

YANBAE

や ん ば え

編集：公立置賜長井病院広報委員会 発行：公立置賜長井病院 平成21年1月15日

新年を迎えて 公立置賜長井病院 院長 松橋 昭夫

明けまして おめでとうございます。新年を迎えて、職員一同これまで以上に地域の皆さんの要望に応えられるよう決意を新たにしております。

当院には、内科・外科・整形外科・眼科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科・人工透析室・精神科があり、診療しております。診療体制については、本紙及び市報に掲載しておりますので 参考にしていただければ幸いです。内科では、通常の外来のほかに、消化器・呼吸・循環・血液・甲状腺・消化器内視鏡検査を行っております。一次医療や検査などに加え、CT 検査、検診後の精密検査など、急を要しない検査にも対応できます。また、高度医療が必要と判断された場合には、基幹病院を紹介しています。

入院は、一般と精神の患者さんに対応しています。一般は、亜急性期・慢性期を主としており、外来からの入院、地域のクリニックからの紹介入院、基幹病院からの転院 などを受け持っております。当院の入院患者さんは高齢者が多いのですが、高齢になればなるほど、住み慣れた地域の病院での治療が精神的に安定し、落ち着いた療養生活を送れます。リハビリテーションなども要望に応えられるように努めております。

最近の勤務医の不足した状態は当院でも例外ではありません。置賜広域病院組合としても、長井病院の医師不足の改善を憂慮し手を尽くしております。これまではご不便をおかけしましたが、新年度は何とか改善したいものと念じております。



“ 長井の病院 に 来てよかった！” と 言われたい

公立置賜長井病院 看護部

私達看護部は、病院理念と松橋院長の方針に沿って、

- 1, 「長井の病院に来てよかった。」と言われる看護に努める。
- 2, 人財、物、金、時間を有効に活用する。

以上2つを 20年度の看護目標に掲げ、取り組んでいます。

今 地方の小規模公立病院は、「医師が来ない！経営困難に陥り閉鎖！交通手段が無く病院に行けない！」など厳しいニュースが飛び交っています。

当院は、公立置賜長井病院に姿を変えてから丸8年が経過し、混乱の移行時期が過ぎ、「地域と共に歩む病院」であることを再認識しなければならない時期を迎えているように思います。先日 看護部は、主任看護師が中心となって、接遇研修を開催しました。看護の日常現場を再現し、全員で学びあうことができました。

“ 長井の病院 に 来てよかった ” を、より具体的な実現に向け頑張っておりますので、患者のみなさんの温かな厳しい声をよろしくお願ひします。



∞メタボリックシンドローム∞

最近誰でも“メタボ”という言葉を知っている。それ程知られた言葉だが、その意図するものを今一度考えてみたい。人間は血管と共に老いる、と言われているが、血管の老化は年齢だけでなく多彩な要素による影響を受けている。いわゆる動脈硬化症の進展であるが、近年の研究で、旧来より指摘されている高血圧・糖尿病・高脂血症の重なりが加速度的にその危険性を増すことがわかり、極めて軽微な段階から危険因子として介入する必要のあることも指摘されるようになった。その背景（キープレーヤー）として、内臓脂肪が注目されるようになった。なるほど内臓脂肪は多彩なサイトカインを分泌している。単なる余分なエネルギーの貯蓄だけではなかったのである。メタボリックシンドロームは内臓脂肪量の多寡が問題視される病態であり、その量は腹部 CT での計測でしかわからない。診断基準として目安の腹囲が設定されたが、最近の風潮は腹囲のみが一人歩きしているようで、太めイコール“メタボ”と安易にとられている。正しい診断は、内臓脂肪量の多い方で血液検査の異常な例が該当するので、（皮下脂肪型の肥満は該当しない）外見だけで“メタボ”呼ばわりは失礼なことである。また、肥満を表す指標として BMI があるが、公衆衛生的な検索の為に使用されるべきもので、個人の評価をするのは慎重でなければならない。一人一人は、筋肉量・骨など極めて個別的であり、単に身長・体重だけから評価しきれないのである。

『 はやく よくなっただね!! 』

1月11日(日)、屋城町子供会のみなさんが、患者さんの早期回復と平成21年の平安を祈願し、“だんごの木”を飾っていただきました。2メートルもの大きなだんごの木に、お父さんお母さん方の指導をいただきながら紅白の団子をさした後、だるまやひょうたんなどのかざりに「病気回復」「五穀豊穡」等の言葉を心をこめて書き入れ、全員でかざりました。

作っていただいた“だんごの木”は、正面玄関前受付と食堂前にかざっております。ぜひ、屋城町子供会のみなさんのまごころを ご覧になってください。ほんとうにありがとうございました。



迎春 心も新たに



— 年頭挨拶会 より —

新年の挨拶会が1月7日(水)、内谷長井市長、新澤置賜広域病院組合医療幹を迎え 行われました。世界的不況のなか 地域経済も厳しい現状で、医療をとりまく状況は良くなってきてはいないけれど 住民の方々へ 地域に根ざした医療の提供をめざしてほしい という訓示が、お二人よりございました。私達職員一同、その言葉を肝に銘じ、努力してまいる所存です。

※ 長井病院 催しもの あんない ※

ギャラリーのご案内

中央待合では、前回の松橋院長先生の写真展示に続き、ふしぎな花倶楽部 押花サークル『ゆりかご』の押花作品を展示しています。

押花サークル『ゆりかご』の皆さんは、開院当初から 長年に渡り 院内各箇所に季節感溢れる作品を展示してくださり、患者さんや私達職員を和ませていただいております。

この度は、お正月をテーマに展示して下さっています。

病院においでになられた際には、是非ご覧ください。

長井病院では、展示作品を募集しています。絵画、書道など 趣味でなさっている作品をお寄せください。

♣ 詳しくは、総務係へお訪ねください。



一般病棟から独り言



現在の当病院の前身は、長井市立総合病院です。平成12年11月 置賜広域病院組合に再編されることとなり、2市2町の職員が ひとつの病院で働くことになったことは、記憶に新しいことと思います。前身である各病院は、サテライトとしての役割を担うことになりました。当初は環境の変化に対応するのがやっとで、総合病院へ行く人、サテライトへ残る人、共に互いを思いやることが できなかつたような気がします。最近では人事交流も進み、協力して お互いの役割を果たすことが 出来ているのではないのでしょうか。

私の勤務する 一般病棟 を紹介いたします。病床50床、看護師18名・看護助手6名のスタッフで、看護については、ケア中心の病棟です。サテライト病院として、総合病院からの転院が主で、慢性期、ご高齢の患者さんも多く、75歳以上の方が8~9割を占めている状況でもあります。

病院を取り巻く環境は 難しくなっていますが、松橋院長の方針のもと、スタッフの協力と 今まで以上の地域との連携により、がんばって参りたい と考えておりますので、皆さんよろしくお願い致します。

『放射線は怖いもの？』

放射線と言うと怖いものと言うイメージをお持ちの方が多くはないでしょうか？特に日本人は原爆のイメージも重なり「放射線＝危険」と考えている方が多いように感じられます。確かに原発事故のようにコントロールの効かない放射線は非常に怖いものですが、医療における放射線は被ばくによる影響よりも病気の発見、治療に放射線検査が不可欠であると判断した場合のみに検査をしますので過剰に心配する必要はありません。

それでは実際私たちは医療現場でどのくらいの量の放射線を受けているのでしょうか？

- ★ 胸部 X 線撮影 0.1mSv 以下 (mSv=ミリシーベルト：被ばく線量の単位です)
- ★ 腰椎 X 線撮影 約 1.5mSv
- ★ 頭部 X 線 CT 約 0.5mSv となっています。

それでは、私たちが日常生活で避ける事のできない自然放射線はどうでしょう。私たちは、宇宙や大地、食物や空気から様々な形で避ける事のできない自然放射線を受けています。

宇宙や大地から年間0.87mSv [長井では0.86mSv (H19年山形県技師会測定)]

食物や空気から年間1.55mSvの放射線を受けていると言われています。

医療被ばくと比較していかがでしょうか、意外と私たちは自然放射線を受けていると思いませんか？中国広東省やブラジルでは年間5～10mSvの自然放射線を受けている地域もありますが病気等への影響は報告されていないということです。

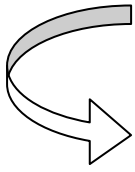
高齢者のためのおいしくたのしい食事～低栄養を防ごう～

第3回：低栄養を防ぐ食生活のポイント その2

前回まで、低栄養を防ぐための食生活のポイントを紹介してきましたが、今回のポイントは栄養バランスについてです。近年、世界各国で健康によいと注目されている「和食」は、「一汁三菜」(ごはん+汁物+おかず3品)を基本に献立を考えると、自然にバランスのとれた食事になります。

このほかに、果物・乳製品も摂りましょう





かぜの季節 対策 ☀

手洗いが一番！！

寒い季節を迎え、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス）が流行する季節になりました。予防をしっかり行い 元気に春を待ちましょう。

1 インフルエンザの予防

1) 手洗い

手指についたウイルスが身体に入るのを防ぎます。水を流したまま石鹸で、手のひら、手の甲、指先、指の間、手首をしっかり洗います。

2) マスクの着用

のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルスに感染しにくい状態に保つ効果があります。また、自分のウイルスを周囲にまき散らすことを防ぎます。

3) うがい

ウイルスを洗い流すとともに、のどの乾燥を防ぎます。

2 感冒性胃腸炎（ノロウイルス）の予防

おう吐と下痢が主な症状で「お腹の風邪」とも言われています。

子どもや高齢者の集団生活の場（学校、施設など）で爆発的に流行することがあります。

ノロウイルスは食中毒の原因として知られていますが、集団感染の大半は食品ではなく、ウイルスに汚染された物（吐物や便）や場所（トイレや汚物処理場）、人から人への接触感染が原因です。

1) 手洗い

トイレのあと、排泄物の処理のあと、調理や食事の前にしっかり手を洗います。タオルの共有は感染を広げるため避けましょう。

2) 吐物や便の処理

吐物は広範囲に飛散します。吐物の飛散を防ぐため、新聞紙やペーパータオルなどで覆います。ビニール手袋をかけて処理します。

3) 消毒の方法

ウイルスに汚染されたと思われるものには、次亜鉛素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）が有効です。

逆性石鹸やアルコールは効果がありません。

近年は新型ウイルス感染の危険も報じられています。
洗いやうがいは、一年を通して習慣づけたいものです。

● 外来診療体制のおしらせ

平日は、毎日診察しています。ご心配な場合はご連絡ください。

【診療科及び医師名】

平成21年1月1日 現在

診療科	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8時45分 ~	松橋 昭夫 午前8時30分~	松橋 昭夫 午前8時30分~	松橋 昭夫 午前8時30分~	松橋 昭夫 午前8時30分~	松橋 昭夫 午前8時30分~
		● 総合病院 八木 周 (消化器)	● 南陽病院 横澤 秀一 (糖尿病)	● 総合病院 安藤 嘉章 (胃・腸カメラ)	● まつはし内科 胃腸科 クリニック 松橋 孝明 (消化器)	● 総合病院 能登 貴史 (糖尿病)
			● 山 大 医 師 (循環器)			● 山 大 医 師 (呼吸器)
	午後 1 時 ~		● 総合病院 江口 英行 隔週(甲状腺)	松橋 昭夫 (予約のみ) 午後2時~		● 総合病院 佐藤 伸二 隔週(血液)
人工透析	日 中 透 析	● 総合病院 鈴木 和子	● 総合病院 高橋 俊之	● 山 大 医 師	● 山 大 医 師	
	夜 間 透 析	● 総合病院 高橋 俊之		● 総合病院 鈴木 和子		● 松下クリニック 松下 三郎 松下 靖
精神科	午前 8時45分 ~	佐野 琢也	小林 良太 午前8時30分~	佐野 琢也	小林 良太 午前8時30分~	佐野 琢也
	午後 2 時 ~	(予約のみ)	● 総合病院 鈴木 春芳 小林 良太 (予約のみ)	(予約のみ)	(予約のみ)	● 総合病院 赤羽 隆樹
外科	午前 8時45分 ~	● 総合病院 豊野 充		● 総合病院 薄場 修 (隔 週) ● 総合病院 小澤孝一郎 (隔 週)		● 総合病院 木村 真五 (隔 週) ● 総合病院 橋本 敏夫 (隔 週)
		● 山 大 医 師		● 総合病院 齊藤 史明		● 山 大 医 師
耳鼻咽喉科	午後 1時 30分 ~	● 山 大 医 師		● 総合病院 齊藤 史明		● 山 大 医 師
整形外科	午前 9時15分 ~	● 総合病院 豊島 定美	● 総合病院 塚本 重治		● 総合病院 佐々木淳也	
眼 科	午前 8時45分 ~	● 山 大 医 師		● 総合病院 梅津 由子 (月1回診療)	● 山 大 医 師	

※ 内科医師の主な専門診療分野については、お問い合わせください。

※ この診療体制は平成21年1月1日現在のものです。都合により変更になる場合もありますので、ご了承ください。

【休 診 日】 ● 人工透析を除く

土曜日・日曜日・祝日・年末年始

【受付時間】

● 新 患 午前8時30分から 午前11時まで ● 再 来 午前8時から 午前11時まで

【予約等 問い合わせ】

電 話 (0238) 84 - 2161 案内窓口 (内線 208・317)

☆ 編集後記 ☆

明けまして おめでとうございます。お正月気分もやっと抜けかけてきたこのごろですが、体調はいかがですか？

第3号はお正月特別号として、屋城町地区の皆さんのご厚意によるだんごさげや私達職員の目標を掲載させていただきました。

暗い話題が多い昨今、平成21年は、みなさまにおかれましては、少しでも 良い年でありますよう 心より 願っております。

『YANBAe』に関する ご意見、ご質問 をお待ちしております。 (広報委員会：電話:84-2161 内線:288)