

# 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

2010(2)

第18号



## 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

- |                 |   |
|-----------------|---|
| ・就任のご挨拶         | 1 |
| ・眼科診療日程表        |   |
| ・最近の栄養法について     | 2 |
| ・「糖尿病のつどい」に参加して | 3 |
| ・4月からのニューフェイス   | 4 |



就任のご挨拶

病院長 追分 久憲



長くて寒かった冬も過ぎ、桜の花が咲き誇る季節となりました。

この度、珠洲市総合病院院長を拝命して4月1日着任いたしました。今回ご縁がございまして、この珠洲の町に

お世話になることになりましたが、珠洲の方々には能登でも取り分け優しい方が多いと聞いております。また礼儀正しい方が多くて、朝夕見知らぬ人から挨拶されます。

ところで、以前より能登地区は医師不足が深刻だと聞いておりましたが、当院においてもその実態は聞きしに勝るものがございます。石川県は全体として医師数は決して少なくはないのですが、中央に集中しており、その他の地域とりわけ能登地区は不足しているのが現状です。従って、市長さん以下病院職員の方々も医師確保の問題を大優先に考えておられます。これからは、私もその問題で最大限の努力をして参りたいと存じます。

さて、医療を取り巻く環境は依然厳しいものがございますが、大底は脱しつつあるというのが現状かと思えます。政治家や社会の人達の医師に対する見方が次第に軟化してきているようです。大野病院事件の頃と異なり、何でもかんでも医師に問題ありとする乱暴な風潮はなりを潜めてきた印象があります。

米国では、懸案の公的医療保険制度の設立に向けてオバマ大統領が奮闘中であると報道されていますが、それを考えれば日本の国民は恵まれており、世界に冠たる医療保険制度を作り上げた先人に感謝すべきかとも思います。

最後に、社会の趨勢を見失うことなく患者さん側に立って医療を実践し、健全な病院運営をめざしたいと思っておりますので、ご支援よろしくお願ひいたします。

眼科診療日程表

4月から眼科の診療日程が変更になりました。  
※ 診療日が不規則ですのでご注意ください。

受付：12時～15時  
診療開始：14時

- 山田 美樹医師
- 馬渡 嘉郎医師



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	

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

最近の栄養法について

NST (栄養サポートチーム) 委員会 作田 佳代



私たちは、なんらかの原因で、口から物を食べられなくなることがあります。脳卒中の後遺症などでうまく食事を食べられない患者さんもいらっしゃいますが、特に高齢者の場合、口から物を食べ

られない状態が1週間も続くと、驚くほどに栄養状態が低下し、いったん低下するとなかなか回復しません。これを防ぐには、いかに早く必要栄養量を適正なルートから補給するかが重要になります。

そこで、近年、NST (Nutritional Support Team=栄養サポートチーム) という、病院内での医療チームの活動が注目を集めています。これは、様々な医療スタッフがチームを組み、患者さんに最もふさわしい方法で栄養状態を良好に保つことを目的とするチームのことで、当院でも医師や管理栄養士、薬剤師、

臨床検査技師、言語聴覚士、看護師、医療事務などのスタッフが連携し、栄養に関する様々な問題を解決できることを目指して、チーム作りを行っています。



まず、栄養状態を評価するためには、いわゆる見ただ目で痩せた・太ったなどが一番わかりやすいのですが、日頃の自分の体重をきちんと測定しておくことをお勧めします。歩ける方は、ご家庭の体重計で測定できますが、自分で動けない方は、車椅子に乗ったまま測定出来る体重計や寝たまま測定出来る体重計があります。当院に入院されている患者さんで動けない方も車椅子に乗ったまま体重を測定して、栄養状態の評価を行っています。



車椅子に乗ったまま測定する体重計

そこで、栄養不良が及ぼす悪影響は、

- 1. 創傷治癒の遅延
- 2. 免疫能の低下
- 3. 合併症の増加
- 4. 入院期間の延長
- 5. 医療費の増加
- 6. 死亡率の上昇

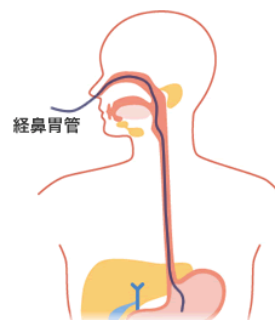
などがあげられます。

それでは、必要な栄養を取ることが出来なくなったときにはどのようにしたら良いのでしょうか？

まず、口から、必要栄養量が補給できれば、ジュースやゼリーのようなものでカロリーの高いものを摂取すると良いでしょう。おやつやデザートとして使用されても良いと思います。現在では様々な栄養補助食品があり、市販されているものもありますが、当院の栄養科に相談していただければ管理栄養士がご相談に応じます。



しかし、口から十分に栄養が補給できなければ静脈栄養(いわゆる点滴)か経腸栄養(管による栄養)を選択することになりますが、最近では早期から経腸栄養が行われるようになっていきます。この経腸栄養では、短期間の場合は鼻からチューブを挿入されることが多いですが、経腸栄養が行われる期間が長期の場合は胃ろう(PEG)という方法が行われています。



胃ろう (PEG)

在宅療養されている方で、最近食事が食べられなくなったり、痩せて体重が減ってきたというときには、かかりつけの医師やケアマネジャーさんなどに相談されて、少しでも早く適切な方法で必要な栄養を摂取できるようになり、一日でも早く健康で生き生きと生活できるようにしましょう。当院のスタッフにいつでも、お気軽に声をかけてください。

「糖尿病のつどい」に参加して

理学療法士 平 昇市



3月13日に能登空港の生涯学習センター内において、石川県能登北部保険福祉センターの主催で行われた「糖尿病のつどい」に参加してきました。以前当院にいらっしやった黒瀬亮太先生が、「糖尿病の

治療と家庭での管理」について話しをされました。次に輪島病院の管理栄養士さんが「おいしく食べるコツ」というテーマで話され、最後に「運動のポイント」について自分が話しをさせていただきました。

参加されたのは糖尿病の治療をされている方やその御家族、そして保健、医療の関係者の方々でした。最近の統計では60歳以上の2.5人に1人の割合で糖尿病が疑われるとの報告もあり、予防対策や早期の治療への対応が迫られています。石川県には現在、糖尿病の専門医が61人いらっしやいます。が穴水以北には開業医の先生が1人しかいらっしやらないのが現実です。



研修会は講師の方の思いが参加者に伝わり、参加された方も熱心に聞いていらっしやいました。質疑応答も活発に行われ研修会終了後も黒瀬先生の周りには多くの参加者の方がいらっしやっていました。先生はその一人ひとりと時間の許す限り話をされていました。

糖尿病の管理は年齢や性別、体格やその方の生活パターンによって一人ひとり異なります。治療には食事療法、運動療法、薬物療法のバランスがとても大切です。そのためには医療者として患者さんのお話をよく聞き、できるだけ糖尿病を理解していただき、そしてその方にあった糖尿病のコントロールの仕方を一緒に考えることが大切だと改めて感じた1日でした。

僕の話した「運動のポイント」について簡単に説明します。

① 運動の時間

15分以上が効果的で減量を目的とする場合は20分以上。

② 運動強度

有酸素運動を基本としてできるだけ全身を使う運動を。



③ 適した時間

食後1~2時間。食後の血糖の高まる時間に運動することで、インスリンの働きを助け膵臓の負担を軽減することができる。空腹時をさける。



④ 運動の頻度

週3回くらい行うことで運動の効果を得ることができる。出来れば毎日行えれば良い。

⑤ その他

季節や仕事量に応じて調整する。雨の続く季節や冬季においては仕事も少なく運動も行いにくいので屋内でできる仕事や運動を考える。

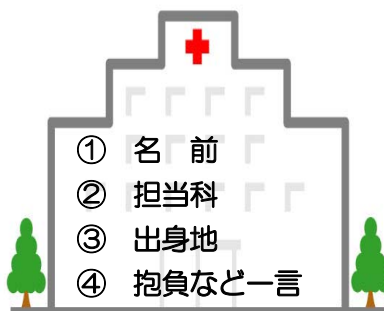
等です。運動の効果は摂取したエネルギーを消費できるというばかりでなく、よく糖尿病患者さんで見られるインスリンの働きの低下（インスリン抵抗性）を予防することができます。その他に動脈硬化の予防などにも効果があるといわれています。

当院でも毎週水曜日の14時から「糖尿病予防教室」を開催しています。少しでも糖尿病の理解が深まり上手に付き合えるお手伝いができればと思っています。皆さんの参加をお待ちしております。



## 4月からのニューフェイス

4月からの医師3名を紹介します。



- ① 名前
- ② 担当科
- ③ 出身地
- ④ 抱負など一言



- ① おおくぼ ゆかり 大久保 優香
- ② 内科
- ③ 金沢市
- ④ 3月までは公立穴水総合病院に勤務していました。まだまだ未熟者ですが、やる気と元気だけはバッチリ(!?)ですのでよろしく御指導ください。



- ① ひろたに たいち 廣谷 太一
- ② 内科
- ③ 金沢市
- ④ 3月までは石川県の最南端である白峰の診療所に勤務しておりました。地域の皆様のお役に立てるようがんばりたいと思いますので宜しくお願いします。



- ① おしま としひこ 尾島 敏彦
- ② 外科
- ③ 富山県
- ④ 昨年度は、富山市民病院に勤めていました。これまでの経験を活かしてがんばっていきます。これからよろしくお願ひします。



珠洲市総合病院では、地域住民のよりどころとなる、より良く質の高い地域医療、そして看護を目指して取り組んでいます。しかし、医師・看護師の確保には苦慮しているところです。そんな中においても、今年度は、新たに8人の方が就職されました。看護科6名(菊谷瞳、杉野智子、羽根まどか、宮下侑菜、宮前美果、上野正香)、リハビリ2名(谷幸治、一宮彩香)です。

真新しいユニホームがよく似合っています。若いエネルギーを取り込み、ステップアップしていきたいと思ひます。今までに学んだ知識・技術を生かしてくれることを期待しています。働いている姿を見かけたら、励ましの声をかけてください。

地域住民の皆さんと共に成長を見守っていきたいと思ひます。



総師長と8人の新人スタッフ



# 外来受診手順

## I. 受付

**初診** 総合案内で診察申込書を記入し、保険証と一緒に提出してください。カルテと診察券をお渡ししますので、診療科窓口に保険証と一緒に提出してください。

**再診** 直接、診療科窓口の受付箱（診察または薬）に診察券を提出してください。



保険証に変更があったときは  
すぐに申し出てください。  
又、月に一度は受診科に保険証  
を提出してください。

医事担当 山根 純一

## 外来診療日程

平成22年4月1日現在

**午前** 受付時間 7:30~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	波佐谷	廣谷	波佐谷	循環器	波佐谷
	2 診	廣谷	追分	廣谷	西川	大久保
	3 診	追分	西川	追分	追分	西川
外科		坂本	尾島	坂本	正司	正司
呼吸器外科						小田 <sup>ほか</sup>
小児科		宮下				
耳鼻咽喉科		星田	榊田			
整形外科		羽藤・横川				
産婦人科		山城				
脳神経外科		浜田	田中/上出	浜田		
泌尿器科		月曜日診療（月曜日が休日の場合、火曜日診療） 川口/泉/栗林/島				
皮膚科		永岡		永岡	越後	
精神科			小坂			西村

**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	佐々木	大久保	佐々木	大久保	廣谷	
	3 診						循環器 (第2・4週) 予約
小児科		三種混合	慢性疾患	健診・予防接種			
耳鼻咽喉科		榊田					榊田
眼科				山田(隔週) 受付 15:00まで	馬渡(隔週) 受付 15:30まで	馬渡	
産婦人科		産後2週間健診		健康診断	産後2週間健診		

## 編集後記

先日自転車を購入しました。通勤や買い物にと購入したのですが、天気が優れず、なかなか乗る機会がありません。晴れた日にスーツで自転車に乗り、30km/h前後で暴走(?)している人がいたら、それは私です。 ジム(∇)!!

## II. 診察・検査

診察・検査を受けられる場合は、手荷物等の貴重品は必ず持ってお入りください。

全ての治療が終わりましたら、診療科窓口より診察券を受け取り、会計窓口へお持ちください。

## III. 料金支払い・薬の受け取り

会計窓口で診察券をお出しください。診察券を出された順にお呼びします。薬のある方は、『薬の引換券』をお渡ししますので、薬局で薬をお受け取りください。お薬の番号は、薬局TV画面にて案内しております。

長時間、診療科や窓口を離れる時は  
受付に声をかけてください。



## 小児科

- (月) 三種混合 15:00~15:30
- (火) 慢性疾患 14:00~16:00
- (水) 健康診断 14:00~
- 予防接種 15:00~

## 産婦人科

- (火)(金) 産後2週間健診 14:00~
- (水) 健康診断 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。

※午後の新患は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

