

はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

2016(2)

第42号



谷崎の桜とメジロ

撮影者：濱木満喜

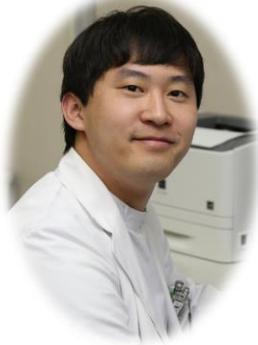
病院理念

“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

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ・今年から肝臓と向き合ってみませんか？ | 1 |
| ・4月からのニューフェイス | 2 |
| ・大公開！！珠洲市総合病院 | 3 |
| ・健康診断のご案内 | 4 |
| ・折戸診療所の診療日変更、
ゴールデンウィークの小児科診療のお知らせ | |



お花見や歓送迎会のシーズンですが皆さん飲みすぎてはいませんか。ざくりとしたあなた、この時期はついついお酒の量が増えてしまうものですね。私もお酒が好きなのでそのお気持ちはよく分かります。

お酒を飲みすぎて気になるのが肝臓への負担です。ご存じの方も多いと思いますが、肝臓は沈黙の臓器と言われ、血液検査で数値が多少高くても症状が出ることはまずありません。しかし、肝炎の状態が長く続いて肝臓の破壊が進行すると、肝硬変と言う状態になり癌がでやすくなる、腹水がたまってお腹が張る、意識が悪くなる、消化管から出血するなど様々な症状が出現し最悪の場合死に至ることもあります。



それでは肝臓の破壊を防ぐためには、どうしたらよいのでしょうか。まず、肝臓への負担をかけないために適切な飲酒量を保つことが大切です。具体的には下記の表のような飲酒量が適正と言われておりますので参考にしてください。

< 1日の適切な飲酒量 >

ビール	中瓶 1 本 (500ml)
日本酒	1 合 (180ml)
焼酎	0.6 合 (約 110ml)
ウィスキー	ダブル 1 杯 (約 60ml)
ワイン	1/4 本 (180ml)
缶チューハイ	350ml 缶で 1.5 本 (500ml)

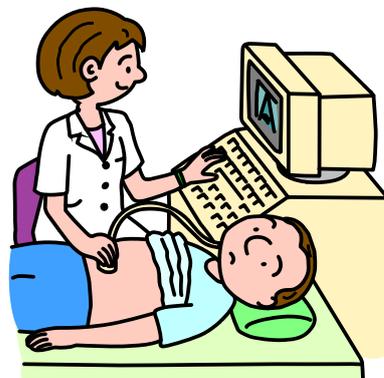
※厚生労働省 HP 内「健康日本21」より

http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b5.html#A51

次に、ご自分の現在の肝臓の状態を把握することが重要です。市で行っている特定健診では、40歳以上の方を対象に血液検査で肝機能や糖尿病、高コレステロール血症の有無などをチェックしています。ぜひ年に1回は症状が無くても健診を受診してみてください。

肝臓の病気にはどのようなものがあるかご存じですか？肝炎ウイルスなどの感染症やアルコール性、非アルコール性脂肪肝といった生活習慣によるものから、薬によるもの、その他に稀な疾患まで含め多岐にわたります。ウイルス性肝炎の中でもC型肝炎ウイルス感染症の治療は飲み薬だけで80-90%以上の方が根治できる最新の治療が開発されています。また近年は非アルコール性脂肪肝と糖尿病、高血圧、動脈硬化が関連していると言われております。

まずは簡単な血液検査とお腹の超音波（エコー）検査やCT検査で原因の検索や肝臓の炎症の進行具合を予測することが可能です。心当たりのある方は一度内科を受診してください。病院で検査を受けられる際は絶食で受診いただくようお願いいたします。ぜひみなさん、今年から肝臓にいいことを始めてみましょう！

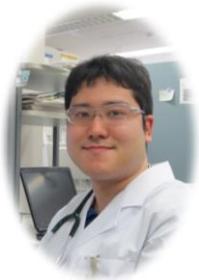


4月からのニューフェイス

4月から着任した医師
4名を紹介します。



- ① いのぐち やすのり 井ノ口 安紀
- ② 内科
- ③ 東京都
- ④ 冠動脈および末梢血管領域まで含めたインターベンション治療を行いたいと考えています。よろしくお願いします。



- ① いした まさみち 石田 将路
- ② 内科
- ③ 小松市
- ④ 3月までは県立中央病院勤務でした。地域の医療にひとつでも貢献できればと思っています。よろしくお願いします。



- ① みやた たかし 宮田 隆司
- ② 外科
- ③ 福井県
- ④ 昨年までは静岡県立静岡がんセンター肝胆膵外科レジデントとして勤めていました。今後もレジデント精神で地域の皆様のお役に少しでもなるようがんばりますのでよろしくお願いします。



- ① なんぶ むねとし 南部 旨利
- ② 小児科
- ③ 白山市
- ④ はじめての能登地方での勤務となります。珠洲の子どもたちのためにがんばります!!よろしくお願いします。



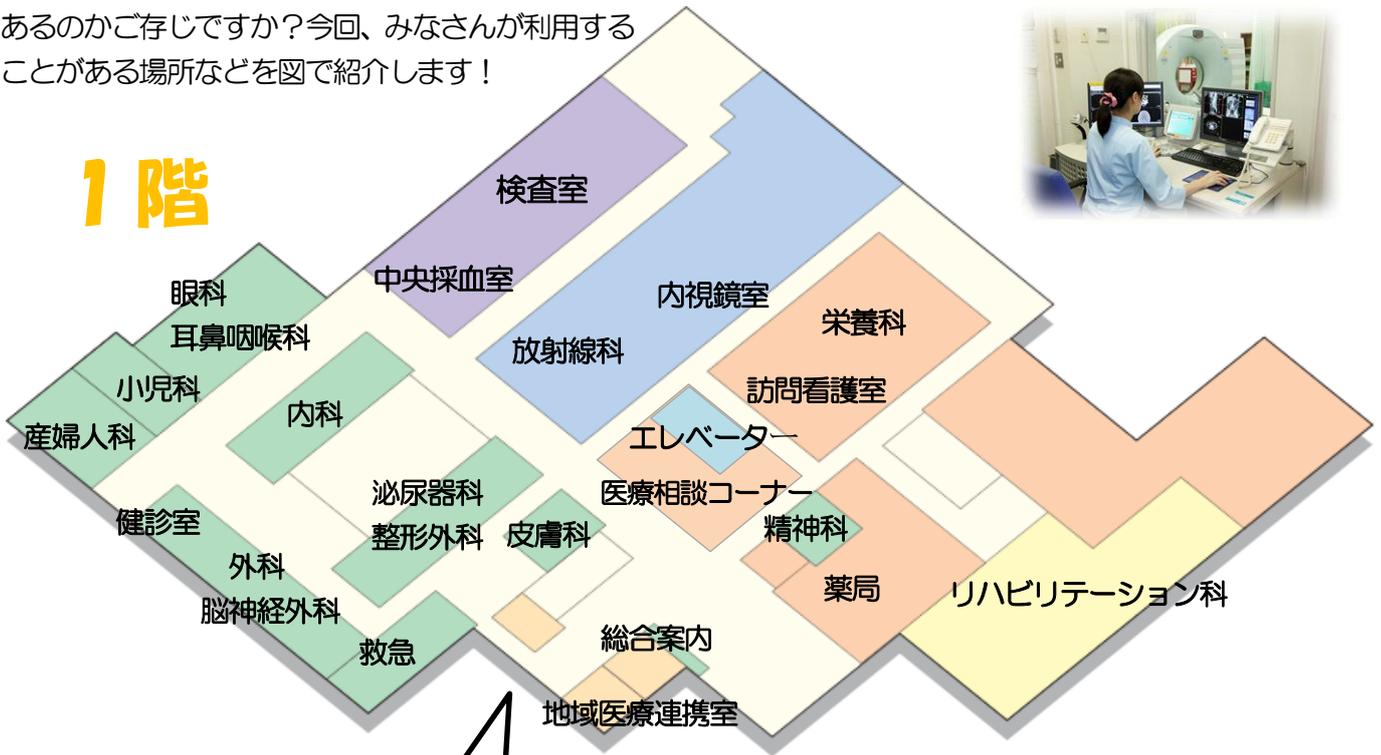
今年も共に働く仲間が加わりました!!
助産師…朽平 璃沙、看護師…佐小田 遼子、
松下 萌、山岸 海希、新出 慶佳、松鶴 知
泰、干場 麻友美、理学療法士…道下 智美、
作業療法士…浦野 未千子、放射線技師…是国
祐子の10名です。

これまで学んできたことを活かし、地域の皆
さんにより一層安心と信頼を提供できるよう頑
張ります!!

大公開！！珠洲市総合病院

珠洲市総合病院にはどのような診療科や設備があるのかご存じですか？今回、みなさんが利用することがある場所などを図で紹介します！

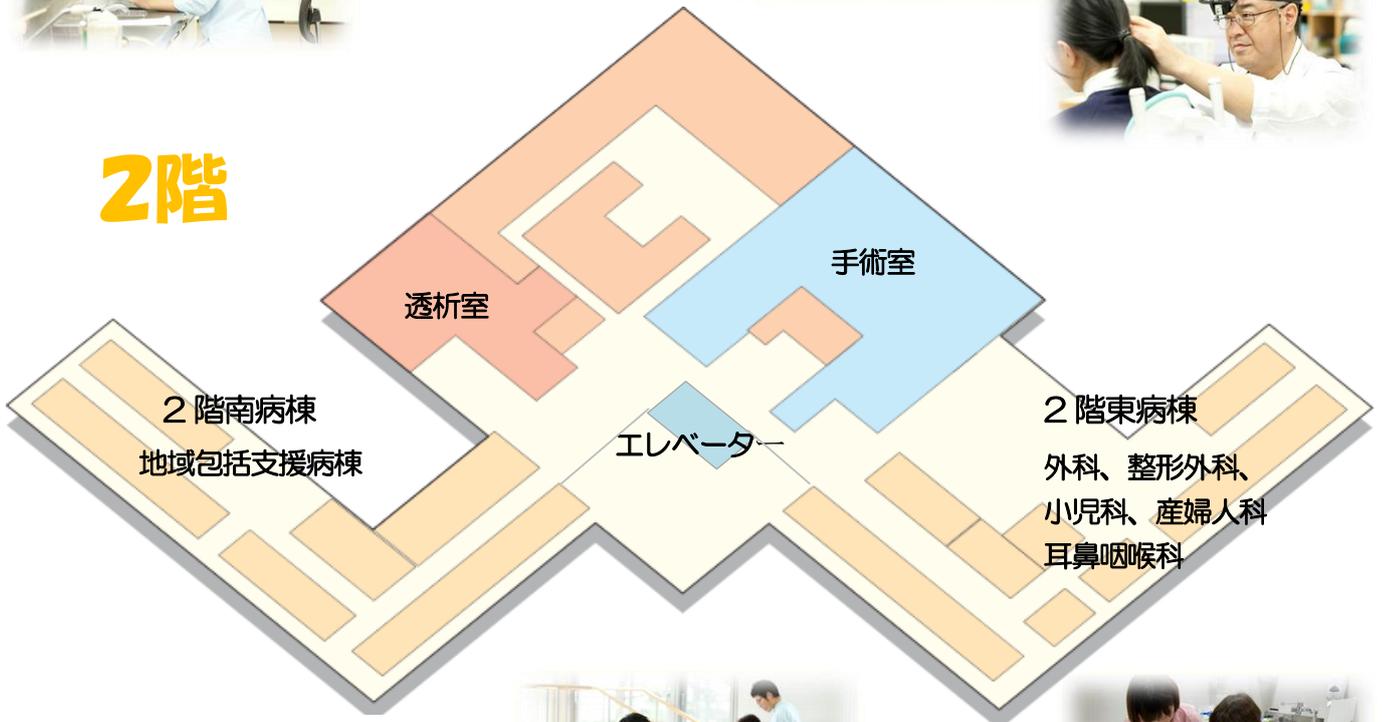
1階



正面玄関



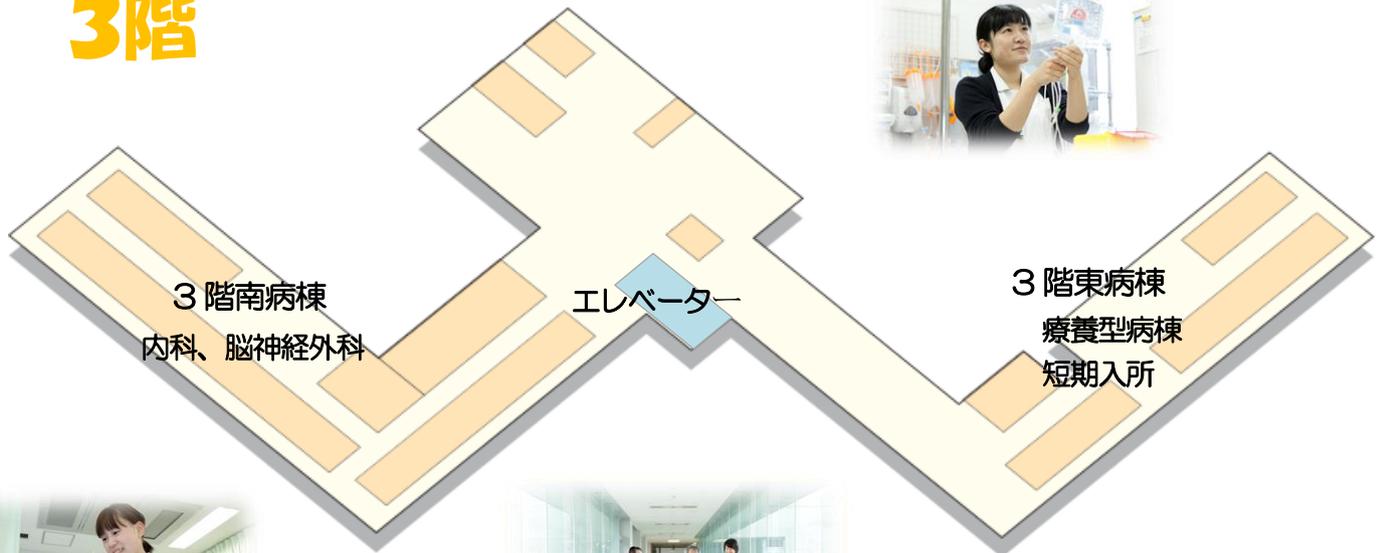
2階



地域包括支援病棟ってどんなところ？
在宅に自信を持って退院していただくための生活支援病棟です。



3階



健康診断のご案内

“健康診断(健診)を受けましょう”と言われると皆さんどうでしょうか?「健康やし大丈夫」「病院に通っていて、先生に見てもらっているしいわ」「仕事が忙しくて時間がないな…」「面倒」などと敬遠する人もいないのでしょうか。

元気で健康に生活するには自分の身体や心の状態をよく知っておく事が大切なことです。知らない間に病気のきざしが芽生えたり、あるいは突然、重病に陥ったりしないためには一年に一回は健診を受けることをお勧め致します。

人間ドック、脳ドックの検査日等は下記のとおりになります。

現在日本人に多い生活習慣によって発症するがんや高血圧、心臓病、糖尿病などは初期段階では自覚症状があまりありません。そのため健康診断での早期発見が大切です。定期的に健診を行うことで異常がないか、検査基準値との比較や過去の数値の変化などを知り、自分自身の体の状態を知っておきましょう。自らの体の状態を知ることで、日々の生活習慣を見直すきっかけにもなりますよ。



当院では健診を受けた後、医師、保健師が健康状態の説明や生活習慣の相談を行っており、できるだけ受診者の生活に沿ったアドバイスを心がけています。なお、保険証の種類によって受けることができる健診が変わってきますので健診室までご相談ください。

	人間ドック	脳ドック
検査日	毎週月～金曜日	毎週水曜日
所要時間 (予定)	8:30～13:00	8:30～11:00 13:30～14:00

※人間ドック、脳ドック共に検査開始は8:30からになります。

※検査を受けるには事前に予約が必要です。
健診室までご連絡ください。

折戸診療所の診療日変更、ゴールデンウィーク中の小児科診療のお知らせ

・折戸診療所の診療日変更

平成28年5月より折戸診療所の診療日と診療時間が下記のとおり変更になります。
お間違えのないよう、よろしくお願いします。

平成28年4月以前	毎週火曜日 診療時間 15:30～
平成28年5月以降	毎週月曜日 診療時間 14:00～15:00

※都合により5月2日(月)は休診となります。

・ゴールデンウィーク中の小児科診療

小さなお子さんとその家族が安心して過ごせるよう、能登北部医師会による小児科当番医を実施します。

5月	3日(火)	まるおかクリニック
//	//	珠洲市総合病院
//	4日(水)	まるおかクリニック
//	//	市立輪島病院
//	5日(木)	まるおかクリニック
//	//	珠洲市総合病院

受付時間は珠洲市総合病院では9時から11時、それ以外では9時から12時となります。

外来診療日程

平成28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	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 <small>(ほか)</small>				
小児科		南部	和田	南部		
耳鼻咽喉科		榊田	宮川	榊田		
整形外科		大成・上野				
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 <small>診療開始 10:00～</small>
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	中島	出島	佐々木	小泉	小泉 <small>(予約のみ)</small>
	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		榊田				
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～
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。

※眼科 隔週木曜日、毎週金曜日
眼科診療日程参照

※泌尿器科 毎週月曜日、隔週金曜日
泌尿器科診療日程参照

※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。

編集後記

創刊11年目を迎える「はあとのおと」ですが、今月号から珠洲市在住の皆様へ全戸配布をすることとなりました。「はあとのおと」を通して、珠洲市総合病院をより身近に感じていただけたらと思います。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

