

はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

〒927-1213

石川県珠洲市野々江町二部1番地1

珠洲市総合病院

TEL(0768)82-1181

FAX(0768)82-1191

2006(2)

第2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

- ・花粉症 本当の名前はアレルギー性鼻炎 1
- ・骨粗鬆症 骨密度を調べてみませんか？
- ・楽しく母乳育児を！ 2
母乳は赤ちゃんにもママにもよいことがいっぱい
- ・医療相談のご案内
- ・レントゲン（X線）撮影 3
- ・臨床検査技師って何？
- ・4月からのニューフェイス 4
- ・市民ボランティアの活動紹介

花粉症 本当の名前はアレルギー性鼻炎

耳鼻咽喉科医長 榎田 耕



春になると耳鼻科で多くなる疾患は、花粉症です。初めて受診された花粉症の患者さんに「アレルギー性鼻炎ですね!」という、「花粉症ではないのですか?」という質問がよくかえってきます。

アレルギー性鼻炎というのは空気中に飛散している物質によって引き起こされる鼻炎のことをいい、このうち花粉によって引き起こされるものを**花粉症**といいます。

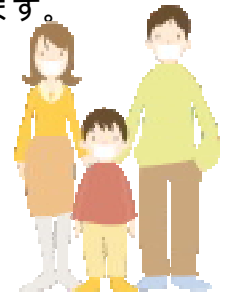
花粉症で有名なのは**スギ**ですが、同じ時期にヒノキによる花粉症もあります。スギ花粉症の時期が終わっても症状がおさまらない場合、カモガヤの花粉症があります。また、秋に多いのはブタクサ



の花粉症です。この他にも多くの花粉が原因となり鼻炎を引き起こします。

花粉症の治療のメインは飲み薬です。飲み薬にもいろいろあり、人それぞれに効果が違い、自分にあったものを見つけることが大切です。しかし、薬によっては副作用として眠気がでることがあるので、服薬中は車の運転、危険な機械などの操作は控えなければなりません。飲み薬で十分な効果が得られないときは点鼻薬を併用します。

また、予防的に使える薬もあり花粉が飛び始める1~2週間前から内服を開始すると症状を軽くすることができます。



でも一番の予防は、**マスクをして花粉を鼻にいないようにすること**です。

骨粗鬆症 骨密度を調べてみませんか?

整形外科医長 金澤 芳光



骨粗鬆症とは、簡単にいうと骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。わが国の骨粗鬆症の患者さんは、約1000万人と推定されて、これは高齢化社会に伴いさらに増加していく傾向にあります。女性では、ホルモンのバランスが大きく変化する閉経後、また男性は、70歳を過ぎると骨粗鬆症になる人の割合が高くなります。骨粗鬆症では、初期は無症状ですが、進行すると大腿骨頸部、脊椎などの骨折を起こしやすくなります。

骨粗鬆症の治療の基本は、食事療法・運動療法・薬物療法の3点です。しかし最も大切なのは、食事療法・運動療法を心掛け骨粗鬆症の予防をすることなのです。

骨粗鬆症の治療の基本は、食事療法・運動療法・薬物療法の3点です。しかし最も大切なのは、食事療法・運動療法を心掛け骨粗鬆症の予防をすることなのです。

【食事療法】基本的な考え方は栄養素を過不足なく摂取することです。**カルシウム**摂取はもちろんですが、カルシウムの吸収をよくするために**ビタミンD**の多い食品を組み合わせることも大切です。



【運動療法】運動習慣を身につけ、適度に骨に負荷をかけてあげることが、**骨密度**を保ち骨折を予防するのに役立ちます。**日光**はビタミンDの働きを活発にするので、外に出て日光に当たることも大切です。



【薬物療法】骨密度を増加させ、背骨の変形を起こしにくくする薬を中心に治療します。

骨粗鬆症のポイント

- **一日三度の食事を欠かさない!**
必須栄養素を充足するためにも三食の食事は大切です。
- **無謀なダイエットはしない!**
やせすぎると骨量も低下します。
- **嗜好品の取りすぎには要注意!**
タバコ、コーヒーなどの嗜好品の取りすぎは要注意です。

骨粗鬆症になる前に一度、**骨密度を調べてみませんか?**

楽しく母乳育児を！ 母乳は赤ちゃんにもママにもよいことがいっぱい



助産師お勧めの母乳育児について紹介いたします。

最近、授乳行為そのものが育児の1つであるという観点から母乳育児の重要性が見直されるようになっております。

天満 看護師長 ママのお母さん（おばあちゃん）が出産した1960～1970年代は「人工乳」のほうが母乳よりも優れているといわれていて、「ミルクで賢い子に」というコマーシャルもありました。ですから今でも「もっとミルク足さしいよ」と勧める方も少なくありません。

「母乳っこは強い」

病気にかかっても軽くすむから医療費節約の第1歩です



母乳の効果は

- ・ 赤ちゃんの免疫力をパワーアップ
- ・ 赤ちゃんの成長に必要な栄養がいっぱい
- ・ 健康な歯の基礎を作ります
- ・ 脳の発達を助けます
- ・ 肥満を予防する効果があります
- ・ 母乳の期間が長いほうがアレルギーになりにくい
- ・ 産後の回復を促しダイエット効果もあります

母乳にはプラスのメリットがあるのです。特別な事情がなければこの特権を手放すのはもったいないですよ。

4月1日から小児外来で**母乳育児外来**（毎週火曜日14時～15時・完全予約制）をすることになりました。母乳育児をしていて赤ちゃんの体重増加が気になる方、母乳が足りているか心配な方は電話で予約してください。赤ちゃんの体重測定、小児科医の診察の後、助産師が相談を受けたまわります。

医療相談のご案内

地域医療連携室 医療相談担当 藤瀬 陽平



病気になると、健康なときには思ってもいなかったような問題がいろいろ起きてきます。医療相談室では入院・外来を問わず患者さんが安心して療養し、一日も早くより良い社会生活を送ることができるよう、専門の職員（医療ソーシャルワーカー）が患者さん、ご家族と一緒に病気のことや生活のことを考えるお手伝いをしております。

職員（医療ソーシャルワーカー）が患者さん、ご家族と一緒に病気のことや生活のことを考えるお手伝いをしております。

例えばこんなときに・・・

- ・ 医療費、生活費などの経済的な不安
- ・ 社会福祉制度、健康保険や年金について知りたい
- ・ 施設利用、介護保険制度について知りたい
- ・ 病気や障害があり、これからの生活が不安
- ・ その他、誰に相談していいかわからないとき等

当院における相談内容の主なものとしては、「退院後の介護の問題や療養生活」、「身体障害者の社会保障について」、「医療に関する制度の利用について」が多数となっています。

相談を希望の方は・・・

- ・ 直接相談にお越しいただくか、担当の医師、看護師にお申し出ください
- ・ プライバシーはお守りします
- ・ できれば、事前にお電話などご予約ください
- ・ 専任の医療ソーシャルワーカーが、二人体制で対応します



お気軽にご相談ください！

レントゲン（X線）撮影

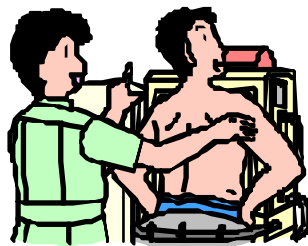
放射線室 川邊 順正



体の調子が悪かったり、けがをした時には、胸や骨のレントゲン写真を撮ります。ほとんどの場合一番はじめの検査になりますからみなさんも一度は受けたことがあると思います。まず、レントゲン写真の原理とはどう

いうものか見てみましょう。

1895年、レントゲン博士が実験中、目には見えませんが不思議なことに物を透過して、フィルムを感光させる光線を発見し、**X（エックス）線**と名づけました。X線はどんな物でも透過するわけではなく、厚い物や密度が高い物（金属等）ほど透過しにくくなります。この性質を利用して、X線が透過してきたところを「黒」、透過しないところを「白」で表現したものが**レントゲン（X線）写真**です。



レントゲン撮影の被ばくによる人体への影響を心配される方が多いと思いますが、1回の胸のレントゲン写真の被ばく量は、1年間の自然放射線の被ばく量の約1/50と少ない量なので安心してください。

X線検査を受けられる方へのお願い

金属や厚い衣類など（ヘアピン・入れ歯・イヤリング・下着・エレキバン・カイロ・湿布）があると写真に写りますので、撮影部位に応じて外して頂き、検査着に着替えて頂く場合があります。妊娠、または妊娠している可能性がある方は、必ず申し出てください。



その他ご質問等がありましたら、気軽に技師にお尋ねください。

臨床検査技師って何？

検査室 平野 真由美



臨床検査技師という職業をご存知ですか？はじめて聞く方もたくさんいらっしゃるのではないでしょうか？今回はこの場を借りて、皆さんに少しでも臨床検査技師のことを知ってもらえたらと思います。

皆さんは小・中学生の頃に、検便や検尿を学校に提出したことはありませんか？また、病院で血液や尿の検査をしたり、心電図をとったことはありませんか？それらの検査をしているのが**臨床検査技師**です。

当院では7名の臨床検査技師が、1階にある検査室や心電図室などで、血液や尿検査、心電図だけでなく他にもさまざまな検査を行っています。しかし、直接患者さんと接する機会が少ない仕事なので、ほとんどその存在を知られていないようです。

次回は、検査にまつわるお話をしていきます。おたのしみに！



確かに医師や看護師のように目立った職業ではありませんが、チーム医療の一員として、責任をもってかまっています。もし病院で検査をすることがあったら、そのとき少しでも私達の存在を思い出していただければ幸いです。

4月からのニューフェイス

4月からの医師7名
を紹介します。

名 前
担当科・専門
抱負など一言



つるおか さとし
鶴岡 智

眼 科
丁寧な診察を心がけ
て、がんばります。



ますや ひろし
升谷 宏

内科・循環器専門
地元に戻ってきました。
気軽に声をかけ
てください。



おかもと あきよ
岡本 晶代

内科・消化器専門
初めまして？また
またよろしくお願
いします。(^_^)v

また、新たに看護師
7名、理学療法士1名
が増えました。



くろせ りょうた
黒瀬 亮太

内科・内分泌専門
いつも元気いっぱい
がんばります！



こむら こうじ
小村 孝二

整形外科
今年は自転車に乗っ
て日焼けでもしよ
うかな~と思っています。



かわすじ あやこ
川筋 綾子

皮膚科
珠洲に来るのを楽し
みにしていました。
大丸で会った時、声
をかけてください。



はまの りょうこ
浜野 良子

内科・腎臓内科専門
海の側に住むのは初
めてでワクワクして
います。よろしくお
願いします。

市民ボランティアの活動紹介

昨年5月下旬から、平日の朝の正面玄関前で、市民ボランティアによる車椅子の利用者の介助や、通院患者さんの安全確保、乗り入れバスの円滑な運行の支援などの活動が行われております。

現在2名のボランティアの方にユニフォームと帽子を着用していただき、職員とともに8時30分頃まで活動されております。



当院でのボランティア活動に参加していただける方は事務局までご連絡ください。
お待ちしております。

ご意見箱などでよくあるご質問にお答えします。

Q . 入院患者への付き添いはできますか？

A . 当院は、保険医療機関として入院基本料を許可されており、入院患者さんに対しては病状に応じた看護を看護職員で行うことが原則となっております。

ただし、患者さんの病状や入院による心理的・生理的な異常、乳児および幼児、退院前での家族指導が必要な場合などは、主治医と病棟看護師長が協議・検討のうえ家族・親族の方をお願いする場合があります。

お知らせ



医事担当 浅谷 香織

1月16日から1週間、各科外来の初診の患者さんを対象に待ち時間調査を行いました。その結果、待ち時間のストレス解消のため、3月6日より**予約外**の患者さんを対象に**番号札**をお渡しすることになりました。

各外来で受付後、番号札を受け取り、各科掲示板に診察状況を表示しますので、待ち時間の参考にしてください。

整形外科 2 診

本日の
担当医師 小 村
看護師 竿 田
ただいま
予約の方
予約外の方 16番-20番
の診察中です。
しばらくおまちください。

●検査等により検査が延長することがあります。
ご了承ください。
●長時間、長時間が経過する場合は受付に声をかけてください。
●学生及び緊急時のみは、検査を優先することがあります。ご了承ください。
●必要に応じて診察後にレントゲン撮影することがあります。

ご不明な点は各科窓口でお尋ねください。



外来診療日程

午前

H18.4.1現在

| 診療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-------|-----------------|-----|-------|-----|-----|-----|
| 内科 | 1 診 | 黒 瀬 | 波佐谷 | 波佐谷 | 波佐谷 | 黒 瀬 |
| | 2 診 | 升 谷 | 坂 下 | 黒 瀬 | 岡 本 | 浜 野 |
| | 3 診 | 坂 下 | 浜 野 | 岡 本 | 升 谷 | 坂 下 |
| 外科 | 坂 本 | 正 司 | 坂 本 | 正 司 | 正 司 | |
| 小児科 | 岡 本 | | | | | |
| 耳鼻咽喉科 | 志 賀 | 榎 田 | | | | |
| 眼科 | 鶴 岡 | | | | | |
| 整形外科 | 金 澤・小 村 | | | | | |
| 産婦人科 | 久 保 | | | | | |
| 脳神経外科 | 浜 田 | | 玉瀬・木下 | | 浜 田 | |
| 泌尿器科 | 庄田・泉 成 本・小 堀 | | | | | |
| 皮膚科 | 1 診 | 川 筋 | | | | |
| | 2 診 | 永 岡 | | | | |
| 精神科 | | | 下 畑 | | | |
| 放射線科 | | | 香 田 | | 小 林 | |

受付時間

7:30 ~ 11:30

12:00 ~ 16:00

診療時間

9:00 ~ 12:30

14:00 ~ 17:00

(皮膚科のみ14:30~)

小児科

(月)三種混合 15:00 ~ 15:30

(火)慢性疾患 14:00 ~ 16:00

(水)検 診 14:00 ~

(水)予防接種 15:00 ~

産婦人科

(水)検 診 13:30 ~

午後

| 診療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-------|------|------|---------|-----|-----|-----|
| 内科 | 1 診 | 波佐谷 | 黒 瀬 | 升 谷 | 浜 野 | 升 谷 |
| | 3 診 | 岡 本 | | 坂 下 | | 岡 本 |
| 小児科 | 三種混合 | 慢性疾患 | 検診・予防接種 | | | |
| 耳鼻咽喉科 | 榎 田 | | 榎 田 | | | |
| 産婦人科 | | | 検 診 | | | |
| 皮膚科 | | | 川 筋 | | 川 筋 | |

救急患者は、表示時間に関係なく診療します。
都合により、一部変更になる場合があります。

編集後記

J・K

先日、野球の試合後、胸の痛み気づき検査したところ、なんと肋骨骨折 (>_<) こんな簡単に折れるとは・・・もしかして骨粗鬆症?? 一度、骨密度の検査受けてみようかな~ (^-^)/ ~~~

