

# 広報おきたま病院

第24号  
令和2年6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



## 目次

- p02 診療科紹介「耳鼻咽喉科」
- p03 診療科紹介「内科（血液）」
- p04 Dr.金城の健康レシピ
- p05 体操で腰痛予防
- p06 新型コロナウイルス（COVID-19）について
- p07 多数の御寄附をいただきました  
令和2年度 職員採用試験情報
- p08 外来診療体制

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





# 耳鼻咽喉科

● 櫻井 真一

私たちの専門は意外に幅広く、ご存知の「みみ」「はな」「のどの病気のほか、首から上の「脳」「眼」「歯」を除くすべてが守備範囲です。例えば、「めまい」や「顔面神経麻痺」などの神経疾患や、顔や首の炎症や腫瘍による腫れも治療しています。

救急医療も対応しており、「めまい」や「扁桃炎」「鼻出血」などで多くの方が緊急入院して点滴や手術を受けています。

当科では内視鏡システムを用いて、副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎、声帯ポリープ、睡眠時無呼吸症候群、唾石症といった数多くの手術に取り組んでいます。

近年は成長や肥満と関係のある「いびき」「睡眠時無呼吸」、および加齢と関連する「感音性難聴」「嚥下障害」といった現代的な慢性疾患について、積極的な検査と治療に取り組んでいます。増加傾向にある「咽頭癌」「喉頭癌」などの頭頸部癌についても、山形大学と連携して抗癌剤治療や放射線治療、手術療法をおこなっています。

## 外来診療体制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
櫻井 真一 平野 雄介	荒木 直人 平野 雄介	櫻井 真一 千葉 真人 (山大)	荒木 直人 平野 雄介	櫻井 真一 荒木 直人

診療部長(外科系六)  
(兼)耳鼻咽喉科科長

さくらい しんいち  
**櫻井 真一**



当院に10年以上勤務しています。耳鼻科は老若男女を診察していることもあり、ご家族3世代を担当させていただいたことや、小さい頃から通院する子供達の成長を実感する機会が多くなりました。地域の皆様にとって身近で、親しみを感じて頂けるような診療をおこないたいと思います。

医師

あらき なおと  
**荒木 直人**



喉頭・音声障害を特に専門としております。音声はコミュニケーションの手段として非常に大切なものと思います。お悩みのお声のかすれ・つまりなどがございましたら、ぜひご相談にいらしてください。

医師

ひらの ゆうすけ  
**平野 雄介**



もともと福岡県で育ち、去年より山形で働かせていただくことになりました。置賜地域で暮らすのは始めてですが、自然が豊かで人も優しくとても住みやすいです。地域医療に貢献できるように頑張ります。よろしくお願いたします。



# 内科（血液）

● 鈴木 郁子

血液は骨髄（骨の中心にある血液細胞（白血球、赤血球、血小板）をつくる工場）で造られ、血管を通して全身を巡ります。血液の病気は、骨髄や、そこで造られる赤血球、白血球、血小板などの血液細胞の異常によるものです。また、白血球の一種であるリンパ球やリンパ節の病気も含まれます。

当科では、白血病や悪性リンパ腫、多発性骨髄腫、骨髄異形成症候群、骨髄増殖性腫瘍などの造血器腫瘍（がん）の診療を主に行っております。

造血器腫瘍の治療については、抗がん剤治療、放射線治療、自己造血幹細胞移植（自分の細胞を使う移植）を行っています。同種造血幹細胞移植（他人をドナーとする移植）を行う必要がある場合には、移植に入るまで当院で治療を行い、移植時に適切なタイミングで移植施設へ紹介しております。同種造血幹細胞移植が必要とされる場合でも、移植直前まで当院での治療が可能です。

その他、造血障害、貧血、血小板減少・凝固異常などの出血性疾患など、がん以外の血液疾患についても診療を行っております。ほぼ全ての血液疾患の診療が可能で、地域の皆様がお住まいの近くで診療ができるような体制になっています。

血液疾患の多くは血液検査で見つけることができるため、動悸・息切れ・顔色不良などの貧血症状、あざができやすい、鼻血が出やすい、血が止まりにくいといった症状などが気にかかる場合はまず「かかりつけ医」にご相談頂いた上、来院されることをお勧めいたします。

当院は総合病院であるため、その強みを生かし、必要に応じて他科の医師、他院とも連携しながら患者さん1人1人に合った医療を提供できるよう努めて参りたいと思います。

外来は月曜日、火曜日、金曜日に行っておりますので、何か気にかかることがございましたら、お気軽にご相談ください。

## 外来診療体制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
鈴木 琢磨	鈴木 郁子 (再診のみ)	—	—	鈴木 郁子

科長

すずき いくこ  
**鈴木 郁子**



置賜地区の皆様にお役に立てるように頑張ります。  
よろしく願いいたします。

医師

すずき たくま  
**鈴木 琢磨**



置賜地域の一人でも多くの皆さんが安心して健やかに過ごせるよう、血液内科医として精一杯尽力してまいります。



開院以来19年5カ月間勤務した置賜総合病院を定年退職することになりました。この数年、健康レシピを掲載させていただきありがとうございました。脳卒中の予防のための第一歩として、減塩の料理（高血圧対策）をおすすめして、さらに腸内環境の改善のための食物繊維の重要性についても強調しました。病院広報にのせたレシピはいずれも簡単に作れるもので、できるだけ地元の野菜、山菜などを使ったものにしました。この経過で私の出身の沖縄料理を見直し、昔ながらの沖縄の長寿食の意義も再認識しました。今回のレシピは沖縄料理の「フーチャンプルー」と地元置賜のそば粉を使った「ガレット」です。

1月に帰省した際に、長寿で有名な沖縄県大宜味村の沖縄料理の店、「笑味（えみ）の店」に出かけました。地元の野菜を使ったうす味の料理で玄米ごはん、うこんごはんなど健康的でした。店主の金城笑子さん（管理栄養士です）の本「おばあの畑で見つけたもの 土と海と人が育てた沖縄スローフード」（図1）を購入、サインしてもらいました。さらにそのお店に一カ月間滞在して長寿食を学んでいる、ノルウェーから来た看護師さんと話す機会がありました。最近、日本語の「いきがい」ということが世界中に広まり、その源が大宜味村であるとのこと。スペイン人のガルシアさんとミラージェスさんが、健康長寿として知られる大宜味村に滞在してその秘密を取材して「IKIGAI」という本を出版して多くの国でベストセラーとなり、翻訳されています（図2）。大宜味村のひとびとは、年をとっても畑で野菜を作り、その地元野菜と魚中心の食事をとり、近所のひとびと同士で唄や踊りを楽しみ、交流を大切にしています。食事に関しては、ほかの地域に比べて、緑黄色野菜を3倍、豆類を1.5倍とり、海藻や魚を多く食べ、米の消費量が少ないことが特徴です。本のなかに大宜味村の長寿者のことばが紹介されています。「やるべきことがあったら、長生きしたくなるもんさ」と、これは認知症予防にもつながることです。

参考図書

- ①おばあの畑で見つけたもの  
土と海と人がそだてた沖縄スローフード  
／金城笑子 女子栄養大学出版部 2003年
- ②外国人が見つけた長寿ニッポン幸せの秘密  
／エクトル・ガルシア、フランセス・ミラージェス  
エクスナレッジ 2017年

図1



図2



☆そば粉のガレット



100gあたり	1人分
エネルギー 158kcal	エネルギー 281kcal
塩分 0.18g	塩分 0.31g
食物繊維 1.35g	食物繊維 2.4g

【材料(2人分)】

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 皮 | そば粉(玄そば).....50g          |
|   | 牛乳.....50cc               |
|   | 水.....50cc                |
|   | 卵1個.....50g               |
| 具 | アボカド1/2個...50g            |
|   | 卵2個.....100g              |
|   | 塩コショウ.....少量              |
|   | オリーブオイル<br>小さじ1/2×2...5cc |

そば粉(玄そば:皮付きのそば)はミネラル、食物繊維豊富です



【作り方】

- ①皮を作る。ボールにそば粉、牛乳、水を入れて混ぜる。そこへ卵を割り入れ、さらに混ぜる。
- ②ホットプレートで熱して、オリーブオイル小さじ1/2を引いて、①を入れてうすく広げて焼く。アボカドを並べ、その中に卵を割り入れて、塩コショウを少々かけて蓋をする。皮がある程度焼けたら、四方から具を包むようにする。

☆フーチャンプルー



100gあたり	1人分
エネルギー 43kcal	エネルギー 95kcal
塩分 0.35g	塩分 0.77g
食物繊維 2.0g	食物繊維 4.5g

【材料(2人分)】

- くるま麩.....20g
- 卵2個.....100g
- ほうれん草.....200g
- まいたけ.....100g
- めんつゆ大さじ1.....15cc
- オリーブオイル小さじ1...5cc

沖縄ではフーチャンプルーがよく食べられています！

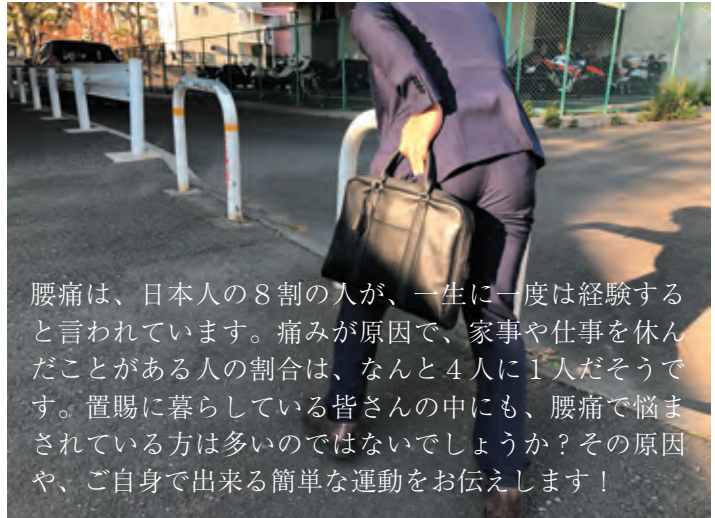


【作り方】

- ①ほうれん草を茹でて、約4cmにカットする。
- ②麩を水につけてから水をしぼり、ちぎり、卵と混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱して、①、②、まいたけを加えていため、めんつゆで味をつける。

# 体操で腰痛予防!

おうちでできる!



腰痛は、日本人の8割の人が、一生に一度は経験すると言われています。痛みが原因で、家事や仕事を休んだことがある人の割合は、なんと4人に1人だそうです。置賜に暮らしている皆さんの中にも、腰痛で悩まされている方は多いのではないのでしょうか?その原因や、ご自身で出来る簡単な運動をお伝えします!

## 腰痛の原因は?

原因がはっきりしている腰痛 (15%) < **原因がはっきりしない腰痛 (85%)**  
長時間同じ姿勢でいる仕事、運動不足、猫背、加齢、筋力低下、ストレスなど、様々な要因が重なっていることが多いとされています。

## 腰痛になったら?

昔は安静第一といわれていましたが、**原因がはっきりしない腰痛**の場合は、動けるようになったら、徐々に動くことがよいとされています。過度な安静は、痛みに対する恐怖や不安を生じさせ、腰痛を長引かせる要因になるともいわれています。

## 寝てできる体操で腰痛予防!

①**お尻あげ** : 息を吐きながら、身体と足が平行になるところまで腰を5秒間持ち上げます。お尻に力を入れるようにしましょう。



②**膝抱え** : 息を吐きながら、片足を抱え膝を胸に近づけて20秒間止めます。お腹の力を抜いてお尻や腰が伸びるように意識しましょう。



③**背中まるめ** : 大きく息を吸いながら背中を丸めて、息を吐きながら背中を反るように動かします。



- 注意**
- ◎誤った自己判断は、腰痛を悪化させてしまう原因になります。
  - ◎医師や療法士に、腰の運動を禁止されている方は控えてください。
  - ◎運動の途中で痛みが出た場合は、すぐに中断してください。



全身運動を組み合わせることで、より効果的になります。20分程度のウォーキングを取り入れましょう!

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  
理学療法士 佐藤 友美  
佐藤世都良  
高橋 駆





# 新型コロナウイルス (COVID-19)について

感染対策委員長 稲毛 稔

人類は自然科学の進歩とともに理性的、合理的な判断ができるようになってきていると思込んでいる節がありますが、人の五感を越えた得体のしれないものには不安と恐怖を抱きます。

「ものを怖がらなすぎたり、怖がりすぎるのはやさしいが、正当に怖がることはなかなか難しい」  
(寺田寅彦 随筆「小爆発二件」)

ウイルス学者の西村秀一先生が感染症対策の講演の際によく引用される一説です。

COVID-19に関する情報が氾濫しており、正当に怖がるのが難しい状態に置かれていることを実感します。そこで、少し情報を整理します。

COVID-19は鼻かぜを起こすコロナウイルスの一種です。コロナウイルスの特徴は、鼻水などが手指や環境を汚染して広がる接触感染です。COVID-19は更に、インフルエンザと同じ飛沫感染の能力を獲得しています。飛沫は会話やくしゃみで飛び散り、原則周囲2m以内に落下しますが、湿度が高いと空中を漂い続け、感染力を保ちます。しかし、乾燥するとすぐに感染力がなくなります。紫外線、アルコールにて殺菌できます。

COVID-19は、感染すると平均5日間で症状が出現します。最長で10～14日です。台湾のクラスター追跡調査ではCOVID-19に発病の2日前から発病後5日目まで接触した人は感染しやすく、それ以外の期間の接触者は発病していないことが報告されています。また、ドイツからの報告では、発病後8日目以降はウイルスは検出されても培養検査は陰性になると報告されています。7日目からはほぼ全員に抗体が検出されています。

ちなみに、PCR検査はいわゆるウイルスのかけらをみている検査であり、感染力の有無は調べることができません。

古代のひとびとは闇の中には魑魅魍魎ちみもうりょうがいると思込んでいましたが、闇夜を照らす街灯が徐々に増えていけば安全に歩めるのではないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症対策に伴い、下記の対応をとっております。ご不便をおかけしますがご協力のほどお願いいたします。また、ご来院の際はマスクの着用と手指の消毒にご協力ください。

## 洗濯物等の受渡しについて

※洗濯物等の受渡しは、平日は午後3時～7時、土日祝は午後3時～6時までの間に、県内在住の方に限り、1患者につき1名、5分以内でお願いいたします。

## 外来

正面玄関にて午前7時～午後5時まで検温を実施

※発熱や身体症状がある場合はスクリーニングを行っております。



感染状況により対応に変更が生じますので、ご来院の際はホームページを御確認ください

## 多数の御寄附をいただきました

新型コロナウイルス感染症対策として、多くの企業、団体、個人の方からマスク等の医療資材の御寄附のほか、食品の差し入れなどを多数いただきました。

皆様からの温かい御支援に心より感謝申し上げます。

### 御寄附いただいたもの

- マスク
- フェイスシールド
- 次亜塩素酸水溶液
- 牛乳
- 飲むヨーグルト
- 清涼飲料水
- 昼食(弁当)
- アルストロメリア花束
- 現金



With優の生徒さん(両端)と医師・看護師(中央)

5月7日にNPO法人With優(米沢市)から新型コロナウイルスと向き合う当院の職員を応援するため、山菜天丼が提供されました。

山菜天丼は、With優が運営するフリースクールに通う生徒たちが採った旬の山菜を材料に、同市の時の宿すみれで調理し、メッセージカードを添えてご提供いただきました。

## 令和2年度 職員採用試験情報

募集職種	採用予定者数	受験資格	試験日・会場 申込締切
助産師	若干名	昭和51年4月2日以降に生まれた者で、当該職種の免許を有する者若しくは令和3年6月30日までに当該免許を取得する見込みの者	【試験日・会場】 令和2年8月23日(日) 公立置賜総合病院
看護師	若干名		
臨床検査技師	若干名	昭和61年4月2日以降に生まれた者で、当該職種の免許を有する者若しくは令和3年6月30日までに当該免許を取得する見込みの者	【申込締切】 令和2年8月7日(金)
作業療法士 理学療法士 言語聴覚士	若干名		

【申込方法】当企業団又は近隣自治体で配布している試験案内、又はホームページをご確認ください。

【お問合せ】総務課職員係 (TEL0238-46-5000)



		月	火	水	木	金	
内科	午前	5	鈴木(琢)(血液)	鈴木(郁)(血液)	亀井(腎臓)	亀井(腎臓)	
		6	新患(消化器)	新患(呼吸器)	新患(循環器)	新患(内科)	新患(糖尿病・内分泌)
		7	佐藤(英)(消化器)	渡辺(晋)(消化器)	大村(消化器)	消化器紹介(消化器)	土屋(消化器)
		8	福島(呼吸器)	後藤(消化器)	齋藤(孝)(消化器)	齋藤(孝)(消化器)	高野(消化器)
		9	江口(糖尿病・内分泌)	渡邊(敏)(消化器)	石井(糖尿病・内分泌)	稲毛(呼吸器)	鈴木(郁)(血液)
		10	新関(循環器)	池野(循環器)	稲毛(呼吸器)	北原(循環器)	水戸(循環器)
小児科	午前	20	仙道	安孫子	山大(月2回 内分泌・代謝)	仙道	
		21	安孫子	古山	古山	安孫子	古山
		22			仙道		
精神科	午前	1	鈴木(春)(再来)	赤羽(再来)	鈴木(春)(再来)	赤羽(再来)	
		2	齋藤(新患)	鈴木(淳)(再来)	櫻井(新患)	鈴木(淳)(新患)	佐藤(再来)
	午後	1	櫻井(再来)	齋藤(再来)	佐藤(再来)	齋藤(再来)	櫻井(再来)
		2		佐藤(新患・心理検査室)	鈴木(淳)(再来)		櫻井/齋藤[隔週](新患・心理検査室)
脳神経外科	午前	4			土谷	土谷[隔週]	渡辺
	午後	4				土谷	渡辺
神経内科	午前	4	岡部	栗村		山大 太田(診察室4)6/11・25	
		5				栗村(診察室5)	
	午後	4	栗村(ボツリヌス治療専門外来)	栗村	鹿間	栗村(診察室5)	
総合診療科	午前	3	総合診療科外来	総合診療科外来	総合診療科外来	総合診療科外来	総合診療科外来
	午後	3	総合診療科外来	総合診療科外来	総合診療科外来	総合診療科外来	総合診療科外来
整形外科	午前	11	林(脊椎)	遠藤	林	林(10:30まで) 6/18 11:00から山大 佐々木(リウマチ)	松木
		12	鶴田(肩関節)	大塚	岩崎(脊椎)	土屋	渡邊(手)
		13	千葉	鶴田	土屋	渡部	岩崎
		14		渡邊			6/12 山大 梁(リウマチ)
	午後	11		遠藤(診察室11)		6/18 山大 佐々木(リウマチ) (診察室11)	松木(膝関節) (診察室11)
		12		大塚(股関節) (診察室12)			
外科	午前	15	横山	小澤	東	東	水谷
		16	森谷	横山	森谷	小澤	薄場
		17	竹下		間瀬	高木	武井
乳腺外科	午後	15	乳腺外来 山大(第1週)	乳腺外来	乳腺外来		
呼吸器外科	午前	17		安孫子			
	午後	16		加藤		山田	
		17		安孫子		安孫子	
心臓血管外科	午前	14			山大 内田 6/10・24	神部	神部 6/19
	午後	14				神部	
産婦人科	午前	28	奥井(産科・婦人科)	飯澤(産科・婦人科)	小島原(産科・婦人科)	飯澤(産科・婦人科)	飯澤(産科・婦人科)
		29	小島原(婦人科)	奥井(婦人科)	手塚(婦人科)	小島原(婦人科)	小島原(婦人科)
		30	手塚(産科)	手塚(産科)	奥井(産科)	奥井(産科)	手塚(産科)
眼科	午前		高村・宇都宮	高村・宇都宮	高村・宇都宮	高村・宇都宮	高村・宇都宮
耳鼻咽喉科	午前	23	平野	荒木	荒木(第1・3・5週)/山大(第2・4週)	平野	荒木
		25	櫻井	平野	櫻井	荒木	櫻井
形成外科	午前	19	菊地	山大 矢野 6/9・23 富永 草野 病院池山 6/2・16・30		菊地	
皮膚科	午前	18			山大 中野 (10:15~)		山大 荒木
		19			山大 阿部 (10:15~)		山大 二階堂
泌尿器科	午前 <small>新患受付9:30まで (10/1~)</small>	31	高井	高井	阿部	山大	
		32	黒田	阿部	黒田	阿部	(米沢) 齋藤医院 國井
歯科口腔外科	午前 <small>新患・再来 +(専門外来)</small>	33	逸見(顎顔面外傷・インプラント)	逸見(顎顔面外傷・インプラント)	逸見(顎顔面外傷・インプラント)	逸見(顎顔面外傷・インプラント)	堀井
		34	小林(顎顔面外傷・インプラント)	小林(顎顔面外傷・インプラント)	小林・山大 飯野[月2回](口腔腫瘍外来)	小林(顎顔面外傷・インプラント)	笹原(口腔ケア・摂食嚥下)
		35	川口(インプラント)	堀井	川口(インプラント)	笹原(口腔ケア・摂食嚥下)	川口(インプラント)
麻酔科	午前						
緩和ケア外来	午前						水谷(診察室15)

※皮膚科については、紹介のみとなります。

※泌尿器科について、新患受付が令和2年10月1日より水曜日のみ9時30分までの受付となります。

外来受付時間(予約がない場合) 8時30分 ▶ 11時30分

自動再来受付機稼働時間 8時00分 ▶ 16時30分



午後の診療は、予約再来及び特殊外来となります。

発行 置賜広域病院企業団/公立置賜総合病院  
編集 広報委員会(事務局:経営企画課 企画担当) ☎0238-46-5000

ホームページアドレス  
<http://www.okitama-hp.or.jp/>