

平成 30 年 2 月 1 日発行

〒927-1213

石川県珠洲市野々江町ユ部 1 番地 1

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: byouin@city.suzu.lg.jp

ホームページアドレス :

<http://www.city.suzu.ishikawa.jp/suzuhp>

はあとのおと

2018(1)

第49号



八丁の田(正院町)

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。

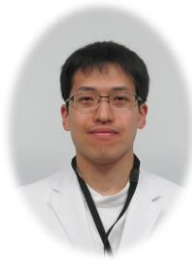
目次

- 恥ずかしがらないで相談してください。お尻の悩み。 1
- 糖尿病の食事療法について 2
- 各種教室のご案内 3
- 看護科からのお知らせ 4

恥ずかしがらないで相談して下さい。お尻の悩み。

外科医長 寺川 裕史

日本人の3人に1人は、痔に悩んだことがあると言われています。しかし、実際に医療機関を受診する方は少ないのではないのでしょうか。「見せにくい場所なので、なかなか病院に来られませんでした。」と言われる患者さんが多くおられます。



悩んでおられる方は、一度お気軽にご相談下さい。これから、痔についてお話しします。

「痔」とは肛門と肛門周囲の病気の総称です。大きく、①痔核、②痔瘻、③裂肛の3つに分けられます。



① 痔核 (いわゆるいぼ痔)

痔の中でもっとも多く、男女ともに患者さんの半分以上を占めています。出来る部位によって、内痔核と外痔核に分けられます。普通、痔核というと内痔核を指します。
 ※原因：いきみの繰り返し、便秘、激しい下痢、重いものを持つなど肛門に負担がかかることで起こります。内痔核が大きくなると肛門から脱出するようになります。
 ※症状：便をしたときに血が出る、便が残っている感じがする、肛門から痔核が外へ出ているなど。外痔核では激しい痛みを伴うことがあります。
 ※分類：内痔核は脱出の程度によりⅠ～Ⅳ度に分類されます。その程度によって治療法は異なります。
 ※治療：軟膏、内服薬などの薬物治療が基本ですが、症状が改善しない場合には、手術療法を行うことになります。

② 痔瘻

※原因：肛門陰窩というくぼみから細菌が入り込み、肛門の周りに膿の溜まり、膿瘍をつくります(肛門周囲膿瘍)。自然に破れたり、切開したりすることで膿を排泄し、そのまま治る場合もありますが、膿の管(瘻管)が残った状態となることがあります。これを「痔瘻」と言います。

※症状：肛門周囲膿瘍の場合、発熱、激しい痛み、腫れがみられます。痔瘻では瘻管から汁が出て下着が汚れます。

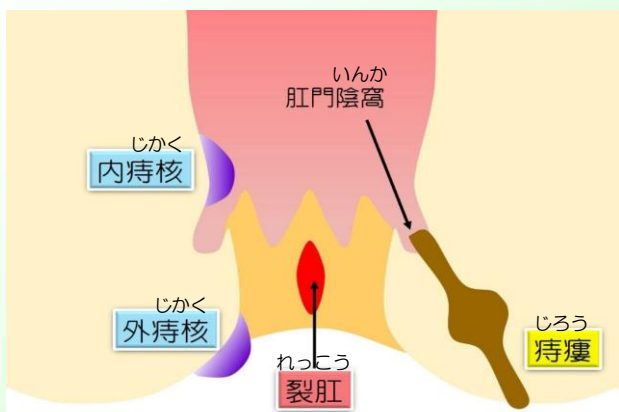
※治療：肛門周囲膿瘍に至った場合は、切開し排膿します。痔瘻は手術療法が必要になります。



③ 裂肛 (いわゆる切れ痔)

※原因：硬い便の排泄や下痢などにより、肛門の皮膚が切れることで起こります。
 ※症状：出血は少量で、排便後もしばらく続く痛みが起こります。慢性化すると潰瘍になり、肛門が狭くなってしまうことがあります。肛門ポリープや肛門にイボができることがあります。
 ※治療：原因となる便秘や下痢を防ぎ、傷を治す保存療法が基本となります。肛門が狭くなってしまう場合には手術が必要になります。

お尻の断面図



さいごに…

☆痔は、多くの場合、生活習慣の改善や薬物治療で良くなります。

また、痔だと思って診察や検査を受けると、実は大腸癌や炎症性腸疾患などの他の病気が見つかることがあります。

お尻の悩み、お気軽に相談して下さい。

糖尿病の食事療法について

糖尿病の食事療法というと、我慢というイメージを持たれる方が多いと思います。たしかに、普段の生活習慣が、発病や進行に深く関わっているため、生活習慣を改善する必要がありますが、極端な食事制限では長続きしません。患者さんのお話を聞くと、食べ過ぎはよくないと思い朝食は食パンとコーヒーだけにしている、夜はご飯を抜いている、肉や魚などのおかずは夕食だけにしているなど、よかれと思ってしていることが、かえって栄養バランスを崩してしまっている場合もあります。

糖尿病の食事療法は、良好な血糖コントロールを保ちながら、さまざまな合併症を防ぐことを目的としています。そのためには、大きく3つのポイントがあります。

①適正なエネルギー量の食事をとりましょう

太らずやせ過ぎず、日常生活に必要なエネルギー量の食事を摂取しましょう。適正な摂取エネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、日々の生活の過ごし方によって異なりますので、主治医や管理栄養士へご相談下さい。

②栄養素のバランスの良い食事をとりましょう

バランスのよい食事作りは主食・主菜・副菜が基本です。毎食、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。主食のご飯、パン、麺類などは体や脳を動かすエネルギー源ですので、毎食必要な量を食べましょう。必要な量には個人差があるので詳しく知りたい方は管理栄養士へご相談ください。糖質の重ね食べ(ラーメンライスやうどんなど)、芋類のとりすぎには注意する必要があります。次に主菜の肉や魚、卵、豆腐を使ったおかず(たんぱく質)は、筋肉や血液など体の組織を作ります。1食に1品+少量(例：さんま1匹+味噌汁の豆腐)はとりましょう。副菜にはビタミン・ミネラルを多く含む野菜・海藻・きのこを使いましょう。体の調子を整えてくれます。



③規則的な食事習慣を守りましょう

欠食やドカ食いがあった場合、1食の量が多いほど、血糖値の上がり方が大きくなります。1日3食を平均的にとることが、安定した血糖コントロールにつながります。



食事は毎日の生活に欠かせないものなので、糖尿病の食事療法は患者さんが正しく継続することで効果が得られます。栄養指導では生活習慣を一緒に見直し、その人にあった改善策を見つけていきたいと思います。1度には変えられないかも知れませんが、コツコツとできることから始めていきましょう。食事療法がうまく継続出来るようサポートさせていただきますので、お気軽にご相談下さい。

各種教室のご案内

ロコモ教室

皆さん、近頃、足腰が弱くなった、長い距離を歩く事が大変になった、田んぼや畑が出来なくなったと感じることはありませんか？ひょっとしたらそれは「ロコモ」のサインかもしれません。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは骨や関節、筋肉などの衰えによって、歩くことや日常的に行なう動作が難しくなる状態のことをいいます。関節の変形や痛み、転倒による骨折など様々な病気や怪我への要因となり、介護が必要な状態へとつながる可能性もあります。

当院では、市民の皆さんにロコモについて知ってもらい、いつまでも自分の足で歩き、健康な毎日を送れるようロコモ教室を開催しています。

皆さん、ロコモ教室に参加してこれからも元気に過ごしませんか？

- 〔内容〕 整形外科医によるロコモについての講義
簡単な身体機能のチェックと予防体操
- 〔日時〕 毎月第4水曜日 午後2時～3時
- 〔場所〕 3階東病棟 ラウンジ
- 〔TEL〕 0768-82-6682(リハビリテーション科 直通)



母乳育児サークル『すまいりんぐはぐ』

当院は「赤ちゃんにやさしい病院 (BFH)」に認定されており、子育て中のお母さんたちを支える活動として母乳育児サークルを開催しています。

ゆったりとした気持ちで育児ができるよう、みんなで情報交換したり、母乳について勉強したり、いろいろな話をしながら過ごしませんか。看護師や助産師もアドバイスいたします。

当院でお産されていない方でもお気軽に参加ください。一緒に“子育て”しましょう。

“Let's gather here!”

- 〔日時〕 毎月第3木曜日 午前10時30分～正午
 - 〔場所〕 2階東病棟 スマイルルーム
 - 〔TEL〕 0768-82-1181(代表)
- 初回の方でわからないことがあれば、2階東病棟まで事前にご連絡ください。



※写真は同意を得て掲載しています

がん緩和ケア交流会（すずらんの会）

平成 28 年に当院のがん看護にかかわる有志の看護師が集まり、この会を立ち上げました。そのきっかけは、病院でがんと診断されて治療が始まってもどこに相談したらよいのか、不安や悩みがあってもどこにも打ち明ける場所がないという患者さんやご家族からの声でした。私達は、少しでもがん患者さんやそのご家族の力になりたいという思いから、2 ヶ月に 1 回のペースで交流会を開催しております。



がん患者さんにとって役に立つ「栄養」「お薬」「病気」「福祉」などについて当院の管理栄養士・薬剤師・医師・社会福祉士がお話させていただきます。内容については、開催月に内科外来・外科外来で掲示します。

お話の後、看護師・患者さん・ご家族で交流したり、希望があれば個別にお話をうかがったりしています。

〔日時〕 偶数月(2・4・6・10・12月)の第3水曜日 午後3時30分～4時30分

〔場所〕 3階東病棟 ラウンジ

〔TEL〕 0768-82-1181(代表)

事前予約は必要ありませんのでお気軽にご参加ください。詳細についてお聞きになりたい方は、内科外来看護師：岸田または外科外来看護師：小原にお問い合わせください。

看護科からのお知らせ

①子ども予防接種週間のお知らせ

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。保護者はじめ地域の皆さんの予防接種への関心を高め接種率を上げるため、日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省が決めました。当院では平日の日中に予防接種を受けさせることが難しい方のために3月3日(土)に予防接種を行います。4月からの入園、入学に備え、お子さんの接種漏れを防ぐために、ぜひご利用ください。



日時：3月3日(土) 午前9時～11時

場所：小児科外来

接種項目：麻しん風しん、日本脳炎、4種混合ほか

※事前に申し込みが必要です。

2月1日～28日(土日祝日を除く)の期間中に小児科外来まで申し込みください。

②おむつセットのお知らせ

皆様に快適な入院生活を送っていただくため、またご家族の負担を軽減するため、2月1日より紙おむつセット(CS セット)のサービスを開始します。このサービスでは、外部専門業者から紙おむつなどを日額定額制でレンタルでき、入院中の購入や補充の手間がなくなります。

入院時にこのサービスを希望される方は、病棟の看護師がご利用方法や支払い方法について説明させていただきます。ぜひご利用ください。

外来診療日程

平成30年2月1日現在

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

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~
予防接種 14:30~
- (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

※救急患者は、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。

※眼科、泌尿器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。)

診療科		月	火	水	木	金	
内科	1 診	波佐谷	西 岡	波佐谷	釜 蓋	波佐谷	
	2 診	新 田	小 泉	釜 蓋	西 岡	釜 蓋	
	3 診	西 岡	川 崎	小 泉	松 井	新 田	
	5 診						松 井
	外科	坂 本	寺 川	坂 本	蒲 田	寺 川	
呼吸器外科	毎週金曜日						
小児科	和 田	村 岡					
耳鼻咽喉科	榎 田	青 木	榎 田				
整形外科	大 成・森 田						
産婦人科	山 城						
脳神経外科	浜 田	筒井/宇野			浜 田		
泌尿器科	毎週月曜日(休日の場合は次開院日)						
	隔週金曜日						
皮膚科	谷 内			永 岡	牧 野		
精神科			西 村	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	釜 蓋	石 崎	佐々木	小 泉	小 泉 <small>(予約のみ)</small>
	3 診	松 井				リウマチ: 西 岡 <small>(予約のみ)</small> 循環器: 松 井 <small>(予約のみ)</small>
小児科	予防接種	慢性疾患	健診・予防接種			予防接種
耳鼻咽喉科				榎 田		
眼科						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	

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

2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			

3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

4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					

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

2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			

3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

4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					

編集後記

右の写真は11月25日に行われた病院フェスタの様子です。今年もたくさんの方に来場していただきありがとうございました。

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

はぁとのおと

石川県珠洲市野々江町ユ部1番地1