

広報 おきたま病院

第23号
令和元年11月

各種
指定等

救命救急センター
第二種感染症指定医療機関
エイズ治療拠点病院

地域がん診療連携拠点病院
へき地医療拠点病院
地域医療支援病院

災害拠点病院
臨床研修指定病院



院内保育所親子レクリエーションの様子

目次

- p02 診療科紹介「内科(代謝・内分泌)」
- p03 診療科紹介「産婦人科」
- p04 臨床検査技師の1日に密着
- p05 Dr.金城の健康レシピ
- p06 肩こり体操
- p07 タバコの歴史
- p08 インフルエンザ予防について
お薬手帳・持参薬について

病院理念 心かよう信頼と安心の病院

運営方針

- 1 患者本位の医療を展開いたします。4 人材を育成いたします。
- 2 高度・救急医療を提供いたします。5 地域連携の推進に努めます。
- 3 健全経営の確保に努めます。6 快適な療養環境を提供いたします。





内科（代謝・内分泌）

●江口英行

当科では主に糖尿病などの代謝疾患と甲状腺・副腎などの内分泌疾患の診療を行っています。

糖尿病は、初めは無症状でどこも痛くも痒くありませんが、放置したり血糖コントロールが悪いと恐ろしい合併症に悩まされることはご存知のことかと思えます。治療としての食事療法はつらく、運動療法も面倒で続きにくいですが、治療を投げ出してしまっでは取り返しのつかないことになります。

当科の担当医師は3名ですが、当院には糖尿病看護認定看護師が1名勤務しているほか、計20名弱の（日本又は山形県）糖尿病療養指導士が患者さんの食事療法や運動療法、血糖自己測定、インスリン自己注射など生活全般に関わる指導・支援を行っているのが強みです。糖尿病教室もほぼ毎日開催しており、糖尿病で入院している患者さんを手厚くサポートしています。

内分泌疾患は頻度としては甲状腺疾患が最も多く、主に外来での治療が中心になりますが、山形大学医学部第三内科と連携を図りながら質の高い診療を目指しています。

患者さんの治療がスムーズに行き満足していただけるように、今後も精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。



外来診療体制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
江口 英行	小林 卓矢（午後）	石井 康大	—	江口 英行（新患）

副院長
(兼)内科(代謝・
内分泌)統括科長
えぐち ひでゆき
江口 英行



置賜地域での糖尿病治療の拠点となるように頑張っていきます。

医師
いし い こう た
石井 康大



皆様が健康的な生活がすごせるよう
にご協力させてください。

医師
こばやし たく や
小林 卓矢



『糖尿病の治療を放置した働き盛りの今』という冊子がWEBで読めます。治療継続していきましょう。



産婦人科

副院長(兼)産婦人科統括科長 ● 手塚 尚広



- 私たち4名の常勤医は話し合いを通じて団結し、チーム医療に取り組んでいます。
- 女性の健康こそが地域を、そして社会を元気にするとの思いで診療に当たっています。
- 通常の経過を示している妊婦さんから高血圧や糖尿病、血液疾患などを合併している妊婦さんまで幅広く、妊娠の維持と分娩に対応しています。関連する診療科と協力して診療を進めています。里帰り分娩のご希望もお受けしています。
- 子宮筋腫や良性の卵巣腫瘍のほか、婦人科領域の悪性腫瘍にも対応しています。手術を行い、抗がん剤や放射線を用いた治療も行っています。医学的証拠をもとにした最も適切な治療法をアドバイスしています。
- 月経にともなう痛みや不正性器出血、更年期や閉経後にみられる火照り、イライラ、肩こり、尿失禁、子宮脱などのさまざまな症状に対応し、生活の質を改善できるようにお手伝いしています。
- 総合病院の強みを生かして各診療科や関係各所と連携し、責務を果たしてまいります。
- 私たちは地域医療の推進に貢献いたします。

外来診療体制

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
産科	手塚 尚広	手塚 尚広	伊藤 泰史	伊藤 泰史	手塚 尚広
婦人科	小島原 敬信	伊藤 泰史	手塚 尚広	小島原 敬信	小島原 敬信
産科・婦人科	伊藤 泰史	山下 由花	小島原 敬信	山下 由花	山下 由花

診療部長
(兼)産婦人科科長
小島原敬信



産婦人科疾患での不安が軽減できるようお手伝いします。関係各科と連携し、可能な限り置賜地域内で治療を完結させます。対応困難な場合は、速やかに対応できる施設に紹介します。

医師
伊藤 泰史



産科と婦人科で地域の皆さんへ関わらせてもらっています。今以上に皆さんの助けになるよう、邁進してまいります。

医師
山下 由花



今年度から置賜総合病院に赴任しました。男性医師には言いづらいことでもお気軽にご相談ください。地域医療を支えるべく精一杯努めてまいります。

臨床検査技師の1日

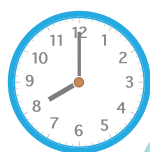
- 新人臨床検査技師 -



救急医療を担う当院では、24時間体制で各種の臨床検査を行っています。臨床検査技師の仕事の一部になりますが、新人技師の一日を紹介します。

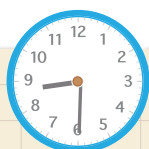
平成31年度入職
菅原 杏香

担当：血液検査、輸血検査
やる気と元気をモットーに
一日一日頑張ります！



出勤

おはよう
ございます！



**朝のスタッフ
ミーティング**



一日の業務内容、担当の確認を行います。



午前は血液部門

血球算定・凝固検査



白血球、赤血球、血小板数の測定や、血液が固まるために必要な凝固機能の検査をします。

鏡検

顕微鏡で血球を分類。
先輩技師から指導を受けています。



交差適合試験



輸血を安全に行うために、交差適合試験(血液製剤を輸血しても問題がないかをみるもの)を行います。その後、救命センター、病棟、外来に払い出します。

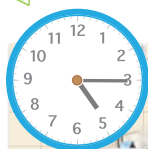
午後は輸血部門

血液型検査



血液型検査を行います。

～休憩～
いただきます！



お疲れ様
でした！



勤務終了



交代制で宿直、
土日勤務を
行っています。

月に一度、全体会
議や勉強会なども
行っています。



臨床検査技師は、他にも
以下の検査を行っています。

- 生化学検査(肝機能、腎機能など)
- 一般検査(尿・便など)
- 細菌検査
(病原となる細菌やウイルスの検査)
- 病理検査(組織や細胞の検査)
- 生理検査
(心電図、肺機能、エコーなど)
- 採血



●玄米と健康、琉球大学の研究

これまでにさまざまなレシピを紹介してきましたが、原則は「簡単、減塩、食物繊維豊富、低カロリー、そしてカラフルに」です。今回の「りんごとさつまいも」は地元米沢産の館山りんご「紅玉」を使いました。さつまいもは「ハロウンスweet」を使ってカラフルにしました。りんごとさつまいものみで、何も加えずに簡単です。もうひとつは玄米ともち米にきくいもチップス(長井産)を加えて炊いたごはんです。玄米が健康にいいことは知られていますが、ばさばさして食べにくいのが難点です。もち米を混ぜることで粘りが出て食べやすくなり、きくいもチップスを加え、食物繊維を豊富にしました。

玄米に関して、琉球大学医学部第二内科では「玄米食で体重が減る、血糖値が下がる、脂っこい食事を食べたいという欲求が減ってくる」というデータを学術論文で発表しています。琉球大学医学部付属病院では糖尿病、高脂血症、肥満の改善を目的とする患者の入院食が「玄米食」になったとのことです。さらに一般市民や職員を対象に、病院内に「玄米カフェ」を開設したそうです。昔からの長寿県から転落した沖縄県では高脂肪、高カロリー食などでメタボリックシンドロームが日本一であり、改善が求められています。大学病院で健康のための食事を発信していて素晴らしいと思います。

☆りんごとさつまいも



100gあたり
エネルギー 109kcal
食物繊維 2.5g

1人分
エネルギー 217kcal
食物繊維 5.0g



ハロウンスweetはかぼちゃのようなオレンジ色で、わっとりしています。シルクスイートや安納いも、紅はるかななどでも良好です。

【材料(4人分)】

りんご(紅玉)……………2個(400g)
さつまいも……………1個(400g)

【作り方】

- 1 180℃に予熱したオーブンでさつまいも(ハロウンスweet)を60分間焼く。
- 2 りんご(紅玉)をカットして、電子レンジ600Wで4-5分間加熱する。
- 3 やきいもとりんごを混ぜる。



☆玄米きくいもおこわ



100gあたり
エネルギー 176kcal
食物繊維 1.35g

【材料】

玄米……………1.5合
もち米……………0.5合
きくいもチップス……………10g



玄米ともち米でもちもちとして食べやすく、きくいもチップスを加えるより美味しくそうです(美味しくなります)。きくいもをスライスして使っても良好です。

【作り方】

- 1 玄米、もち米を研いで分量の水を入れる。きくいもチップスを加えて炊く(玄米モード)。



肩こり 体操

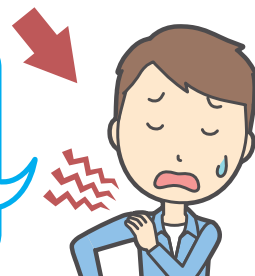
置賜に暮らす皆さんの中でも、肩こりに悩まされている方、多いのではないのでしょうか？
その原因や、効果的で簡単な運動をお伝えします！

なぜ肩こりは起こるのでしょうか？



頭は首や肩の筋肉で支えられています。筋肉が活動するためには、血液が運んでくる酸素と栄養が必要です。ずっと同じ姿勢でいると筋肉が緊張し続け、血の巡りが悪くなります。

すると、筋肉に老廃物がたまってきます。それが痛みになる物質を出し、神経が刺激されることによって肩こりになるというわけです。**つまり、肩こりの解消には血行改善が大切です！**



ストレッチで血行改善！！

※注意※

- ①主治医や療法士に、首・肩周囲の運動を禁止されている方は控えてください。
- ②運動の途中で痛みが出た場合や、気分が悪くなった場合は、中断してください。

①肩の上げ下げ：息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながら肩を下げることで、首の筋肉をリラックスさせます。



②胸張り・背中伸ばし：息を吸いながら両手を腰の後ろに組み胸を張り、息を吐きながら両肘を体の前で合わせて頭を前に倒し、背中中の筋肉を伸ばします。



③背伸び：息を吸いながら手を頭の後ろに組み、息を吐きながら背伸びをすることで、背中や腕の筋肉を伸ばします。



無理せず
続けてみて
下さいね！



公立置賜総合病院
リハビリテーション部
作業療法士 鈴木 南
理学療法士 大武 朱音

タバコの歴史

● 副院長(呼吸器外科 禁煙外来) 山田昌弘



タバコはナス科ニコチアナ属の植物で、アンデスの宗教的な行事（神への供物）に用いられていた。（写真はユカタン半島のマヤ神宮に残された喫煙の絵）。そこからコロンブス（1451～1506）によって、新大陸原産の珍しい植物のひとつとして、ヨーロッパに伝えられました。

日本へは、慶長6（1601）年にマニラから来たヘススがさまざまな土産物と一緒に、タバコを原料とする薬（当時万能薬とされていた）と種子を家康に献上したのが始まりとされています。その後、南蛮渡来の珍しい喫煙の風習は、当時の「かぶき者」と呼ばれるならず者たちが徒党を組むシンボルとして使われたりしたこと、江戸幕府はタバコの禁令を出しました。しかし、禁令に関わらず、たばこを楽しむ人々「中毒者」は増え続け、庶民を中心に嗜好品として愛煙家が言うところの「独自の文化」を形作っていきました。

明治の中ごろから、たばこ産業は、大都市を中心に、問屋制家内工業から、工場制手工業へ、そして、機械制大工業へと移行しました。政府は、明治9年「煙草税則」、同31年日清戦争後に「葉煙草専売法」を施行して税収入の増大を図りました。明治37年には日露戦争の戦費を調達する必要に迫られ「煙草専売法」により、国が製造専売することになりました。戦後、昭和24年には日本専売公社が発足し、新しい制度の下で発展を遂げることになります。タバコ専売制度はその後、昭和60年日本たばこ産業株式会社(JT)の発足とともにその歴史的使命を終えました。



▼ 昭和32年

日本の歴史とともに歩み、その間多くの人の健康を害してきたタバコですが、その害を語る人は少数でした。現在では「毒の缶詰」と言われ、ニコチン（これが依存症を生みます）、タール（発がん物質の塊です）、一酸化炭素が3大毒素と言われ、1本喫う毎に約5分寿命が縮むと言われています。もちろんその害はガンだけではなく、COPD、心筋梗塞、狭心症、脳卒中、糖尿病、骨粗しょう症、不妊症、白内障等々多くの病気の大きな危険因子です。「百害あって一利なし」なのです。

愛煙家を自認する中毒、依存症の皆さん、「なぜ喫っているのか」考えてみてください。止めなくなったら禁煙外来へどうぞ。

海外のパッケージ ▶



／知って得する!!豆知識／

インフルエンザ予防について

感染対策委員長
稲毛 稔



インフルエンザの予防は、インフルエンザワクチンの接種と正しいマスクの装着にあります。
インフルエンザワクチンは感染予防と症状軽減につながります。ワクチンは効果発現まで2週間は必要です。流行シーズン前に済ませましょう。

空気が乾燥してくるといよいよ流行期が始まります。インフルエンザの感染は空中を浮遊しているインフルエンザウイルスを吸入することによって感染します。マスクは正しく装着すれば予防効果が期待できます。また、不幸にしてインフルエンザに感染した場合でもマスクを装着することにより、周囲への拡散が防げます。マスクはマストアイテムです。

自分の家族、職場の同僚がインフルエンザに感染した場合、予防内服という方法があります。治療薬であるタミフル、リレンザ、イナビルいずれかを投与することにより、80-85%感染予防を期待できると報告があります。ただし、費用は自費で、予防効果は内服している期間のみです。

うがいについては、インフルエンザ予防の観点では、水道水でもうがい薬でも同様に効果はありません。空気清浄機で「〇〇イオン、クラスター」と謳っている電化製品は予防効果のないことが学会で証明されています。また、市販の二酸化塩素放散剤は湿度の高い狭い空間であればウイルスを不活化できますが、首から下げるタイプや、居間に置くだけのタイプでは、その空間における十分な二酸化塩素濃度を確保することは難しいとされています。

参考文献:インフルエンザ診療ガイド2018-19 菅谷憲男編



入院時のお薬の確認とお薬手帳について

薬局長 松田 隆史

当院では、患者さまがより安心・安全な薬物療法を受けられるよう、入院時に、使用しているお薬の確認をさせていただいております。病院より専用の袋をお渡ししますので、入院の際は、その時服用(使用)しているお薬14日分を、専用の袋に入れてお持ちください。短期間入院の場合は、お持ちいただくお薬の量をご説明いたします。

また、お薬手帳は、医師が治療方針を検討する際に大切な情報源となりますので、入院時はもちろん、病院を受診する時は必ずお持ちください。

お薬手帳を使用するメリット

- ① 薬の重複や良くない飲み合わせを未然に防止できます。
- ② 同じ薬による副作用の再発を防止できます。副作用が起きた薬の名前を記入しておきましょう。
- ③ 旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急の時など、飲んでる薬を正確に伝えられます。

※薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。お薬手帳は一冊にまとめましょう。



【持参薬専用袋】

こちらをお渡しします!