



【ほすぴあ】 きくがわ病院だより No.95

HOSPITA

令和4年10月20日発行



菊川市家庭医療センターの松田所長が 「人生会議」について講演をしました

8月27日に「菊川市版人生会議ノート講演会」が菊川文化会館アエルで開催され、参加者133人に対して、菊川市家庭医療センターの松田真和所長が講演しました。

松田所長は、治療やケアの選択には当事者の価値観が大きく関係すると説明して、「医療者の意見も大事だが、あなたの意見はもっと大事！ぜひ“自分らしく生きていく”という意気込みを！」と強調しました。

人生会議については2ページ目にも掲載しています。

菊川市立総合病院広報

〒439-0022 静岡県菊川市東横地1632番地 TEL: 0537-35-2135 (代)・FAX: 0537-35-4484
URL <https://www.kikugawa-hosp.jp>



菊川病院HP

人生会議



あなたが どんな人生を歩んできて、どんなことを大切に、
どんなことを希望しているのか、話してみませんか？

人生会議って何だろう？

誰でも 命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、医療やケア等について自分で決めたり、自分の望みを伝えたりすることができなくなると言われています。

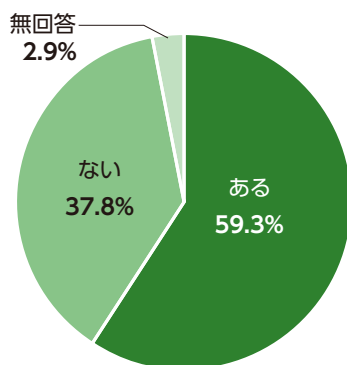
もしものとき(病気等により自分のことを決めたり伝えたりできない状態のとき)に備えて、元気うちに、あなたが望む医療やケアについて、信頼できる人や医療専門職らと、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「**人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)**」と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等から あなたや家族等へ 適切な情報の提供と説明がなされていることも必要です。医療やケア等を含めて、あなたにとっての最善を、あなたを中心にして、みんなで一緒に探していきます。「どんなときも自分らしく生きる」「一人ひとりの”その人らしさ”を尊重する」という心構えが大切かもしれません。

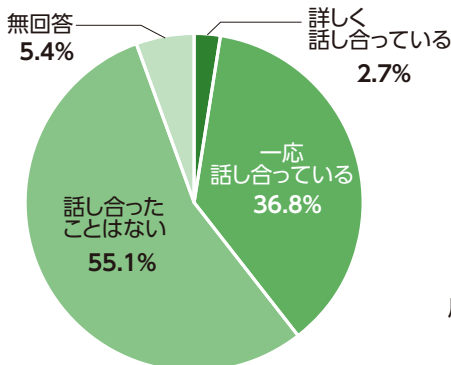
Q.人生の最終段階における医療・療養について考えたり話し合ったりしたことはありますか。

※「ご家族等」の中には、家族以外でも、自分が信頼して自分の医療・療養に関する方針を決めて欲しいと思う人(知人・友人)を含む。

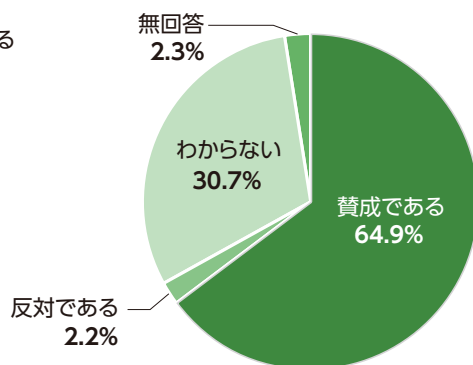
人生の最終段階の医療・療養について、
これまでに考えたことがありますか。



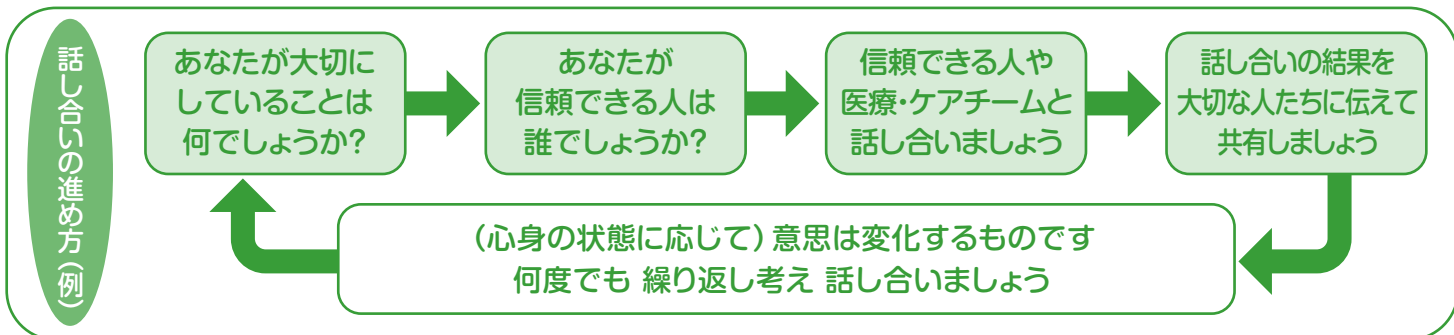
人生の最終段階の医療・療養について、
ご家族等や医療介護関係者等と
どのくらい話し合ったことがありますか。



人生の最終段階の医療・療養のことを
ご家族等や医療介護関係者等とあらかじめ話し合い、
また繰り返し話し合うことについて、どう思いますか。



※出典:平成29年度 人生の最終段階における医療に関する意識調査(厚生労働省)



**人生会議は、個人の主体的な意思や考えによって進めていくものです。
先のことを知りたくない・考えたくない方に対しては 十分な配慮が必要です。**

自分の思いを届けよう「私のこれからノート」(菊川市版人生会議ノート)

菊川市では、もしものときの医療やケアについて、自分の希望や価値観などを大切な人と話し合う1つの手助けとして菊川市版人生会議ノート「私のこれからノート」を、令和4年1月に作成しました。

ご興味のある方は、市長寿介護課までお問合せください。



食欲の秋

食中毒を 起こさないためには...



秋にかかりやすい食中毒

『食中毒は、夏の時期だけ』ではありません。秋にも多いと言われていますが、食中毒を防ぐには、どのようにすればよいのでしょうか。

主な原因

①免疫力の低下

近年の酷暑の影響で体力、免疫力が低下、室内外の気温差で体調を崩し、食中毒を引き起こしやすくなると考えられます。

②食材の過熱不足など

行楽シーズンであるこの季節、野外での食事の機会も増えます。

食材の過熱不足や気温・湿度によっては弁当も傷みやすく、細菌が繁殖し食中毒が発生する一因となります。



食中毒を防ぐには?

食中毒を防ぐための三原則

自然毒以外の食中毒を防ぐには以下の3つが大切です

つけない **増やさない** **やっつける**

- ① **つけない**：十分な手洗い、ラップ等で生モノは密閉(菌を付着させない)
- ② **増やさない**：調理後、余り物は低温で保存する(冷蔵庫の活用を)
- ③ **やっつける**：加熱処理する(生食厳禁! 中まで熱を通す 75℃以上)

外来診療担当医表

受付時間は各診療科・曜日によって異なりますが、原則8:00~11:00(土、日、祝日は休診)です。
必ず各診療科の特記事項(表の最右欄)で確認してください。

区分		月	火	水	木	金	特記事項		
内 科	午前	初 診	丸山 正隆 ◎石橋 るり	△熊澤 あず美 △岩泉 守哉	◎富永 宏睦 △浅井 雄介	○望月 優作 ○鈴木 崇弘	△美崎 昌子 山田 健太	●初診は原則紹介患者さまのみ ●呼吸器・内分泌・腎臓内科の初診は当日、初診担当医師が診察いたします	
		再 診	消化器	山田 健太 望月 一文	副院長 二見 肇	◎石橋 るり 望月 一文	◎石橋 るり		副院長 二見 肇 ○鈴木 崇弘
			内分泌		△山下 美保				△釣谷 大輔
			呼吸器	△古橋 一樹			△井上 裕介		
			循環器	◎富永 宏睦 △熊澤 あず美	院長 松本 有司 ○望月 優作	院長 松本 有司 △熊澤 あず美	◎富永 宏睦		丸山 正隆
			血 液				○杉本 雄哉		
	腎 臓		△藤倉 知行						
午後	再診 専門診療	循環 熊澤 あず美 (ペースメーカー外来)	内分 山下 美保	血液 杉本 雄哉	呼吸 井上 裕介	内分 釣谷 大輔	●午後再診は予約患者さまのみ		
リウマチ科	午前	予 約 制			△大橋 弘幸		診療日 10/27、11/10・24 事前問合せ		
小 児 科	午前	初・再 診	△金子 洋平	○中島 隼也	○中島 隼也	○中島 隼也	お電話にてお問い合わせください ワクチンはどの曜日でも接種可能(事前予約制) (木)午後 初診受付 13:00~15:00 (金)心身医療外来 第1・3週 神経外来 第2・4週		
	午後	初・再診/ 特殊外来 (予約制)			乳児健診(13:00~) △川上 領太	△金子 洋平			
脳神経外科	午後	初・再 診				△鮫島 哲朗	(木)受付8:00~14:00		
外 科	午前	初 診	阿久津 友洋 ~9:30	△井田 進也 (10:00~11:00)	副院長 内山 隆 ~10:00	○中村 光一 (9:00~10:00) △武田 真 (10:00~11:00)	○中村 光一 ~10:00	(月)初診受付 8:00~9:30 (水・金)初診受付 8:00~10:00 乳腺初診電話予約 15:00~16:30 (火)(金)の内山医師の再診は完全予約制	
		再 診	副院長 内山 隆 ○中村 光一	副院長 内山 隆 (完全予約制) 阿久津 友洋 ○中村 光一	阿久津 友洋	副院長 内山 隆	副院長 内山 隆 (完全予約制)		
		処 置	阿久津 友洋				阿久津 友洋		
	午後	予 約 制			静脈瘤外来(偶数週)				
心臓外科	午後	予 約 制				△椎谷 紀彦(第3週)	再診予約のみ		
整 形 外 科	午前	初 診	○萩原 和弘	○山下 大輔	◎鈴木 義司	○飛鳥井 光	竹内 祐貴	受付8:00~10:00予約診は除く スポーツ外来(月)~16:00 (当日予約可) 乳児股関節外来(水)は予約制	
		予 約 再 診	竹内 祐貴 ○飛鳥井 光(第1週)	◎鈴木 義司 村田 英之	○山下 大輔 竹内 祐貴(第1週) ○萩原 和弘(第2週) ○飛鳥井 光(第5週)	○飛鳥井 光 △相馬 朋子	○飛鳥井 光 ○山下 大輔(第1・3・5週) ○村田 英之(第2・4週)		
				ギプス外来・装具					

	午後	特殊外来	スポーツ外来・装具		乳児股関節外来 (第1・2・3・5週)			
ペインクリニック	午前	予約制		◎木村 健				2F 麻酔科診察室
泌尿器科	午前	初・再診			○鈴木 泰介			初診は原則紹介のみ 事前 予約のみ (火)14:00~16:00
	午後	初・再診		△田村 啓多				
形成外科	午後	予約制		△瀧口 徹也(第1・3・5週) /△杉村 友紀(第2・4週)				電話予約受付15:00~16:30 初診受付要電話予約
産婦人科	午前	① 診	△岩田 智子	△平井 久也	△平井 久也	△柴田 俊章	○城向 賢	マザークラス前期 第2月曜日 マザークラス後期 第3火曜日 乳房外来希望の方は当日 婦人科を受診してください
		② 診	○山田 智子	△鳴本 敬一郎	△鳴本 敬一郎	○城向 賢	○山田 智子	
	午後	① 診				△岩田 智子 予約診のみ		
		特殊外来	乳房外来	乳房外来	乳房外来	乳房外来	乳房外来	
耳鼻咽喉科	午前	初・再診		△新村 大地		△瀧澤 義徳		
皮膚科	午前	初・再診	△藤山 俊晴 △島内 隆寿	△影山 玲子		△坂本 慶子 (奇数週のみ)	△栗原 和生	(月)藤山Dr 10/31,11/7・21 島内Dr 10/24,11/14・28 (木)11/17 (木)初診~10:30
精神科	午前	初・再診	◎大城 将也/山口 潔乃 △黒宮 恵/大津 団	山口 潔乃 松本 拳	◎大城 将也 △長谷川 美沙紀 /△田中 徹	◎大城 将也 大津 団	山口 潔乃 松本 拳	初診受付要電話予約
健診センター		予約制	◎久保田 修	◎久保田 修	△三野 暢哉 ◎久保田 修	◎久保田 修	望月 一文 ◎久保田 修	

家庭医療センター	区分		月	火	水	木	金	特記事項
	内科 療内 小児 外科 整形 皮膚	午前	初・再診	潘 鎮敬 樋口 智也	城向 賢 潘 鎮敬 吉岡 優	松田 真和 稲葉 史明	津田 司 稲葉 史明 森田 修平	津田 司 松田 真和 吉岡 優
外科 整形 皮膚	午後	初・再診	松田 真和 稲葉 史明 吉岡 優	城向 賢 稲葉 史明 吉岡 優 小幡 健太	津田 司 潘 鎮敬 吉岡 優		松田 真和 潘 鎮敬 稲葉 史明 小林 駿介	受付 13:00~16:30 毎週木曜PM休診

- 正面入り口は7:45に解錠となります。
- 予約変更時間 15:00~16:00 (各科にお問い合わせください) お電話にてお問い合わせください。
- 入院患者さまとの面会は当面の間、制限させていただきます。
- 「◎」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。
- 内科以外の初診については、紹介以外でも受付が可能です。
- 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

地域医療支援課 / TEL 0537-35-2344 ・ FAX 0537-35-2843
健診センター / TEL 0537-36-5585
家庭医療センター / TEL 0537-73-2267 ・ FAX 0537-73-5557

医師異動

新任医師 よろしくお願ひいたします



内科
なかほら ただひろ
名嘉原 忠博
(R4.9.1付け)



整形外科
たけうち ゆうき
竹内 祐貴
(R4.10.1付け)

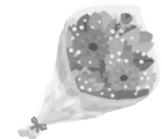


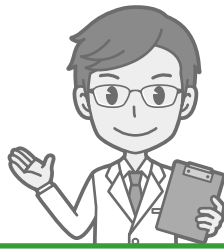
精神科
やまぐち ゆきの
山口 潔乃
(R4.10.1付け)

退任医師

ありがとうございました
(R4.9.30付け)

精神科 田中 徹
整形外科 田島 良章
内科 鈴木 綾子





下肢静脈瘤あれこれ

外科 内山 隆

Q かし じょうみやくりゅう 下肢の静脈瘤はほっといていいの？

立ち仕事をしている方に多い下肢静脈瘤・・・痛くも痒くもなく、あまり症状がないものもあります。

そもそも下肢静脈瘤はなぜできるのでしょうか。

下肢の静脈は足先から心臓へ血液を戻す血管です。低いところから高いところへ血液を送るため、逆流しないようにたくさん弁があります。

例えば何年も立ち仕事をしていると、せっかくの弁が壊れてしまいます。すると血液がうまく送れなくなり、足の血液がたまるようになります。血液がたまるので静脈自体が膨らんでしまい、静脈瘤となります。続いてほかの弁も次々と壊れていきますが、大体の静脈瘤はゆっくりと進みます。

症状も軽いため放っておきがちですが、できれば時間があるときに医師に相談しましょう。

Q 自分でできることはあるの？

血液がたまることを何とか軽くすることはできるでしょうか。

日中は下腿を圧迫することがおすすめです。医療用のストッキングは、その点で確かな効果があります。しかし病院で購入する面倒くささと、何より圧が高くて上手にはけないので長く続かない方もいます。

次善の策としては、むくみとり用のストッキングを利用すること。何もしないよりはずっと良いです。病院でなくても量販店で手に入れることができ、手ごろなのがいいですね。ただ、圧力が少々弱いので気をつけましょう。

先日、ふくらはぎ用のサポーターをはいている方がいました。結構な圧力があって、男性にはちょうどいいかもしれません。感心しました。いろいろな方法があるものですね。

夜は足を高くして寝ましょう。

Q 気をつけることはあるの？

放っておかない方がいい場合があります。皮膚に変化がある場合です。足が重い、疲れやすい、足がつる等の症状以外に、特徴的な皮膚症状が出てきます。

まず、足の色が悪くなります。褐色から紫の感じで下腿内側の1/3に多く見られます。

痒くなったり、じくじくしたりします。痛いこともあります。うっ滞性皮膚炎といいます。さらに進むと皮膚が固くなり、最後には潰瘍ができます。静脈性下腿潰瘍といいます。

この場合は放っておいてはいけません。自分ではどうにもなりません。できれば皮膚が固くなる前に病院に行きましょう。



潰瘍になる前に治療をしましょう。

うっ滞性皮膚炎や静脈性下腿潰瘍には専門的な治療が必要です。当院でも加療ができますのでご利用ください。

胃のバリウム検査のお話

診療放射線科 中山 謙

胃のバリウム検査と聞いて皆さまはどのように思われるでしょう。未経験の人でもツライと聞いた事があるかもしれませんね。検査時によく聞かれる声は、「ゲップが我慢できない」「バリウムを飲みたくない」「台の上で回るのが疲れる」などの訴えです。20年ほど放射線技師として働いていますが、未だに得意と言ってくれる方には出会っていません。今回のお話で少しでも納得していただけたらと思います。

まずは検査をする理由からお話します。なぜ胃の検査をしなくてはならないのかというと、胃がんを患っていないかを確認するためです。2018年のデータでは男性の9人に1人、女性の19人に1人が一生のうちで胃がんと診断されています。胃がんは胃壁の粘膜(内側の壁)より発生します。初期状態では自覚症状はほとんどないため、胃カメラや胃のバリウム検査で粘膜のシワや凸凹を見ることで胃がんがないかを確認しています。どちらの検査も受けるにはツライ検査ですね。

それでは検査の流れにそってお話します。

その①【ゲップが我慢できない】

最初に発泡剤(空気になる薬)を飲んでいただきます。通常の胃袋だと正常粘膜と異常粘膜との判別ができないので空気で胃をふくらます必要があります。ゲップが出そうな時には生唾を飲み込む動作をすると空気を押し返せるので少しおさまる事があります。ゲップが我慢できない時には試してみてください。

その②【バリウムを飲みたくない】

次にバリウムを飲んでもらいますがドロドロとして飲みにくく、まずいと感じる方が多いです。飲みやすくするために味を付けると、胃が食べ物と勘違いしてバリウムを小腸へ送り病気の見落としにつながります。飲むときのコツは、味覚は鼻に空気が通ると感じるのでバリウムを飲み切るまでは口呼吸をするとまずさを軽減できます。

その③【台の上で回るのが疲れる】

発泡剤とバリウムを頑張って飲んでいただいたので検査開始です。

検査台の上でグルグルと右回転してもらいます。回転することで胃の内側(粘膜)へまんべんなくバリウムを付着させ、やっと粘膜が見える状態になります。検査前日に布団の上で3回ほど右回転して練習してもらおうと当日上手くいくかもしれません。

そもそもなぜバリウムなのか?水などの飲みやすいもので粘膜を観察できないの?それなら負担感が減っていいですよ。残念ながら現在検査に最適なものはバリウムです。専門的に表現すると消化管造影剤(粘膜を観察するのに必要な薬)に求められている条件は、X線吸収係数(X線の通りにくさ)が大きくて、かつ体内に吸収されず安全である物質です。バリウムは1910年頃より使用され続けていて100年以上使用実績がある安全な薬剤です。まずくても使用され続けているのは安全だからです。

最後まで読んでいただきありがとうございます。私も安心安全な検査に努めますので皆さま苦手な胃のバリウム検査ですがご協力お願いします。



産後ケア事業

産後のお母さんは、ホルモンバランスの変化や赤ちゃんのお世話で心身ともに疲れやすく不安定になっています。また、核家族やサポート不足のご家庭もあり、産後の不安も考えられます。そのようなお母さんのこころの休養や育児指導・育児相談を、助産師や看護師らが提供する産後ケアを行っています。産後ケアは、宿泊・日帰り・訪問といった方法がありますが、当院は宿泊と日帰り希望の方を受けていて、菊川市・御前崎市・掛川市にお住まいの方を対象とさせていただきます。

ご希望の場合、現在お住まいの市へ事前申請をお願いします。



世界の性教育は5歳から

当院産婦人科では、10年以上前から市内の小学校・中学校・高校へ命の授業や思春期教育を行っています。最近では、幼稚園や保育園等へも出向くようになっていきます。

国際セクシュアリティ教育ガイダンスでは、性教育の開始年齢が5歳となっていて、世界中のほとんどの国が積極的に性教育に取り組んでいます。「5歳から!？」と抵抗があると思いますが、自分や周りの人を大切にする気持ちを育むこと、自分の身体について知ること、妊娠出産のこと等、様々なことを学びます。



命の授業では赤ちゃんの人形を用いて、園児にも体験してもらいます

「5歳から!？」と抵抗があると思いますが、自分や周りの人を大切にする気持ちを育むこと、自分の身体について知ること、妊娠出産のこと等、様々なことを学びます。

私たちは、子ども達の未来のためにできること、必要なことに取り組んでいきたいと考えています。将来、私たち医療者からではなく、親子や家族の中で気軽に性教育ができるようになればいいと思います。



助産師による命の授業

菊川市家庭医療センターにてインフルエンザ予防接種を開始します

菊川市家庭医療センターにてインフルエンザの予防接種を10月より開始しました。接種開始日やワクチンの予約に関する情報を今後家庭医療センターホームページやInstagramにて順次発信予定ですので接種ご希望の方はご確認ください。

【接種費用】

- 一般 4,070円(税込み)
- 小児 3,520円(税込み)※(13歳未満)
- 65歳以上 1,600円(税込み)※(菊川市・掛川市・御前崎市)
- 1,800円(税込み)※(牧之原市)



家庭医療センター HP



AKATTI_CLINIC Instagram (Instagram)

Info 地域連携つうしん(医療機関向け)

地域連携・福祉相談係では、近隣開業医、近隣病院向けに「地域連携つうしん」を発行しています。当院の特徴ある診療内容や新しい機器の導入、更新情報などを発信しております。

今回の特集内容は、令和4年8月号「静脈性下腿潰瘍の治療」です。ご興味のある方は、ぜひご覧ください。



令和4年8月号