



# HOSPITA

No.  
50

【ほすぴあ】きくがわ 病院だより

平成23年7月21日発行



## 被災地での医療活動

4月26日から30日、医師3名、看護師3名、薬剤師1名、事務職3名は静岡県医療救護チーム第12陣として岩手県宮古市赤前小学校を拠点に医療救護活動を行いました。被災地では、慢性的な疾患に対する治療や健康支援、心のケアを中心に医療の提供を行い、他県チームとの情報交換などを通して震災時における医療活動の重要性を再認識しました。

### 菊川市立総合病院広報

# あなたは メタボリック シンドローム？

「メタボリックシンドローム」という言葉を耳にしたことはありますか？最近では「メタボ」という表現で頻繁に聞かれるようになりました。このメタボリックシンドローム、実はとても“危険な状態”なのです。というのは、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病はそれぞれが独立した別の病気ではなく、肥満 特に内臓のまわりに脂肪がたまった「内臓脂肪型肥満（内臓肥満）」が原因であるといわれています。この内臓脂肪型肥満によって様々な病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といい、動脈硬化を促進します。動脈硬化とは、心臓からからだの各部分へ血液を運ぶ動脈が硬くなることをいいます。動脈の内側にコレステロールがたまって血管内が狭くなり、それとともに血管が硬くなってもろくなります。そのために血液が流れにくくなったり、血のかたまりがつまりやすくなり脳卒中や心筋梗塞などを起こす原因となります。ですから、動脈硬化を促進する状態のメタボリックシンドロームは“危険な状態”といえるのです。



## ▽ 健診を受けてチェックしてみましょう！

菊川市立総合病院の健診センターでは日帰り人間ドックを実施しています。  
自己の健康管理や病気を未然に防ぐため、最新の医療で一年に一度の健診を受けてみませんか？

### 申込方法

健診センター窓口または電話にて予約をお願いします。  
受付時間：月～金曜日 午前8時15分～午後5時まで  
電話番号：0537-36-5585（直通）

### 健診実施日

月～金曜日の希望される日の午前中（年末年始、土日祝日、指定休日を除く）

### 料 金

- ・特別コース 52,500円
  - ・一般コース 42,000円
- 健康保険組合や国民健康保険などの補助を受けられる場合があります。  
事前に参加されている健康保険組合等へご確認ください。

### 検査内容

尿検査、血液検査、心電図検査、胸部・胃部エックス線検査、大腸検査など。  
乳がん・子宮がん検査、骨粗しょう症検査、前立腺がん検査なども追加することができます。また、胃部エックス線（バリウム）検査を胃カメラ検査に変更することもできますので、予約時にお知らせください。

この機会に是非ご利用ください。

## 整形外科外来 受付時間の変更について

7月1日から、整形外科の外来診療の受付時間が以下のとおり変更となりました。  
市民の皆様には大変ご不便をおかけしますが、限られた医師数で手術や入院治療も行うため、ご理解いただけますようお願いいたします。

【一般初診】月～金曜日 午前8時～午前10時まで

【スポーツ外来初診】 月曜日 午後2時～午後4時まで

### お子さまの 薬の誤飲にご注意を



医薬品安全管理責任者 齋藤博司

東京都商品等安全対策協議会の報告書によりますと、『都内在住の0歳～6歳の子供を持つ2,000人を対象に、乳幼児の誤飲に関するヒヤリ・ハット調査を実施、子供が誤飲したり、しそうな経験を経験を約75%の保護者がしている。また誤飲により医療機関を受診した品目のうち、【医薬品】はタバコに次いで2番目に多い』ということです。医薬品の中でも、特に水薬は甘味や芳香から積極的に服用したがる傾向があるようです。

小さいお子さまがいるご家庭では、今いちど医薬品の管理方法にご注意ください。

例)・医薬品を使用後、そのまま放置しない

- ・医薬品を高さ1メートル以下(冷蔵庫を含む)に保管しない(対象年齢2～3歳まで配慮)
- ・小児が開けられない容器に入れる など

## 川柳募集

お題「医療安全」

毎年11月後半の1週間を「医療安全週間」と定め、医療安全に関連したイベントを開催しています。今年は医療安全に関連した「川柳」を院内外で募集し、お寄せいただいた作品を院内に掲示する予定です。市民の皆様にも、病院の医療安全に参加していただくという意味で、川柳を一句ひねっていただき、お寄せ頂きたいと思っております。

**応募資格** どなたでも応募していただけます

**応募期間** 平成23年9月1日(木)～10月31日(月)

**応募方法** 1人1句の応募とします。  
外来待合ホールに応募用紙と応募箱を準備しますので、ご投函ください。

<例題>

間違いが  
六分の一に減る  
指差し呼称

おかしいと  
思ったことは  
聞いてみて

めぐすりか?  
水虫用か?  
えっ?下剤

展示期間の間に、みなさまに“これは!”という作品の投票をしていただき、上位3作品をホスピア1月号に掲載させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております。  
医療安全管理委員会

# 2011年7月の外来診療担当医表

受付時間 8:00 ~ 11:00 (土、日、祝日は休診) | 平成23年7月12日現在 | 菊川市立総合病院

区分		月	火	水	木	金	特記事項	
内 科	初 診	副院長 松本有司 石橋るり	富永宏睦 西野真史	高嶋泰世 山田貴教	鈴木敬太	望月一文 野中大史	初診は原則 紹介患者さまのみ	
		消化器	望月一文	副院長 二見 肇	石橋るり 濱屋 寧	望月一文 石橋るり	副院長 二見 肇	禁煙外来(予約制) (火・金午前中)
		内分泌		岩鬼裕之			釣谷大輔	初診は当日、初診担当
		呼吸器	長谷川浩嗣			穂積宏尚		呼吸器・内分泌・腎臓内科
		循環器	富永宏睦	副院長 松本有司 高嶋泰世	副院長 松本有司 鈴木敬太	富永宏睦	鈴木敬太	初診は当日、初診担当 医師が診察致します
	腎 臓					小野雅史(隔週)	診療日7/1・7/15	
	午後 再 診		岩鬼裕之(内)		穂積宏尚(呼)	高嶋泰世(循) 釣谷大輔(内)		
リウマチ科	午前				大橋弘幸(隔週)		診療日7/7・7/28	
小 児 科	午前 初・再 診	佐竹栄一郎 診療部長 久保田 晃 / 宮城佳史(隔週)	診療部長 久保田 晃 宮城佳史	診療部長 久保田 晃 宮城佳史	診療部長 久保田 晃 宮城佳史	診療部長 久保田 晃 宮城佳史	(電話予約専用ダイヤル) 0537-35-2829	
	午後 特殊外来 (再診予約制)	(内分泌外来) 診療部長 久保田 晃	(心臓外来第2週) 岩島 覚 (神経外来第1・3週) 松林朋子	(肥満外来) 診療部長 久保田 晃 二混・三混 予防接種	(神経外来第1・3週) 平野浩一 乳児健診 予防接種	(アレルギー-外来) 診療部長 久保田 晃 予防接種・はしか・風疹他 (心臓外来第4週) 石川貴充	当日診察予約 5時~10時30分	
脳神経外科	午後 初・再 診		酒井直人				(火)受付13時~15時	
外 科	初 診	副院長 大貫義則	武田 真	内山 隆	大石康介	大石康介	乳腺初診電話予約	
	再 診	内山 隆	副院長 大貫義則 大石康介	副院長 大貫義則	内山 隆	武田 真	15時~16時30分 (木)初診受付8時~9時30分	
	処 置	大石康介		武田 真		副院長 大貫義則		
心臓外科	午後					椎谷紀彦(2週)	再診予約のみ	
整 形 外 科	初 診	本多洋介	有馬秀幸	鈴木義司	相馬朋子	交代制	(木)受付時間8時~10時 脊椎・脊髄外来(予約制) 脊椎・脊髄外来は要予約	
	再 診 (予約制)	院長 村田英之 相馬朋子	鈴木義司	有馬秀幸	本多洋介	院長 村田英之 鈴木義司	スポーツ外来(月) 初診受付14時~16時	
	午後 特殊外来	スポーツ外来		(ギブス・装具)	(乳児健診)		(当日受付可能)	
ペリニク クリニック	午前 予 約 制		木村 健					
形成外科	午後 初・再 診		藤原雅雄				(火)受付8時~14時30分	
泌尿器科	午前 初・再 診	内田孝典	内田孝典	内田孝典		内田孝典	(木)紹介状患者様のみ	
産 婦 人 科	午前 婦 人 科	佐倉東武	松本一彦	藤岡洋介	松本一彦	嵯峨こずえ	(水・金)受付8時~10時	
		産 科	松本一彦	嵯峨こずえ	担当医(予約のみ)	嵯峨こずえ	松本一彦	助産師外来は当院通院
	午後 婦 人 科	担当医(予約のみ)	担当医(予約のみ)	(手術)	担当医(予約のみ)	担当医(予約のみ)	担当医(予約のみ)	中の妊婦対象のみ
		特殊外来(予約制)	コルポ診・乳房外来	産褥・乳房外来	乳房外来	産褥1ヶ月健診・乳房外来	産褥・乳房外来	13時30分~16時30分
	助産師外来(予約制)	担当助産師	担当助産師	担当助産師	担当助産師	担当助産師		
眼 科	午後 初・再 診			鈴木寛子	佐伯美和		(水・木)受付8時~15時	
耳鼻咽喉科	午前 初・再 診	石崎久義	石崎久義・吉田松実	石崎久義	休診(手術)	石崎久義	(火)予約診のみ	
	午後 予 約 制	(予約診療・検査・補聴器外来)	(手術)	(予約診療・検査)	休診	(予約診療・検査・補聴器外来)	(木)休診	
皮 膚 科	午前 初・再 診	藤山俊晴	島内隆寿		平川聡史	糟谷 啓(奇数週) 間嶋佑太(偶数週)	(月)診察9時30分~	
精 神 科	午前 初・再 診	大城将也 / 田中 徹 近藤玲加	田中 徹 龍野未紀	大城将也 和久田智靖	大城将也 龍野未紀	田中 徹 近藤玲加	初診受付要電話予約 初診予約・受付・変更	
健 診 セ ン タ ー	予 約 制	久保田 修	久保田 修	久保田 修	久保田 修	中込 朗		
小笠診療所	内科・外科 心療内科	午前 受付8時15分~ 11時30分	津田 司 / 綱分信二	津田 司 / 藤岡洋介 鳴本敬一郎・横田万里子	津田 司 津山 梓	藤岡洋介 鹿野耕太	津田 司 鳴本敬一郎	休診日7/26・7/29
	小児科 産婦人科	午後 受付13時00分~ 16時30分	津田 司 / 藤岡洋介 鳴本敬一郎・津山 梓	津田 司 鳴本敬一郎	津田 司 / 藤岡洋介 綱分信二	津田 司	交代制	午後休診日7/27・7/28 産婦人科(月)午後のみ

予約変更時間 15:00~16:00 (各科にお問い合わせ下さい)

入院患者さま面会時間 14:00~20:00

「 」印は診療科長、「 」印は医長、「 」印は非常勤医師を表します。

緊急手術や、学会等への出席のため、担当医師の変更や休診する場合がありますので、ご確認ください。

他の医療機関から当院へ受診される方は紹介状をご持参ください。

11:00以降の時間内救急は担当者が状態をお聞きした上で緊急を要する方のみ診療となります。

お問合せ先

TEL 0537-35-2135 (代表)

FAX 0537-35-4484

TEL 0537-35-2344 (地域連携室)

FAX 0537-35-2843

TEL 0537-36-5585 (健診センター)

TEL 0537-73-2267 (小笠診療所)

FAX 0537-73-5557



## 痔のいろいろ

外科 大貫義則

今回は 痔についていろいろ紹介しましょう。

いわゆる痔には、腫れて出血や痛みがおこるいぼ痔（痔核）、切れて痛みと出血を伴う切れ痔（裂肛）、膿がたまって痛みや熱もでる肛門周囲膿や痔ろうがあります。

いわゆるいぼ痔には内痔核（ないじかく）と外痔核（がいじかく）があります。痛みを感じない奥のほうにできるのが内痔核で、その症状は排便に伴った出血が主です。外痔核は肛門の出口近くにできて、強い痛みを伴い血豆のような固まりができることもあります。外痔核は切除あるいは血豆を出してあげると楽になり、軟膏をつける治療が主です。内痔核の治療は、お尻に軟膏をさして経過を見る保存療法。ゴムで痔を縛るゴム輪結紮術、ALTA（ジオン）注という薬で固めて小さくする硬化療法、PPHという器械で痔ではない部分进行处理する方法（痔の治療というと痛い！がつきものと思われるかも知れませんが、ここまでの治療法はほとんど痛みがなくてできる治療法です！！）そして、血管をしぼって痔を切除する結紮切除術（これはちょっと痛いかも）、といったいろいろな方法があり、内痔核の大きさや症状などで選択します。

次に、切れ痔には急性と慢性があって、便秘で硬くなった便を無理に出そうとして肛門の皮膚がきれて、出血と痛みがでる急性の裂肛と、繰り返すことで、肛門ポリープや潰瘍、皮膚のたるみ（皮垂）がで、さらにひどくなって肛門が狭くなってしま慢性の裂肛があります。急性裂肛は、排便の調節と軟膏の処置、坐浴といってお尻をお湯につけて暖める（半身浴よりももっとおしりだけの入浴）ことをすると楽になることが多く、慢性化すると手術によって潰瘍になったところに植皮術をしたり、狭くなった肛門の筋肉を切開して広げたりしないといけなくなります。

肛門周囲膿瘍や痔ろうは肛門のまわりに膿の塊ができて、痛みや熱がでます。この膿が崩れて、その後管状の道が残ったものが痔ろうです。肛門と直腸の境目にある肛門小窩という場所に、細菌が感染して起こるので、便の軟らかい下痢気味の人になりやすい傾向にあります（いぼ痔と切れ痔は便秘傾向で硬い便の人になりやすいのですが…）。

治療は切って膿をだします。痔ろうでは、残っている道をくりぬいたり、その管の部分にゴムをかける、あるいは切開して開放したりという手術が必要です。

実は、3人に2人は痔と言われています。自分と両隣に一人ずつ座ると、両隣の人が痔主さんか、どちらか一方の人が痔主さんです！男性に多いと思われていますが、場所が場所だけに女性は病院に来ず、隠れ痔主さんが意外と多いのです。

痔の予防は、まず、便通を整えること。いわゆるバナナ状（バナナくらいの太さとやわらかさ）で、出したすぐは水に浮くような便がいいですね。そのために、食事にヨーグルトや漬物など整腸作用のあるものや食物繊維をうまくとり、運動やおなかのマッサージをして、おなかを動かすことです。下剤による排便は意外と便秘と下痢気味の両方の状態で、お尻にはあまり優しくないことがあります。また、ウォッシュレットのようなお尻洗浄器を使用するときには、弱い圧で洗浄し、紙はこするというよりも押し当てるように、肛門を優しく扱ってあげてください。

肛門の症状は相談しにくいかも知れませんが、菊川病院の外科では、肛門の治療もしています。わかりやすいパンフレットなども用意してありますので、悩んでないでお気軽にお声をかけてください。

# 高血圧と脂質異常症の食事療法

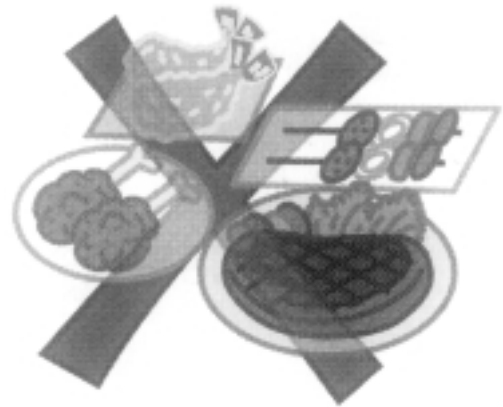
内科 高嶋泰世

高血圧、脂質異常症（コレステロール、中性脂肪が高い）があると、動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞などが起こりやすくなります。自覚症状がなくても治療が必要です。治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。特に食事療法が重要です。

高血圧の場合は、塩分を控える必要があります。加工食品（塩鮭、干物、漬物、ハム、ソーセージなど）、汁物（味噌汁、スープなど）、麺類のつゆ（うどん、そば、ラーメンなど）には塩分が多く含まれています。加工食品はとりすぎないようにする、汁物は一日一杯以下にする、麺類のつゆは全部飲まないで残すことを心がけてください。煮物やおでんなどの汁も塩分が多いので、注意してください。アルコールも毎日飲むと血圧が上がりやすくなります。また、おつまみは塩分が多い食品が多いため、塩分のとりすぎにもつながります。アルコールは毎日飲まず、週に何回かにし、一回の量も決めるようにしてください。

脂質異常症の場合は、まずはエネルギーを多くとりすぎないことが大切です。身長 165cm の成人が一日に必要なカロリーは 1500～1800kcal と言われています。1800kcal の場合、1食 600kcal なので、3食の食事を普通に食べ、加えて果物、お菓子などを食べるとエネルギーの取りすぎの可能性が高いと思います。間食やデザートは毎日食べるのはやめて、週に何回かにしてください。

コレステロールが高いと言われている場合は、肉の脂身、霜降りの肉、バター、生クリーム、アイスクリームなどはコレステロールを上げる作用があるため控えるようにしてください。次にコレステロールを多く含む食品として、鶏卵、マヨネーズ、レバー、ホルモン、タラコなどを食べ過ぎないようにしてください。特に卵はコレステロールが多く含まれているため、一日に1個までにしてください。



中性脂肪が高いと言われている場合、アルコール、油脂、砂糖を多く使った食べ物、果物は控えるようにしてください。特に、夜寝る前には食べないようにしてください。

野菜、きのこ、海藻、大豆製品などはコレステロールを下げる働きがあります。毎食食べるようにするとよいと思います。

高血圧、脂質異常症のどちらの場合も、可能であれば食事療法に加えて適度な運動をするようにしてください。喫煙は、動脈硬化を進める原因になりますので、禁煙もしてください。

若いときからの生活習慣を何年も積み重ねることによって、高血圧や脂質異常症がおこるようになります。現在は異常がなくても、健康なうちから塩分、脂質などに注意することが大切だと思います。すでに異常を言われている人は、脳梗塞、心筋梗塞になる可能性を下げられるためにも、できそうなことから生活習慣を見直すようにしてください。



# 菊川市家庭医療センター 「あかっち クリニック」がオープンします

1月から旧小笠保健センターを改築して整備を進めてきた菊川市家庭医療センターが完成し、8月1日から診療がスタートします。なお、小笠診療所は7月をもって閉院します。

## ■ 家庭医療センター愛称は「あかっち クリニック」に決定

菊川市家庭医療センターは、子どもからお年寄りまで幅広く利用していただくため、気軽に呼べる愛称を広く公募しました。応募総数361通の中から選考した結果、市内半済在住の中野保さんの「あかっち クリニック」に決定しました。

## ■ 家庭医療センター内覧会を開催

7月31日(日)午前10時～午後3時に内覧会を開催します。皆様、お気軽にお越しください。

## ■ 家庭医療センターについて

診療日時 月～金(土、日、祝祭日は休診)

受付時間 午前8時15分～11時30分 午後1時～4時30分

診療時間 午前8時30分～12時 午後1時30分～5時

診療科 内科、心療内科、小児科、外科、整形外科、産婦人科、皮膚科

待ち時間短縮のため、受診の際は一度お電話ください。

(電話)0537 73 2267 (住所)菊川市赤土1055 1

## ■ 菊川病院の診察券が使えます

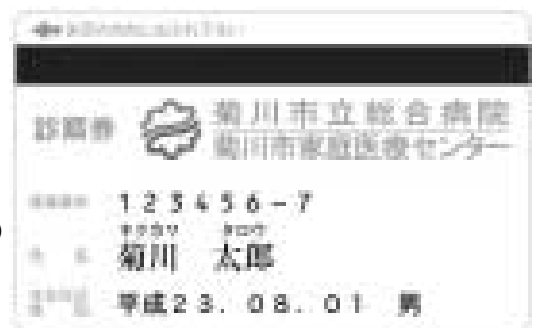
菊川病院と家庭医療センターは医療情報システムの連携により、双方の診察券が使用できます。

菊川市立総合病院・小笠診療所に受診したことがある方

菊川市立総合病院の診察券が家庭医療センターでも使用できますので、家庭医療センター受診の際には必ずお持ちください。診察券を紛失された方は、受け付けの際にお申し出ください。

菊川市立総合病院・小笠診療所に受診したことがない方

最初に受診されたときに、家庭医療センター診察券(写真)をお作りします。家庭医療センターの診察券は菊川市立総合病院でもご使用になれます。



家庭医療センター診察券

## ■ 小笠診療所を閉院

家庭医療センターの開院に伴い、7月をもって小笠診療所を閉院いたします。