

# はあとのおと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2019(2)

第54号

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: [byouin@city.suzu.lg.jp](mailto:byouin@city.suzu.lg.jp)

ホームページアドレス:

<https://www.city.suzu.lg.jp/suzuhp/>



## 病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

## 目次

- |                   |      |
|-------------------|------|
| ・健診室のとりくみ         | ・・・1 |
| ・果物はどれくらい食べてもいいの? | ・・・1 |
| ・患者支援センターのご案内     | ・・・2 |
| ・昨年度に退職されたドクターから  | ・・・3 |
| ・今年のニューフェイス!      | ・・・4 |



健診室では、市民の健康管理と支援を心がけています

### 健康への関心の高まり

平成20年4月から実施されている特定健診（メタボ健診）。10年を経てようやく定着し、国民の間に健康への関心が高まりつつあります。

珠洲市では当初、受診率26%でした。県下自治体で最下位であった受診率を、健康増進センター・医師会・珠洲市総合病院など市民一体での取り組みによって55%まで改善し、県下でも4位まで向上しました。



当院では新しい乳房X線撮影装置「トモシンセシス付きFPD型マンモグラフィ装置」を導入。小さな病変も見つかりやすくなりました。

### 病気のない健康な生活を送るために

特定健診は病気の発見だけではなく、生活習慣（食事・運動・睡眠・飲酒・喫煙など）の健康に及ぼすリスクを改善する事で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などを予防し、ひいては三大死因であるがん・心臓病・脳卒中などの発症を抑制しようとする試みです。

もとより、病気のない健康な日常生活や健康年齢の延伸は、総ての人が望む理想ではありますが、何の努力もなしに達成できるものではありません。

日常的な生活習慣の見直しや改善への努力が欠かせませんし、また、平常の自分の健康状態を客観的に評価、認識することが必要です。私共、健診室一同は珠洲市民の健康状態を評価し生活習慣の改善などを提案、指導することで広く市民の健康管理と支援を心掛けています。

### がんの早期発見

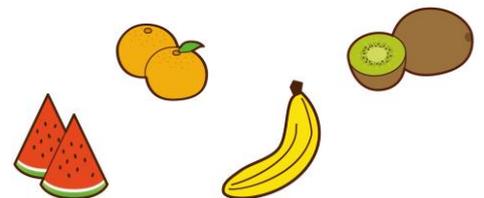
また、がんの早期発見も重要な課題です。当健診室では人間ドックによって、肺がんは胸部CT、胃がんは胃カメラ、大腸がんは検便、乳がんはマンモグラフィ、肝・胆・胃・前立腺・子宮などもそれぞれ超音波、血液、尿検査などを行い、総合的に判断することで、成果を上げています。

## 果物はどれくらい食べてもいいの？

5月と言えばいちごやさくらんぼ、果物のおいしい時期ですね。甘くて口当たりも良く、食べやすいので、ついつい皆さんたくさん食べがちではないでしょうか。果物はビタミンやミネラルを効率良く摂取でき、カリウムや食物繊維、水分も補えますが、たくさん食べ過ぎると血糖値の上昇や血中の中性脂肪の増加をまねく場合があります。血糖値が気になる方はもちろん、健康な方も食べる量に気を付けたいですね。今回は果物をどのくらい食べても良いのか、1日の適正量について紹介いたします。

果物の摂取適正量（一日分）

果物	重さ（）内は芯・皮を含む	目安
いちご	250g（260g）	中1パック
さくらんぼ	150g（170g）	中1パック
みかん	200g（270g）	中2個
りんご	150g（180g）	中1/2個
もも	200g（240g）	大1個
バナナ	100g（170g）	中1本
メロン	200g（400g）	中1/2個
スイカ	200g（330g）	小2切れ
キウイフルーツ	150g（180g）	中1個半



これから夏にかけて水分補給として食べる方も多いと思いますが、食べ過ぎに気を付けて、おいしく旬の果物を楽しんでください。

（参考「糖尿病食療法のための食品交換表」）

## 患者支援センターのご案内

平成30年4月より『患者支援センター』を開設しました。

患者さんに優しく親切な支援を行うことを目的に、看護師と医療相談員が、患者さんお一人おひとりの状態に合わせた医療・看護・介護が提供できるように、入退院支援に努めています。

### 入院前支援

予約入院をされる患者さんには、安心して入院生活が送られるよう入院前から看護師、医療相談員などが医師や外来・病棟看護師、多職種と連携し、不安が軽減できるようにしています。

患者さん個々にあった治療及び看護が提供できるように入院前から支援を行います。

#### 《 入院決定から入院までの流れ 》

##### 1. 入院決定

外来で主治医から病気についての説明があり、入院が決定します。

##### 2. 外来診療分の会計

会計終了後、患者支援センターにご案内します。

##### 3. 医療費等の説明

患者支援センターではパンフレットに沿って、入院時に必要な物品や書類などの説明、医療費や高額療養費制度などの説明をいたします。

##### 4. 面談（看護師）

看護師より、連絡先や今までにかかった病気、普段の生活の状況などをうかがうため面談を行います。普段の生活での困りごと、入院中や退院後の生活での不安などがありましたら、お気軽にお尋ねください。

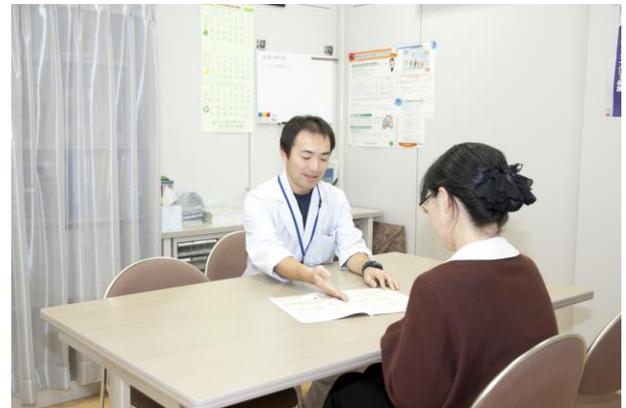
相談内容により、医療相談員や主治医などと相談ができるように調整していきます。

入院説明から看護師の面談は 20～30 分程度かかりますので、ご協力をお願いいたします。

#### 《 入院当日 》

##### 再来受付機～病棟へ

当日は再来受付機で受付後、各科外来にお越しください。体調の確認をして書類をお預かりします。その後、入院される病棟までご案内いたします。



### 退院前支援

入院早期から退院後の生活を見据えた支援をしています。ご家族とも面談を行い退院後の生活に対する不安を軽減し、介護保険の申請や施設入所に関する相談も受け付けています。

切れ目のない医療・看護を提供し、住み慣れた地域で生活が継続できるように努めてまいります。いつでもお気軽に声をかけてください。



患者支援センターは、正面玄関から入って左手、外来受付へ向かう中央廊下にございます。

## 昨年度に退職されたドクターから・・・

お世話になった珠洲の皆様へのコメントです。新天地でのご活躍をご期待申し上げます。

外科 羽場祐介

様々な経験ができた充実した1年でした。  
珠洲の皆様には温かく接して頂きありがとうございました。  
珠洲を離れますが、これからも珠洲を見守って行きたいと思います。



外科 高田智司

病院スタッフの方々の温かいサポートのおかげで、楽しく診療することができました。食や観光など珠洲の魅力にも触れることができて良かったです。ありがとうございました。

内科 川崎梓

珠洲にいた二年間は、とても楽しく充実した時間でした。  
この素敵な珠洲にまた帰ってきたいと思っています。その時はよろしくお願ひします。皆様、ありがとうございました。



内科 西岡亮

珠洲への愛着と感謝はひと言では伝えられません。4月からは少し離れてしましますが、珠洲の皆様の健康を祈っております。  
長い間ありがとうございました。

整形外科 森田保彦

公私共にとても充実した2年半でした。  
珠洲の環境が私を育ててくれたと感じています。珠洲の医療に少しでも貢献できていたなら幸いです。ありがとうございました。



内科 姥浦一太

珠洲のやさしさと温かさに包まれた1年間でした。  
また珠洲に遊びに来たいと思います。  
1年間ありがとうございました。

内科 吉倉昌平

1年間お世話になりました。珠洲の皆様が温かく迎え入れてくださり、楽しい1年を過ごすことができました。  
また来れますので、その時はよろしくお願ひします。



今年のニューフェイス！

今年度は医師7名、看護師6名が加わりました。  
地域の皆さんのお役に立てるよう一生懸命がんばりますので、よろしくお願いします！

(医師：後列左から)  
掛下和幸、河合雅文、  
新保敏史、出島彰宏、  
須田拓也、岩崎一彦、  
所智和

(看護師：前列左から)  
洲崎怜奈、江尻由香、  
吉田厚子、蔵上留美子、  
菅谷内陽、浦下萌



①新保 敏史 (外科)  
②石川県白山市  
③昨年度までは芳珠記念病院に勤務していました。新しい環境に早く慣れて皆様が安心してできるように頑張りますので、よろしくお願いします。

①所 智和 (外科)  
②東京都  
③できる事を確実に、丁寧な診察を心がけます。宜しくお願ひいたします。

①出島 彰宏 (内科)  
②石川県白山市  
③2年ぶりに珠洲市総合病院で勤務させていただきます。珠洲の皆様が安心して暮らして頂けるよう尽力したいと思います。宜しくお願ひいたします。

①須田 拓也 (内科)  
②石川県金沢市  
③3月まで舩倉島診療所で勤務しておりました。珠洲の医療に貢献できるよう頑張ります。よろしくお願いします。

①岩崎 一彦 (内科)  
②石川県金沢市  
③3月まで金沢大学附属病院で研修をしていました。まだまだ未熟ですが、謙虚に、かつ真摯に地域の皆さんのお役に立てるよう取り組んで参りますので宜しくお願ひいたします。

①掛下 和幸 (内科)  
②石川県内灘町  
③昨年度は金沢大学附属病院で勤務していました。珠洲の皆様の健康を支えられるように精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。

①河合 雅文 (整形外科)  
②石川県金沢市  
③昨年度は金沢大学附属病院で勤務していました。まだまだ未熟者ですが、市民の皆様のために一生懸命頑張りますので、宜しくお願ひいたします。

4月から当院にて勤務しているドクターに  
質問しました！

①名前 ②出身地 ③抱負など一言



外来診療日程

令和元年5月1日現在

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	波佐谷	須田	波佐谷	掛下	波佐谷
	2 診	掛下	岩崎	掛下	須田	岩崎
	3 診	リウマチ/ 膠原病 (第2・4)	出島	小泉	岩崎	掛下
外科		坂本	新保	坂本	所	新保
		所				呼吸器
小児科		山田		和田	山田	
耳鼻咽喉科		榎田	加瀬	榎田		
整形外科		大成・河合				
産婦人科		山城				
脳神経外科		浜田	玉井	宇野	浜田	
泌尿器科		交代で診察 (毎週)	※月曜日が休日の場合、次開院日に 変更		交代で診察 (隔週)	
皮膚科		牧野		永岡		谷内
精神科			西村		石井	西村
健診室		佐々木				

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	岩崎	石崎	佐々木	小泉 (糖尿病)	小泉 (糖尿病) (予約のみ)
	3 診	須田	小泉		野村/森 /宝達 (循環器)	須田 (腎不全)
小児科		予防接種	慢性疾患	健診		予防接種
耳鼻咽喉科				榎田		
眼科					馬渡	馬渡
産婦人科		産後2週間健診		産後1か月健診		産後2週間健診
禁煙外来 (産婦人科)					予約のみ	

小児科 (要予約)

- (月) 予防接種 14:30~
- (火) 慢性疾患 14:00~16:00
- (水) 健康診断 13:30~
- (金) 予防接種 14:30~

産婦人科 (要予約)

- (月) (木) 助産外来 10:30~午前中
- (月) (金) 産後2週間健診 14:00~
- (水) 産後1ヶ月健診 13:30~

その他

- (水) 糖尿病予防教室 14:00~15:00
- (月) ~ (金) 医療相談

※緊急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。

※午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

※泌尿器科、眼科の日程は下記のとおりです。(都合により、一部変更になる場合があります。)

4月27日(土)~5月6日(火)の外来診療はお休みいたします

■10連休の小児科救急当番医

4月30日(火)

5月1日(水)、2日(木)、6日(月)  
9時から11時30分まで受付します

泌尿器科

毎週月曜日(月曜が祝日の

場合は火曜日)

隔週金曜日

受付 8:00~11:30

診療時間 9:00~12:30

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

眼科

毎週金曜日、隔週木曜日

受付 12:00~16:00

診療時間 14:00~17:00

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

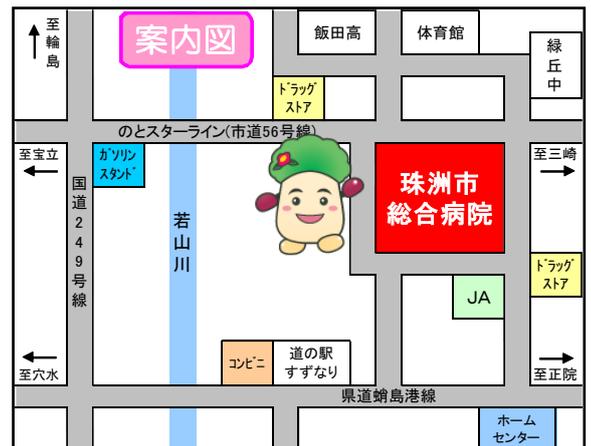
編集後記

新しい元号になって初の「はあとのおと」です。

気分あらたに、健康チェックからはじめませんか？

各種健康診断は、健診室までご相談ください。

病院広報委員会



病院広報

発行：珠洲市総合病院 広報委員会

はあとのおと

石川県珠洲市野々江町工部1番地1