大嶽 富夫	遠藤 優子	清水(信大)	*1大嶽・遠藤
	午 後 【予約制】	腎臓・血液など 慢性疾患外来	循環器外来、乳児 検診、発育外来	神経外来	(第2・4木) 予防接種		
外 科	一 般 外 来	高木 哲 飯沼(信大)	三澤 良輔	高木 哲 三澤 良輔	中川(信大)	三澤 良輔	(信 大)
	心臓・血管外来 午後4時まで受付					福井(信大) 午後2時～5時	
整 形 外 科		下川 寛一	鎌倉 貞夫	下川(第2・4水)	鎌倉 貞夫	下川 寛一	*1下川・伊藤 村上(信大)
		伊藤 仁		伊藤 仁			
脳 神 経 外 科			柿沢(信大)			小山(信大)	
皮 膚 科	午 前	松本 祥代	松本 祥代	松本 祥代	(信 大)	松本 祥代	松本 祥代
	午 後 午後3時まで受付			子 供 外 来 専 門 外 来			
泌 尿 器 科		井上 善博	柳沢 温	三村 裕次	井上 善博	柳沢 温	三村 裕次
産 婦 人 科		深松 義人	原 きく江	長田(信大)	深松 義人	原 きく江	(信 大)
眼科【予約制】		山本(信大)		千葉(信大)		佐藤(信大)	山本(信大)
耳 鼻 咽 喉 科			(信 大) 午後2時～5時				(信 大)
火曜は午後3時30分まで受付							
形 成 外 科			柳田(信大)				

*1 = 整形外科・小児科の土曜日は交代制

相談・教室

母 親 学 級	産婦人科病棟	第2・3・4木曜日	栄 養 相 談	栄養室	随時
パパ・ママ学級	産婦人科病棟	第2・4土曜日	医 療 福 祉 相 談	医療福祉室	毎日
母乳育児相談	産婦人科病棟	毎週水曜日午後【予約制】	ス ト ー マ 相 談	外来外科	第2木・4火【予約制】
糖 尿 病 教 室	内科外来	第2・3水曜日・第2金曜日(第3水曜日はバイキング【予約制】)			

ドック・健診

人間ドック(1泊2日)	健康管理室	火・水曜日および木・金曜日【予約制】	骨ドック	整形外科外来	月曜日【予約制】
日帰り健診	健康管理室	月・火・木・金曜日【予約制】			

受付時間

月～金曜日 午前8時～11時30分
土曜日 午前8時～10時30分

診療

各科とも午前9時から
第1・第3・第5土曜日は休診です。

耳鼻咽喉科は毎週火曜日の午後と、第2・4土曜日の午前が診療となります。

形成外科は火曜日の午前が診療となります。

脳神経外科は火、金曜日の午前が診療となります。

診察券(プラスチックのカード)は全科共通です。

忘れずにお持ちください。

再来の予約診療もご利用ください。自動受付機は午前8時から受け付けています。

この外来診療表は、病院のホームページにも掲載しています。