

はまかぜ

平成16年1月8日
広報紙 第24号
発行：町立浜岡総合病院
広報委員会

(題字 矢口雄翠)



息もぴったり。



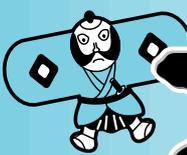
おいしくココロ



新春は、心を込めて、手づくりで。

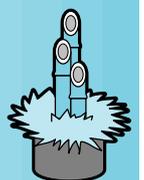


ここで、キュッとひねって、お飾りはリズムで作るんだよ。



おめでとうございませう

健康に気をつけて、明るい年にしましょう



新たな 出発に向けて



診療部長(外科) 大石 俊明

当院は昭和61年に開院し今年7月で18年目を迎えることになり、名実ともに地域医療の中核病院として評価されているものと思います。4月には浜岡町と御前崎町が合併して御前崎市が誕生し、当院の名称も市立御前崎総合病院に変わることになっています。名称が変わっても病院機能に変更があるわけではなく、現在より約1.5倍の人口になる市民の健康を守っていく中心的医療施設としてその役割はますます重要になるものと身が引き締まる思いです。

さて、医療の現場では今年より医学部卒業後の新医師臨床研修制度が施行されるため当院への影響が懸念されています。研修体制を整えるため医科大学へスタッフになる医師を集めているので、当院のように大学に医師派遣を頼る率の高い市中病院では医師不足が深刻になっていることがマスコミでも報じられています。どうしても医師を確保できない科では一時的にでも診療を制限せざるを得ない状態が生じることも考えられます。病院職員全員が協力し合って住民の方々の診療に支障が起こらないように努力し、安心して受診していただける病院と評価されるようにしていきたいと思えます。

慢性期医療の中核として設立された総合保健福祉センターも3年目を迎えることになり、利用者の方々から信頼を得て順調に実績を重ねてきました。一部の方にはベッドの空きがないため入院入所をしばらく待っていただく事もしばしばありご迷惑をおかけしていると思えます。可能な限りご要望にお応えし、今以上に利用しやすい施設にするように努力していきますのでご理解をお願い致します。

もう一つ病院の大事な仕事として予防医学の問題があります。病気になれば病院に受診し治療するのが当然ですが、病気になるのを未然に防止するのがより一層重要であることは皆様よくご存知のことと思えます。高齢化が進み糖尿病や高血圧などの生活習慣病は増加傾向にあり、また早期の胃癌や大腸癌は手術せず内視鏡で治療できる時代になっています。人間ドックで早期に異常を発見し、早期に治療するように心掛けて下さい。そのためにも当院の健診センターを十分に利用していただきたいと思えます。

今年も地域住民の皆様にご信頼される病院としてさらに発展するように職員一同がんばりますのでよろしくごお願い申し上げます。



できる喜び・伝わる楽しさ リハビリしましょう



リハビリテーションセンターへようこそ



病気やけがなどで、手足の麻痺や筋力の低下、関節が動きにくくなることは皆さんもご存じだと思います。このため歩くことや手を使うといった、いろいろな日常の動作が大変になります。このほかにも、手足はよく動くのに、歩く方法がわからない。日常よく使う道具の名前や使用方法がわからない。集中力の低下や自分の周りを認識しない。言葉が不自由になったり、食物を飲み込むことが難しくなる？などの想像もつかない様々な障害がでることがあります。

町立浜岡総合病院リハビリテーションセンターでは、症状や障害に対して医師の指示により、患者さんそれぞれにあったリハビリをおこないます。その内容は、症状や障害により異なりますが、理学療法・作業療法・言語聴覚療法の特徴や違いなどをお知らせします。

立つ・歩く喜び 理学療法

理学療法 [体全体を使った大きな動き]

担当：菊池、鈴木、山本、田島



皆さんは病気や怪我をした事がありますか？その時、日常生活に『不便さ』を感じませんでしたか？例えば足を骨折したとすると、何週間かギプス固定をしなければなりません。もちろん足を地面に着くことは出来ないので歩けず、松葉杖を使用しなければなりません。ギプスが外れても関節が硬くなってしまって、先生から「もう歩いても大丈夫ですよ」と言われても、痛くて足がつけられない...、筋肉が痩せてしまって上手く歩けない...といったことはなかったでしょうか？

理学療法は、事故やスポーツ等で怪我をしてしまった方はもちろん、脳卒中で体に麻痺が残ってしまった方、病気で寝込んでしまい筋力・体力が低下してしまった方、加齢によって運動機能が低下してしまった方などに対して、日常生活を送る上で立つ・歩く・座る・起き上がる...と言ったような、基本的

な動作の『不便さ』を改善するために運動をしたり、電気や牽引等の物理的な手段を用いたりするものです。

具体的には、弱くなってしまった筋肉の強化やトレーニング、硬くなった関節を柔らかくする事、痛みの解消、生活習慣病の運動指導などがあります。また障害の残ってしまった方には安全で適切な動作の指導をしたり、また杖や車椅子、手足の動きを補助するような便利な道具(自助具や、装具などの名称で呼ばれています)を考案したり、使用方法の指導なども行います。

また、最近ではスポーツの分野においても障害予防の目的で運動を指導する事があります。



作業療法 [持ったり、握ったり、作ったり]

担当：尾崎、水野



手指の動きを良くする

マヒや骨折や腱損傷のギブス固定後の手指は動きが悪くなります。それを改善するために手工芸や日常にあるような道具を使って手指の運動をします。

手の届く範囲の拡大

食事、文字を書く、洗濯、着替えなど、色々な場面で物を取るために手が伸びるということは非常に重要です。立った状態で、お手玉を手の届く範囲ギリギリのところへ移す動作などの作業活動を使って拡大していきます。

高次脳機能障害の改善（半側空間無視の場合）

半側空間無視とは脳損傷後に、損傷のある反対側を意識出来なくなる症状のことです。例えば、自分で食事が摂れる人が右側にあるおかずばかりを食べて、左側の皿には手を付けようとしないことがあります。このような時、左側に注意を促すような作業療法を行うことでかなり改善します。



自助具の作製

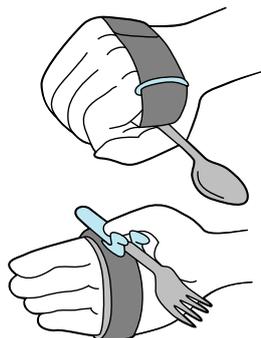
食事、更衣等の身辺動作に使うもの、調理等の家事のためのもの、パソコン操作等、いろんな生活を助けるために工夫された便利道具を作製します。

装具の作製

腕や手指の機能が侵された人に使用します。患部を固定、保護、変型防止、失った筋肉の働きを補う目的で主に治療の補助手段として作製します。

精神面の活性化

木工・折り紙・編み物など創作的な作業療法を行い、苦勞して出来た作品をみんなが誉めてくれたり、自分で見つめ直すことで達成感を得ることが出来ます。この達成感はこの能力への自信につながります。同時に手指の機能も回復します。その他、作業を通じて障害を持った人同志の交流など効果は多数あります。



自分に「ありがとう」 言語聴覚療法

こんな症状はありませんか。

- ・ことばの問題...言語障害
- ・食物を飲み下す問題...嚥下障害

言語聴覚療法 [言語障害]

担当：佐野

小さいお子さまから、お年寄りまで、年代を問わずいろいろな疾患で引き起こされる言葉に不自由をきたす状態すべての症状です。

失語症・構音障害・音声障害などがあります。

例えば、脳卒中発作のあと「うまく話すことができない」「ろれつが回



らない」などの障害が起こることはよく知られています。

「うまく話すことができない」の失語症は、大脳の言語中枢領域が傷ついた状態です。これは、言語記号を運用・操作する機能が低下しているためです。

「ろれつが回らない」状態は、音を作り出す神経・筋肉の動きが悪くなる構音障害です。



言語障害を持つ人は、日本では、人口の5%と推計されています、これは、20人に1人は何らかの「ことばの問題」を抱えていることになります。

テレビのニュースを聞き、新聞に目を通し、友人とおしゃべりをする。このように日常生活は多くの「ことば」に囲まれています。私たち人間は「ことば」によってお互いの気持ちや考えを伝え合い、経験や知識を共有することもできます。



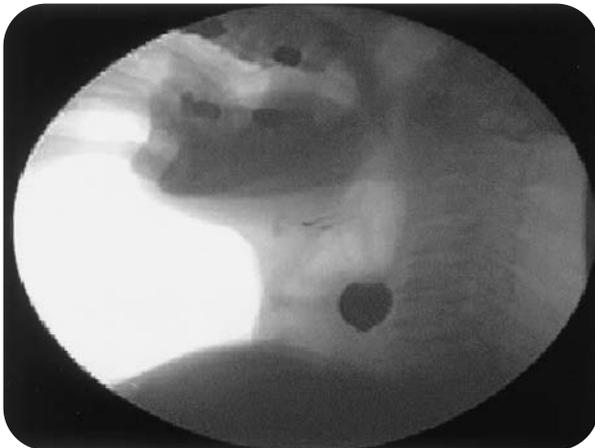
ことばが不自由な状態になったとき、本人や周りの人へどんな援助をしたらいいのか。言語障害への対処法を見いだすための検査・訓練・指導・助言を行います。

言語聴覚療法 [嚥下障害]

担当：佐野



食物の飲み込みに関する問題です。食物を飲み下す事を嚥下(えんげ)といいます。



写真は食道の入り口を拡張する嚥下訓練の様子です

脳卒中、神経・筋肉の病気、口腔・頸部の手術などが原因で、嚥下の問題が起こることがあります。食物をうまく噛めない、のどの方へ送り込めない、食事中むせる、のどの通りが悪くなったなどの症状はありませんか。

これらの症状があると、食事を楽しむことができません。そればかりか、時には命に関わる問題をも発生させることがあります。日常生活上の援助はもちろん、検査・訓練で嚥下障害の軽減につとめましょう。

リハビリについてのご質問やご相談は、リハビリテーション科医師、又はリハビリテーションセンター職員までお気軽においでください。お待ちしております。

リハビリテーション直通

TEL 0537 86 -8519



看護師 土屋 受付 二村

こんな時 どうしたらいいの？



皮膚科 三澤 淳子医師

Q しみができないようにする方法を教えてください。しみに効くという市販の飲み薬の効能は？

A しみの代表的な原因はやはり紫外線です。5月から9月にかけての日差しの強い間は紫外線の量も多いのですが、それ以外の時期や、曇りの日、ガラス越しにも紫外線は降り注いでいます。ですから年間を通じて日焼け止めクリームを塗るなどの紫外線対策をすることが大切です。



日焼け止めクリームにはSPF値とPA分類という基準があります。SPF値はしみの原因となる紫外線UVBを防止する効果を示す数値で、普通の生活であればSPF20～30で、野外で活動するときはSPF30～50くらいがよいでしょう。PA分類はしわの原因となる紫外線UVAを防止する効果の目安です。PA+、PA++、PA+++というように+の数で示され、数が多いほど防止する力があります。日常生活ではPA+～PA++がよいでしょう



しみに効くとされている市販の飲み薬はビタミンC、ビタミンE、トラネキサム酸などが含まれています。病院で処方できるのはビタミンC剤なのですが、効果の程は個人差があるようで、効く方は1～2ヵ月で色が薄くなってきたと実感できるようですが、あまり効果がみられないこともあります。

Q 頭皮ににきびができ、繰り返しています。毎日髪を洗ったりと清潔に気をつけているのですが洗いすぎということはあるでしょうか。長期に同じ薬（抗生物質の外用・内服）を使用していますが影響はありますか。

A 頭に限局した症状であれば、毛のう炎なのかもしれません。

にきびにしても、毛のう炎にしても、細菌感染が原因のひとつなので、清潔に保つことは大切です。毎日の洗髪の際、頭皮を傷つけない、しっかりとすすぐ、枕カバーをまめに交換などの気をつけてみてください。できたら頭髪は短めにしたほうがよいでしょう。

またシャンプー剤を換えてみるのもひとつです。「薬用」とか「低刺激」とかにこだわらなくてもよいので、かえてみるだけで頭皮の調子がよくなることはあります。



治療はやはり抗生物質の外用や内服になります。抗生物質の長期内服をした場合、副作用が出たり、薬が効きにくくなったりすることがあります。副作用としては、発疹や消化器症状（下痢や胃部不快感など）がみられることがあります。また、まれに自覚症状のない副作用として血液検査で肝酵素が上昇してくることがあるので、継続して飲む場合は検査が必要になることがあります。

塗り薬に関しては、長期に使用しても問題はないでしょう。

Q 子供のアトピーは食事で治りますか。

A アトピー性皮膚炎は強いかゆみと治りにくい湿疹が特徴で、1歳未満の乳児から大人まで幅広くみられます。



原因はまだはっきりとはわかっていませんが、アレルギー体質（アレルギーを起こす物質に対して過剰に反応してしまう）や、バリア機能（外部からの刺激から皮膚を守る力）の低下といった、生まれつきの要因があって、そこにアレルゲン（ダニ・ハウスダスト・食事などアレルギーを起こす物質）やストレスなどが加わって、症状が悪くなると考えられています。

食べ物が子供のアトピーを悪くすることはときどきあります。その原因を見つけるための検査として「IgE-RAST」という血液検査があります。これは個々の物質（卵白、牛乳、ダニ、ハウスダストなど）に対してアレルギー反応を起こすかどうか調べる検査です。この検査で陽性が出た場合は悪化因子となっている可能性があり、その食事を制限することで症状が軽快することがあります。ただし、検査の結果が陽性であっても実際は症状を悪くしないこともあり、またやたらに食事療法をすると栄養が偏り、成長に支障をきたすこともあるので、食事療法は医師と相談しながら慎重に進めたほうがいいでしょう。食べ物に対するアレルギーは成長とともに次第に軽快します。子供のアトピー性皮膚炎も成長するにしたがって皮膚が丈夫になって症状が軽くなったり治ったりすることが多いものです。

Q 口唇ヘルペスの原因は何ですか。できてしまう前に予防の方法はありますか。

A 口唇ヘルペスは口の周りによくかえし水疱ができる病気で、原因は単純ヘルペスウイルスという神経の中に住みついたウイルスです。

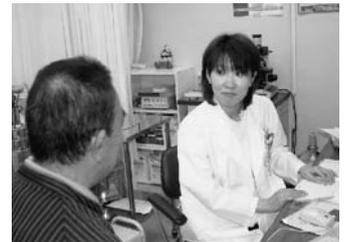


日本人では、年代によって違いますが、大人では約半数以上の人知らないうちに感染しているといわれています。感染していても普段は何の症状もないのですが、何かのきっかけでヘルペスが発症すると、口唇にヒリヒリ感や違和感を伴って赤みや水疱が出現してきます。

症状が軽い場合はそのままでも1~2週間でかさぶたになって治ることもあります。症状が強い場合や口の中に拡大したり、ほかの部位にも出現したりする場合はウイルスを抑える薬を使った治療が必要になります。ただ、その治療をしてもウイルスが体の中から完全にいなくなるわけではなく、また何かのきっかけで、同じような症状をくりかえすわけです。



ヘルペスの症状が現れるきっかけとしては、風邪などで抵抗力が弱ったとき、疲労やストレス、紫外線をあびたとき、月経前などがあります。そのため、予防するには、日頃からバランスのよい食事や十分に休息するといった体・精神ともに健康的な生活を心がけることが重要になります。



Q 虫に刺されたあとが赤く大きく腫れてジクジクしてかゆみが続き、市販のかゆみ止めを使っています。体質でしょうか。

A 虫に刺されたときに赤くなる、腫れるなどといった症状の現れ方は、刺した虫の種類による違いもありますが、個人差もかなりあります。たとえば蚊に刺された場合、プクッと腫れて痒みがでて数時間でほとんど気にならなくなる方もいれば、しばらく小さいしこりが残っていつまでも痒みが続くこともあり、引っ掻いたわけでもないのに水疱ができてしまう方もいます。この違いは体質といわざるを得ません。ただ、ジクジクして痒い状態が続くと、そこに細菌感染をおこして熱がでたり、とびひになったりすることがあるので、その状態に合った塗り薬での治療が必要です。



サンタが 病院にやってきました!



笑歌手をつなげろ



院内クリスマスコンサートが12月10日東京女子医科大学音楽部の皆様を招き行われました。

入院中の患者様はじめご家族の皆様とスタッフを含め約100名の参加者でした。曲目も365歩のマーチ、ひょっこりひょうたん島、カントリーロード、TSUNAMI ふるさと等子供から大人までの幅広いジャンルの歌でおおいに楽しんでいただきました。

手をつなぎ、涙を流し歌ってくださった歌。患者様の間に入り、一緒に語ってくださった事。たくさんの思い出が残るクリスマスとなりました。



眠っている力を起こしませんか？



パワーリハビリ贈呈

10月29日 浜岡町新野の増田義郎様ご夫妻よりリハビリ機器一式を贈呈頂きました。

増田様より「皆様のリハビリが順調にできることをお祈りします。」とのお言葉が添えられたこの機器は、高齢者の方の使いやすさを考え、本人の「やる気・できた喜び・楽しさ」を一番に揃えられています。少し休んでしまった筋肉を目覚めさせ、よりよいイメージの生活を願ってやみません。



増田義郎様御寄贈物品



パワーリハビリテーション機器

..... 一式

車いす用自動車 1台

陶芸用器材 一式

車いす 11台

外 一式

パワーリハビリテーションを 導入しました



通所リハビリはまおか TEL86 -8822



介護保険制度発足以来、要支援・要介護者は早くも全国で300万人、浜岡町でも570人を超え、今後も一貫して増加が続くと予想されています。このような介護保険を利用している高齢者の方に向けての新しいリハビリ手法として、トレーニングマシンを使って体の動きを取り戻す『パワーリハビリテーション』が、全国的に注目されています。

昨年11月より「介護老人保健施設 はまおか」「通所リハビリ はまおか」においても、パワーリハビリテーションを導入いたしましたので紹介いたします。

パワーリハビリテーションとは、名前の通りパワフルな能力を身につけて行動に自信をもたせ、日常行動を活発にし、さらに活動的な生活を作り出す行動変容のリハビリテーションであるといわれています。高齢者になると『動作が鈍くなる』『歩くのが遅くなる』『つまずきやすくなる』『転びやすくなる』などの「動作性の低下」が見られます。動きにくいと家に閉じこもり、廃用性症候群（心身の不使用が招くさまざまな機能低下）が重なって、体力も低下し、動く意欲も減退し行動の縮小が起こります。このような「動作の衰え」「体力の低下」「活動性の低下」などの改善を目指すのがパワーリハビリテーションです。



パワーリハビリテーションの特徴はなんといってもマシントレーニングにあります。動作性の低下は、筋力の低下というよりも、実は神経やバランス感覚の低下が大きいからに他なりません。これに対して、上肢・下肢・体幹の6機種のマシンを使って全身の活動性を引き出し、神経・筋肉をバランスよく働かせ、普段使っていない部分を動かすことで動作性の向上を目指します。パワーリハビリテーションを通じ自立回復、社会参加の促進、在宅復帰、介護量の軽減を目指していきたくと考えております。

浜岡町 総合保健福祉センターだより クリスマス会



今日はちょっと可愛く、職員も踊ります。

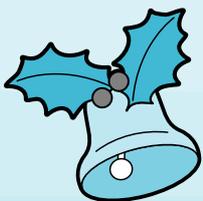
12月12日センター恒例のクリスマス会が行われた。第一部の夕食を兼ねたバイキングを楽しんだ後、1階に移動し第二部が行われた。ジングルベルの歌に合わせたレクリエーション実行委員会のメンバーを中心としたオープニングの踊りの後、2・3階男子職員によるひげダンス、入所者代表によるハンドベルの演奏、ボランティアで当センターの浴室掃除を行って下さっている湊さん一家によるバイオリンとギター演奏、そして最後に大東吹奏楽団による演奏と、予定した一時間があっという間に過ぎてしまった。利用者にはこの後、各階から素敵なクリスマスプレゼントもあり、楽しいひとときを過ごされたのではないのでしょうか。



ハンドベルの音色はソリに乗って、どこまでも響いて行きました。



湊さんご一家の息の合った演奏



大東吹奏楽団の美しいハーモニー

あたたかなお心 ありがとうございます

＊きれいに咲きました＊



浜岡町上朝比奈 河原崎善夫様より、大きな鑑賞菊の鉢をお貸しいただきました。菊のかがりが玄関にたayo、温かな秋の日差しの中で、白と黄色が鮮やかです。



総合保健福祉センターには浜岡町新野 滝谷益栄様の菊が飾られています。

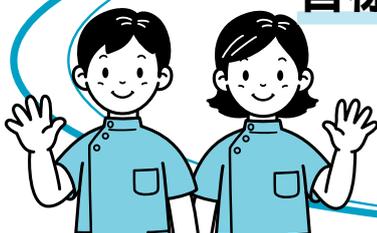


10月20日から20日間正面玄関にコスモスを飾っていただきました。
秋野晃巳様、樽林美智子様、水野美奈子様
ありがとうございました。



正面玄関のわらぞうりとコスモスの押し花
贈 川口たけ子様
むかしながらの手仕事がぬくもりのある部屋飾りとなりました。リハビリに「むかしとった杵づか」でいかがでしょうか

皆様のあたたかなお気持ちで、
病院内が明るくなります。



臨床検査精度優秀で受賞

突発的な分析エラーに気付かずにその値を報告してしまった場合を除き、検査データは、ほんとうに正しい値で提供されているのでしょうか。ほかの施設へ紹介したときの添付データは紹介先でも活用されているのでしょうか。

科学的な診断の拠り所のひとつである検査データのその信頼性(精度)については、本紙をはじめ平成13年度の院内学術総会、平成14年度の第41回全国自治体病院学会などで発表して参りました。検査データの精度向上と各施設間による誤差の解消を目的に行われている『静岡県臨床検査精度管理調査』(菅野剛史委員長)で、このたび当院は優秀な検査精度であることが認められ、去る11月30日に県医師会館で表彰を受けました。

臨床検査を信頼して利用して頂くと共に、今後もこの精度が維持できるように努めて参りたいと存じます。

中央検査科一同



患者のみなさまへ

保険証を月に一度

病院受付へご提示ください!



お知らせ

平成16年4月1日付けの、浜岡町・御前崎町合併に伴い下記のように変更が予定されていますので、ご承知ください。

施設名 町立浜岡総合病院

市立御前崎総合病院

所在地 小笠郡浜岡町池新田2060番地

御前崎市池新田2060番地

郵便番号 437-1696 変更無し

電話番号 0537-86-8511(代表) 変更無し(代表・直通共)



異動



平成15年12月1日に赴任された先生です。よろしくお願ひします。

脳神経外科医師

航 晃 仁

- . . . - 平成16年 1月診療担当表 - . . . -

				月	火	水	木	金
内 科	午前	血液外来			佐々木龍平			佐々木龍平
		内分泌外来	小川達雄		小谷仁人	小谷仁人	小谷仁人	小谷仁人
		消化器外来	落合秀人		大石俊明		大石俊明	大石俊明
		循環器外来	白木克典 向井正明		向井正明	向井正明(隔週)	向井正明	白木克典 向井正明(隔週)
		初診外来	小谷仁人		白木克典	小川達雄(隔週) 向井正明(隔週)	小川達雄	小川達雄(隔週) 向井正明(隔週)
		内 視 鏡	柏原・大石俊		柏原貴之	落合・大石康	山本真義	深澤貴子
	午後	糖尿病教室					第1小谷仁人	
	健 診			小川達雄	小川達雄	山本真義	各科交替	
	時間内救急当番	向井正明	向井正明	向井正明	小谷仁人	小谷仁人	白木克典	
小児科	午前	外 来	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人 佐野伸一朗	
	午後		1ヶ月健診 月2回神経外来 平野浩 一月 1回予約外来 大関武彦	予 防 接 種 慢性疾患外来	健 診 (4710ヶ月)	(町)予防接種 4・5・6・9・10・1 2・3月 インフルエンザ11・12月		
外 科	午前	外 来	山本尚人 大石俊明	落合秀人 大石康介	大石俊明 柏原貴之	落合秀人 大石康介	山本尚人 柏原貴之	
	午後			乳 腺 外 来				
整形外科	午前	外 来	鈴木義司 長谷川晃三 猿川潤一郎	神谷光太郎 長谷川晃三(135) 猿川潤一郎(24)	鈴木義司 長谷川晃三 神谷光太郎	長谷川晃三 神谷光太郎 猿川潤一郎	鈴木義司 神谷光太郎 毎月第1 長野 昭	
	午後		スポーツ外来 1500~1700 初診受付可	予 約 外 来	乳 児 健 診 ギブス・装具検査	予 約 外 来	予 約 外 来	
脳神経外科	午前	外 来	横田尚樹	横田尚樹	航 晃 仁	横田尚樹	航晃仁(245) パーキンソン外来(13)	
婦人科	午前	外 来	平井 強	平井 強	平井 強	平井 強	平井 強	
眼 科	午前	外 来	荻野 大 田口央子	荻野 大 田口央子	荻野 大 田口央子	荻野 大 田口央子	荻野 大 田口央子	
	午後			予 約 外 来		予 約 外 来		
耳鼻咽喉科	午前	外 来	種田 泉	峯田周幸 種田 泉	種田 泉	種田 泉	種田 泉	
泌尿器科	午前	外 来	佐野克行	長 田 裕	佐野 太	佐野克行	長 田 裕	
	午後		腎不全外来				CAPD外来	
皮膚科	午前	外 来	三澤淳子	三澤淳子	三澤淳子	八木宏明	三澤淳子	
	午後			予 約 外 来				
放射線科		M R I		小林 茂				
リハビリテーション科	午前	外 来		鈴木義司		田中 博		
外科系時間内救急当番		整形外科	外 科	整形外科	整形外科	脳神経外科	外 科	

* 外来の受付時間は8:15~11:00です。

* 都合により、担当医師、診療時間等が変更される場合があります。詳しくは各科でご確認下さい。

編集後記

明けましておめでとうございます。

今年は御前崎市誕生という年で気持ちも新たに、そして皆様のご活躍が期待されます。昨年末、病院クリスマスコンサートに東京女子医科大学看護学生さんが出演してくれ、素晴らしい歌声、笑顔、患者様に接する姿勢、素直な気持ちに感動しました。改めて初心を振り返る我が身でした。

編集委員も出来るだけ多くの皆さんに愛読されるような内容を提供していくつもりです。

本年もよろしくお祈りします。(隆)

