

はあとのおと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

平成 29 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/>

2017(1)

第45号



椿(木ノ浦海岸)

撮影者: 濱木 満喜

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

- | | |
|-----------------------|---|
| • 胆石症について | 1 |
| • 心電図検査のあれこれ | 2 |
| • 認知症…「おやっ」と思ったら | 3 |
| • 火災避難訓練を行いました | |
| 3月4日(土)に小児科で予防接種を行います | |
| 病院駐車場等の工事を行っています | 4 |



①胆石とは

肝臓では、脂肪やたんぱく質などの消化を促す胆汁(たんじゅう)という消化液が1日600-1200mlもつづられています。そして、肝臓から十二指腸までの胆汁の全排出経路の胆管、胆嚢(たんのう)のことを総称して胆道といいます。

胆管は胆汁の流れ道で、胆嚢は胆汁を一時的に貯めて濃縮する袋状の臓器です。食事を摂ると胆嚢は収縮して、胆汁を胆管から十二指腸に送り出し、十二指腸～小腸で食事と混ざることによって脂質やビタミンの吸収を助けます。この胆汁の成分が、胆道内で何らかの原因により固まってしまったものが胆石です。そして胆石の存在部位により**胆嚢結石症**、**総胆管結石症**、**肝内結石症**と呼称されます。

③胆石症の症状

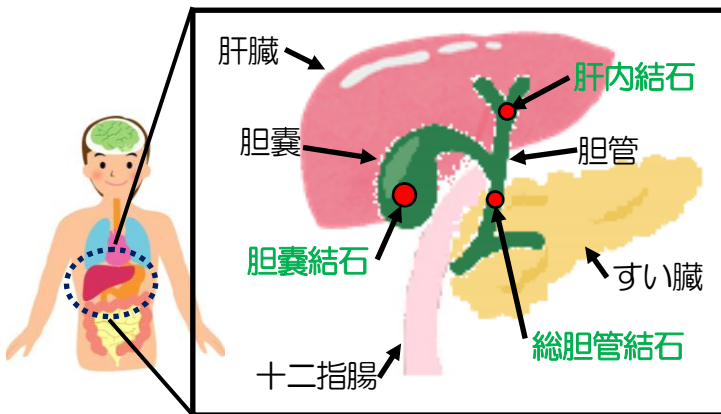
典型的な症状は、上腹部痛、吐気、嘔吐、発熱、黄疸などの急性症状です。胆石発作の痛みは、強い痛みのことが多いです。急性期に適切な対処が必要で、特に重症感染症を伴う場合には、急性期に適切な診療が行われないと稀に死亡に至ることもあります。



また胆石が原因で慢性炎症を起こし、腹痛や消化不良などの症状を起こすことがあります(慢性胆嚢炎)。

④治療適応

治療に関しては、胆石の存在部位により異なります。最も頻度の高い胆嚢結石症の場合、多くは特に症状を認めず経過し、最終的には20-30%で胆石発作を認めると言われています。このように胆嚢結石が原因で、急性炎症、腹痛をはじめとする症状が1度でもあった人は、再燃の可能性が非常に大きく治療をお勧めします。検診などで胆嚢結石を指摘される方は多いと思いますが、症状がない場合は基本的には経過を見ていただいて結構ですが、適切な選択が必要なときもあり、専門の医師とよく相談することをお勧めします。その他には、慢性胆嚢炎、特に陶磁器様胆嚢と言われるように悪性腫瘍との鑑別が難しい場合や、総胆管結石、または肝内結石症と言われた人は基本的に治療が必要となる 경우가多く、やはり専門医に診ていただくことをお勧めします。



②疫学と危険因子

わが国の成人における胆石保有率は近年、増加傾向であり約10%と推計されています。胆石を有する患者さんが増えた理由として、主に2つの原因が考えられています。1つは、食生活が欧米化したため、脂肪の摂取量が増えて、胆石ができやすくなったことです。もう1つは、医療の診断技術が進歩して、無症状の胆石や、小さな胆石も発見できるようになったことです。そのほか、胆石をもっている人は、中年以降に多く、女性は男性より約2倍多いと言われています。また、胆石症には肥満や過食、不規則な食生活、ストレスなどの生活習慣が影響していると言われています。国内調査では、胆石症全体に対する部位別頻度は、胆嚢結石が78.8%、総胆管結石が19.7%、肝内胆管結石は1.5%となっています。

⑤最後に

胆石が原因で起こる病気には様々なものがあり、また治療には薬物治療やチューブ処置による内科的な治療、内視鏡的治療、体外式衝撃波破碎療法、更には胆嚢摘出術を代表とした外科的な治療まで、多岐に渡ります。珠洲市総合病院では患者さんの病状に応じた適切な治療を提示することを常に心がけています。胆石でお困りのことがあれば、お気軽に受診をお勧めします。

心電図検査のあれこれ

病院を受診したときや健康診断のときに心電図検査を受けることがあると思います。そんな時「どうやって検査するの?」「何がわかるのだろう?」と疑問に思ったことはありませんか?

・心電図検査とは?

心臓の検査の一つです。心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉の中をかすかな電気が流れて興奮し拍動が起こります。この心臓の電氣的な活動を見るのが心電図検査です。

・心電図検査はどうやって行いますか?

胸、手首、足首を出して仰向けでベッドに寝てもらいます。両手両足で4つ、そして胸に6つの電極をつけ、心臓から発生する微小な電気を取り出して記録します。



痛みを伴うことはなく、記録は2~3分で終了します。電極や装置から電気が身体に流れ込むことは絶対にならないようになっていしますので安心して検査を受けてください。

・心電図検査で何がわかりますか?

心電図検査では、心臓が規則正しく動いているかどうかわかります。心臓のリズムが乱れる「不整脈」とよばれる病気の発見にはとても役立つ検査です。また「心筋梗塞」や「狭心症」のときには、心臓内の電氣的活動にも異常が生じますので心電図検査が診断に役立ちます。

・不整脈

脈がゆっくり、速い、または不規則な状態を指し、動悸、めまい、胸痛といった症状があります。

・心筋梗塞、狭心症

心臓のまわりをとりまく動脈(冠状動脈)の血液のとおりが悪くなった状態。症状には胸痛や胸部圧迫感などがあります。

このように心電図検査は心臓の検査の中で最も基本的なものです。

心電図検査には他にも次のような検査があります。

・運動負荷心電図

胸の痛みや脈の乱れなどの症状(発作)が無いときの心電図では正常と区別がつかないことがあります。これらの症状(発作)は軽い運動で誘発されることが多く、一定の運動をした(運動負荷)後に心電図を記録することでその隠れた異常を見つけだすことができます。

このような検査を運動負荷心電図と呼びます。

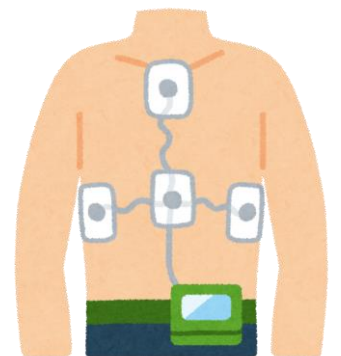
珠洲市総合病院では決められた時間、決められた速度で2段の階段を昇降して心電図を記録するマスター負荷試験を行っています。



・24時間記録心電図(ホルター心電図)

不整脈や胸痛は終日続くものもあれば、一日のうち数分だけ出るようなものもあります。2~3分間で終了する心電図を記録しているときに、たまたま不整脈がでれば診断がつくこともありますが、なかなかそういうわけにはいきません。これらを見つけ出すには24時間(一日中)心電図を記録するホルター心電図検査が最適です。

この検査は胸にいくつかの電極を貼り付け、そこから得られる心電図を小型の機械に記録させるものです。小型の機械を装着して普段通りの生活を送っていただき、検査を行います。



今回は心電図検査の説明をしましたが、その他の検査についても不明あるいは不安な点があればお気軽に検査技師にお尋ねください。

認知症…「おやっ」と思ったら

認知症とは、大脳の細胞が壊れて情報を分析したり、思い出したりする認知機能が低下したために、生活が困難になった状態をいいます。まずは、日常生活をチェックしてみましょう。

物忘れ	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う <input type="checkbox"/> 探し物が多くなった <input type="checkbox"/> 水を止めたり火を消し忘れることがある	人格	<input type="checkbox"/> 怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 周りへの気遣いがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われる
判断・理解力	<input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> 日頃の生活での段取りができなくなった <input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない	不安感	<input type="checkbox"/> ひとりになると怖かったり寂しかったりする <input type="checkbox"/> 外出時に持ち物を何度もたしかめる <input type="checkbox"/> 頭が変になったと思うことがある
場所・時間	<input type="checkbox"/> 今日が何日か分からない <input type="checkbox"/> 慣れていた道に迷ってしまう <input type="checkbox"/> 車の運転が危なくなった	意欲	<input type="checkbox"/> これまでできていた作業や日課をしなくなる <input type="checkbox"/> だらしくなった <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味がなくなった



いくつかチェックが当てはまる場合、一度専門家に相談してみることが大切です。その結果、問題がなければ安心に繋がります。また認知症でない場合でも、うつ状態、意識障害、病気のための服薬などの影響で似た症状が出る場合があります。認知症は徐々に進行し、元通りになることはありません。早期受診・早期治療は進行を遅らせたり症状を緩和できる場合があります。

●●● 珠洲市総合病院で受診する場合は ●●●

窓口は精神科です。精神科は週に2回（火、金曜日）、午前中に診察があります。火、金曜日に直接来院されても受診することはできますが、その日の予約数によって検査が出来ない場合があります。まずは電話で予約を取ることをお勧めします。予約をされましたら、認知症テスト、頭部MRI、採血などの検査をします。診察や結果説明は検査をした日のうちに行います。

●●● 認知症を防ぐ生活習慣は ●●●

1) 食習慣は脳の老化を大きく左右する

赤ワインやブドウジュース（ポリフェノール）、カレー粉（ウコン）、魚、色の濃い野菜や果物は認知症の予防に繋がります。それらをバランスよく食べましょう。よく噛み、腹八分目にすることが大切です。

2) 楽しい運動で脳細胞の働きがアップする

1日に400m以下しか歩かない人は認知症になるリスクが高くなります。積極的に体を動かしましょう。掃除や庭の手入れも良い運動です。

3) 笑いましょう

喜んだ時にドーパミンという物質が分泌され、記憶力や学習機能を高め認知症を防ぎます。

4) いくつになっても“やってみる”

新しい事や新しいやり方に挑戦すると、脳内に新しい回路が生まれ活性化します。新しい習い事、作ったことのない料理に挑戦する、初めての所へ旅行、ペットを飼い始めるなど、積極的に楽しみを増やしましょう。



火災避難訓練を行いました

11月17日(木)に火災避難訓練を実施しました。この訓練は災害拠点病院としての非常時における医療体制の確立と強化のため、毎年行っています。医師や看護師など80名が参加し、初期消火訓練と火災避難訓練を行いました。初期消火訓練では珠洲消防署員の指導の下、消火器の使用方法を確認しました。また火災避難訓練では、深夜帯に火災が発生したと想定し、火元の確認から避難経路の確保、患者役の職員の避難を行いました。その後消防署員から良かった点、改善すべき点について講評をいただき、その評価を踏まえて再度訓練を行いました。

反復することで、初期消火の方法や患者さんの避難手順の確認などの周知徹底を図っています。珠洲市総合病院では患者さんにより安心してもらえるよう、これからも訓練に取り組んでいきます。



3月4日(土)に小児科で予防接種を行います

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。珠洲市総合病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4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解消するために、ぜひご利用ください。



日時：3月4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。

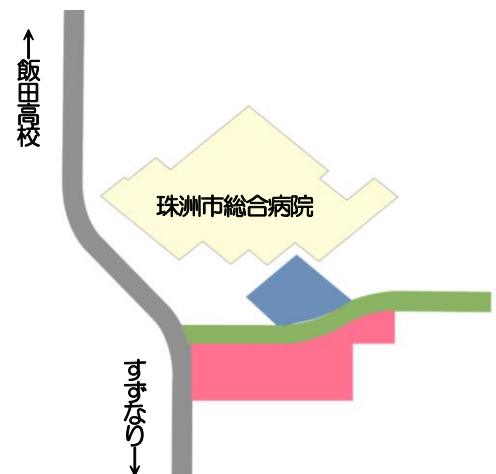
病院駐車場等の工事を行っています

新図書館の建設にあたり、珠洲市総合病院の駐車場等周辺の工事を行っています。

工事箇所は右の図のとおりです。

- 赤色…駐車場整備工事
- 青色…新規駐車場整備工事
- 緑色…道路整備工事

病院を利用される皆様には通行規制等ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



外来診療日程

平成29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

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	波佐谷	石田	波佐谷	循環器	波佐谷
	2 診	石田	小泉	中島	出島	井ノ口
	3 診	出島	中島	小泉	井ノ口	石田
外科	坂本	萩野	坂本	宮田	萩野	
呼吸器外科						田村 ^{ほか}
小児科	村岡		和田	村岡		
耳鼻咽喉科	榎田	高相	榎田			
整形外科	大成・森田					
産婦人科	山城					
脳神経外科	浜田	会田/大石		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 診療開始 10:00~	
精神科		西村			西村	
健診室	佐々木					

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。)

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	中島	出島	佐々木	小泉	小泉 (予約のみ)
	2 診		石崎			
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	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	

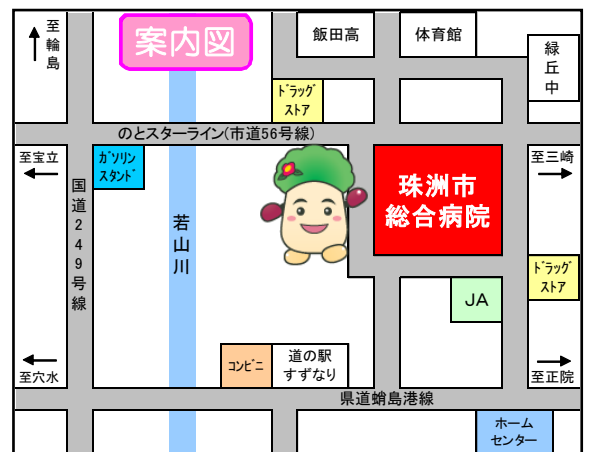
4月

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

冬の寒さも本格的になってきました。みなさんいかがお過ごしですか。感染症が流行っています。うがいや手洗いをしっかり行い、予防に努めましょう。

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