

クローバー

発行
平成22年6月15日
編集
北村山公立病院
東根市温泉町2-15-1
TEL 42-2111
<http://www.hosp-kitamurayama.jp>



ふれあい看護体験



明るくさわやかな皆さんの笑顔にスタッフも元気をもらいました。

フローレンス・ナイチンゲールの誕生日である五月十二日は「看護の日」とされており、看護にちなんだイベントが毎年全国各地で開催されています。

当院では、五月十一日に「ふれあい看護体験」を行いました。今年は、将来医療関係の仕事を目指す高校生の皆さんが参加されました。

午前中は、血圧測定や車イス介助、そして医療従事者としての手洗い方法などを看護師の指導を受けながら体験。午後からは実際に病棟で機能回復訓練室のスタッフや看護師・助産師の仕事を経験していただきました。

参加された皆さんからは、体験を通し目標とする医療従事者への理解を深めることができたとの感想をいただきました。

これからもこのような活動を通し、医療従事者を目指す新たな意思をはぐくみ、医療・看護の素晴らしさを地域の皆様にお伝えすることができればと考えております。

最近の健康講座より

テーマを取り上げております。

最近の健康講座から、三月十日に内科医師 鎌田芳則と管理栄養士 石川高一を講師に行った内容をご紹介します。

当院では地域の皆様を対象に「健康講座」を開催しております。医師をはじめ、看護師や医療技術職員が講師となり、健康に関する多彩な



糖尿病の合併症について

内科 鎌田 芳 則



糖尿病は、合併症の病気です。

第一に糖尿病性神経障害は、糖尿病発

症五年以上で出現します。

高血糖、加齢、喫煙、高コレステロール血症で増悪します。痛みに対する感覚の低下のため、皮膚潰瘍に発展しやすくなります。症状は、下肢、特に膝から下の鈍い感じ、スツキングや靴下をはいたような感じと表現される方が多いです。皮膚の潰瘍は重症化して、感染のために足の切断、全身感染症で致命傷になる方もいらつしやいます。

次に糖尿病性網膜症です。糖尿病

発症五年から十年で出現する方が多くなります。失明の一番の原因であり、眼底網膜の血管が脆弱になり出血、視力低下を引き起こします。また急激な血糖の低下は網膜症の悪化を引き起こすことがあります。

最後に糖尿病性腎症は現在透析導入の一番の原因になっている疾患です。糖尿病十年以上で発症することが一般的です。高血糖、高血圧が悪化要因となります。また糖尿病の患者さんには糖尿病以外の原因による腎臓病の頻度が高く、腎生検を含めて精密な検査が必要です。大切なことは、血糖の正常化とともに、たんぱく尿を減少させるような降圧剤で治療することです。治療の進歩で、以前難しいと考えられていた合併症の克服に道が開けつつあります。ご興味のある方は、内科 鎌田までご相談ください。

糖尿病とその合併症の食事について

管理栄養士 石川 高一



糖尿病の三大合併症といえば、①糖尿病性神経障害 ②糖尿病性網膜症 ③糖尿

病性腎症が挙げられます。いずれもカロリー制限はもちろん、塩分摂取制限が必要となり、糖尿病性腎症においてはたんぱく質の摂取量にも注意が必要です。糖尿病といわれている方は、これらの合併症に進まないためにも、まずは食事療法ということになります。

一、食事療法の基本

適正なエネルギー摂取量を知り、バランスのとれた食事をする。

二、食品選択の方法

品数を多くすることで自然にバランスがとれた食事になります。例として、食品を一日に三十品目以上取り入れるのはなかなか大変ですが、意識して必要な食品はしっかりと食べてください。

また、野菜は沢山食べましょう。ビタミン・ミネラルが豊富ですし、食物繊維は糖の吸収を緩やかにしてくれる働きや、便秘予防にも効果があります。

三、調理の方法

煮物より焼き物で減塩。

揚げ物より焼き物でカロリーダウン。酢やレモン、天然だし汁（化学調味料にはナトリウムが含まれているので注意）を上手に使いましょう。

四、料理の味付け

甘味（砂糖の使用）を控えて薄味に、低カロリー甘味料を利用するのも良いでしょう。

五、食品交換表について

糖尿病食事療法のための食品交換表第六版（日本糖尿病学会編／文光堂）という手引書があります。摂取カロリーの目安になります。

六、まとめ

一日三食バランスよく食べましょう。食事時間、食事は三食なるべく同じに。（胃袋の大きさを一定に保つために。）

野菜は毎食しっかりと食べましょう。味付けは薄めに。

目に見えない油脂類（ごま・ピーナッツ・マヨネーズ・ドレッシングなど）に注意しましょう。

良く噛んで食事時間を延ばしましょう。（目安は十五分以上）

外食は控えましょう。外食は楽しいものですが、カロリーや塩分が多くなりがちです。

しかし、食べ方の工夫で改善も可能です。現在外食料理の栄養成分を表示しているお店も多くなっていますので、これらを参考にするのも一つの食事管理につながると思います。

糖尿病食は健康バランス食

以上、糖尿病の食事についての話でした。

子宮頸がんワクチン接種の受付を始めました。〈完全予約制〉

発がん性ヒトパピローマウイルス（HPV）の中でも、HPV16型、18型の2種類は、その他の発がん性HPVに比べて特に子宮頸がんになりやすく、20～30代の患者さんから高い頻度で見つかっています。子宮頸がんワクチンを接種すると、このHPV16型、18型の感染を防ぐことができます。このワクチンは、海外ではすでに100カ国以上で接種されており、HPVが性行為で感染することから、性交開始前の早期の接種（10歳～）が推奨されています。

接種日・受付場所 ～十分な抗体産生のため3回の接種が必要です～
 毎月第3月曜日(祝日の場合は第2月曜日)受付12:30 3番外来受付

	初 回	2回目(初回から1ヶ月後)	3回目(初回から6ヶ月後)
7月	7月12日(月)	8月16日(月)	1月17日(月)
8月	8月16日(月)	9月13日(月)	2月14日(月)
9月	9月13日(月)	10月4日(火)	3月14日(月)



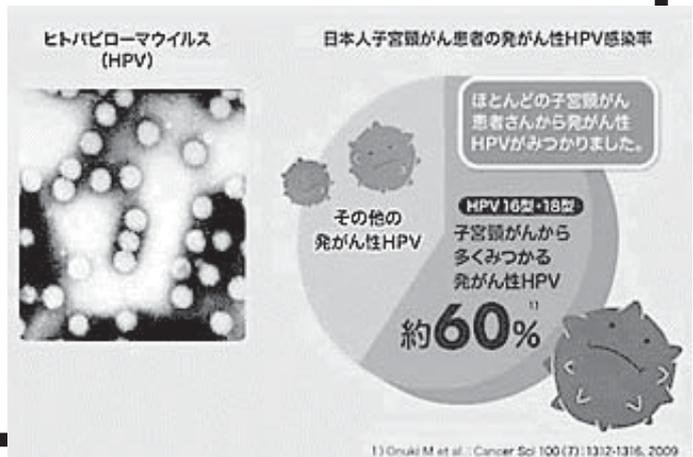
対象者：満10歳以上45歳までの女性 ※該当年齢以外の方はご相談ください。
 ※16歳未満の方は保護者の同伴、未成年の方は保護者の同意が必要です。

料 金： 1回 **14,220円** (必ず3回接種)
 ※初回予約時に、3回分の予約をさせていただきます。
 ※子宮頸がんワクチン接種は自費診療となります。

お問い合わせ・ご予約は… **ご予約 初回受診希望日の前週木曜日まで**
 北村山公立病院 医事課 健診担当 0237-42-2111 内線2204・2109
 お問い合わせ・予約受付時間 月曜～金曜(祝日を除く) 8:30～17:15

子宮頸がんワクチン Q&A (よくある質問をまとめてみました)

- Q1** ワクチンを接種すれば、子宮がん検診を受けなくても大丈夫？
A1 子宮頸がん予防ワクチンは、特に子宮がんになりやすいHPV16型と18型の感染を予防しますが、すべての発がん性HPVの感染を防ぐものではありません。ワクチン接種後も定期的に検診を受けましょう。
- Q2** 性交渉の経験があるので、すでに発がん性HPVに感染しているかもしれません。ワクチンを接種しても効果は期待できませんか？
A2 現在発がん性HPVに感染しているとしても、今後自然に排除される可能性が高いです。しかし、このウイルスは何度も感染することがあるため、ワクチンを接種して感染を防ぐことが大切です。
- Q3** 副反応はありますか？
A3 ワクチン接種後に注射した部分が腫れたり、赤くなったり、痛むことがありますが、他の予防接種と同じように通常数日間で治まります。
- Q4** 1回目(または2回目)を受けてから妊娠しました。接種できますか？
A4 接種の際には半年間の避妊が必要です。妊娠してしまった場合、接種は中止となります。
- Q5** 接種後、どれぐらいで妊娠してもいいでしょうか？
A5 接種後の妊娠はいつでも問題ありません。
- Q6** 他の予防接種との時期はどうすればいいでしょうか？
A6 ワクチンの種類により接種間隔を空ける必要があります。受診時に相談しましょう。



外来診療科医師日程表

内科				
月	火	水	木	金
※鎌田芳則	吉田明日香	鎌田芳則	※日本医科大学医師 又は佐伯和則	※吉田明日香
原千鶴子	※佐伯和則	※原千鶴子	吉田明日香 (第1・3・5)	佐伯和則
			原千鶴子 (第2・4)	鎌田芳則

◎※印は新患外来の担当医師
◎毎月最終診療日 午後2時より禁煙外来（予約制）

神経内科				
月	火	水	木	金
塚本和久	塚本和久	塚本又は中嶋	中嶋信人	塚本又は中嶋
中嶋信人	金丸拓也		金丸拓也	

外科				
月	火	水	木	金
山本一仁	木内博之	山本一仁	木内博之	山本一仁
二見良平	福原宗久	福原宗久	福原宗久	二見良平
寺西宣央	寺西宣央	寺西宣央	二見良平	松野邦彦
松野邦彦	福岡 猛	福岡 猛	松野邦彦	福岡 猛

乳腺外科				
月	火	水	木	金
鈴木真彦	鈴木真彦		鈴木真彦	鈴木真彦

小児科				
月	火	水	木	金
鹿子島俊夫	鹿子島俊夫	鹿子島俊夫	鹿子島俊夫	鹿子島俊夫
午後 鹿子島俊夫				

◎月～金曜日午後外来診療（午後2時30分～4時受付）
◎木曜日は午前10時より診療開始

整形外科				
月	火	水	木	金
北村繁行	須藤悦宏	北村繁行	須藤悦宏	北村繁行
林 央介	林 央介	林 央介	林 央介	須藤悦宏

形成外科				
月	火	水	木	金
奥田貴久	奥田貴久	奥田貴久	奥田貴久	奥田貴久

* 外来の受付時間は午前7時30分～午前11時30分まで、診療は8時30分開始です。土・日・祝日・年末年始は休診です。ただし、急患は随時受付・診療を行います。
* 都合により担当医師の変更や休診になる場合があります。

お知らせ

皮膚科では、4月から毎週月曜日に加え金曜日にも外来診療を行っております。受付時間・診療時間は下記のとおりです。

○皮膚科外来診療のご案内（毎週月・金曜日）

	受付時間	診療開始時間
午前	8:30～11:30	10:00
午後	13:00～15:30	14:00

※予約の患者さんが優先になります。※診療は日本医科大学医師が担当いたします。

皮膚科				
月	火	水	木	金
日本医科大学医師				日本医科大学医師

平成22年6月15日現在

◎毎週月曜日と金曜日のみ診療（月曜日が休日の場合は火曜日）
◎午前は10時より、午後は2時より診療開始

脳神経外科				
月	火	水	木	金
鎌塚栄一郎	鎌塚栄一郎	國本健太	鎌塚栄一郎	國本健太
		午後 國本健太		

◎火曜日は午前10時30分より診療開始
◎水曜日は午後2時30分より予約外来

泌尿器科				
月	火	水	木	金
藤原博通		林 達郎	藤原博通	林 達郎

◎火曜日は手術日のため外来診療は休診

産婦人科				
月	火	水	木	金
大塚 茂				

眼科				
月	火	水	木	金
日本医科大学医師				

◎毎週月曜日のみ診療（月曜日が休日の場合は火曜日）

耳鼻いんこう科				
月	火	水	木	金
齋藤明彦	齋藤明彦	齋藤明彦	齋藤明彦	齋藤明彦
	午後 齋藤明彦			午後 齋藤明彦

◎火曜日・金曜日午後外来診療（午後3時～4時30分受付）

リハビリテーション科				
月	火	水	木	金
木内博之	知識鉄郎	須藤悦宏	知識鉄郎	木内博之

麻酔科				
月	火	水	木	金
篁 武郎	※篁 武郎	篁 武郎	篁 武郎	篁 武郎

◎午前9時30分より診療開始 ※火曜日は予約診療のみ

放射線科				
月	火	水	木	金
		日本医科大学医師		

診察室 29

脳神経外科の一日

脳神経外科 鎌塚 栄一郎



今回の『診察室から』は趣を変えて、脳神経外科の一日を紹介しします。

脳神経外科の一日は毎朝八時の病棟回診から始まります。医師と看護師で入院患者さんを訪問し、患者さんの様子をうかがいます。一日の初めに入院患者さんの病状をとらえる重要な時間です。入院経験のある方なら思い当たるかもしれません。回診後は外来診療、病棟診療を二名の医師で分担します。

外来で最も多いのは頭痛患者さんです。緊張性頭痛、偏頭痛など飲み薬で効果のあることがほとんどですが、命取りになることのある脳卒中、脳腫瘍も頭痛しかないことがあるので、慎重に診察します。CT、MRIといった最新の診断装置も活用しますが、どんな症状がいつから出てきたかを聞き出すことが病気の診断には最も大切です。時間をかけて丁寧に話をうかがうことになりま。また、外来診療中でも救急車などで重症者が到着すると優先して診察する

ことになり、「次の診察順のになかなか呼ばれない」とやきもきする予約患者さんもあると思います。ご理解いただきたいとおもいます。再診は退院後に通院される方が多く、自宅での様子をうかがい必要な検査や処方を出しています。

病棟担当医は看護師が記録した入院患者さんの体温、血圧、脈拍、意識状態、麻痺の程度や検査結果を一人ずつチェックし、必要な検査、治療を行います。脳神経外科の入院患者数は常時三〇名前後、脳卒中、頭部外傷、脳腫瘍などです。脳卒中患者さんは麻痺などの後遺症からリハビリに時間がかかり入院期間も長くなりますが、リハビリ病棟を活用し充実した訓練を行っています。また、週一回、医師、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、検査技師とケースワーカーが集まり入院患者さん一人一人について最も良い治療方法を考えています。

午後は検査、手術を二人の医師で担当しますが、急に具合が悪くなつて来院する患者さんには随時対応します。休日、夜間も重症外来、緊急手術、入院患者さんの急変などもありますが臨機応変に対応しています。以上、脳神経外科の一日を紹介しました。

最後に、外来受診される皆様には（外来受付順ではなく）患者さんの病状によって診察の優先順位を決めていることを、あらためてご理解いただくようお願いいたします。

いきいき 職場紹介 23

泌尿器科外来

泌尿器科外来は、医師二名、看護師二名のスタッフで、腎臓から尿管・膀胱・前立腺に関する疾患に対しての診察、治療を行っております。

診察前、ほとんどの患者さんが尿検査を行います。採血が必要な方も

多く、検査結果がでてからの診察になる方がほとんどです。一診体制のため処置と診察を同時に行います。泌尿器科の処置は時間のかかるものも多く、待ち時間が長くなり、御迷惑をおかけしております。



泌尿器科外来スタッフ

最近、特にマスコミの影響もあり「前立腺腫瘍マーカー」(PSA)に関心がもたれています。市の検診や人間ドッグでもPSA検査を希望する方が増えてきています。今年の四月に「東根市民公開講座」で、前立腺がんについての講演がありました。皆さんお聴きになりましたでしょうか。どのような病気で、早期発見、早期治療が、命を守るキーワードになっています。

ご心配な方は、当科を受診してみたいかがでしょうか。特に五十歳以上の男性の方には受診をおすすめします。

また、女性に多くみられる尿もれや、過活動膀胱の患者さんも受診されています。第二十三号のクロージャーに掲載された、「過活動膀胱」についての記事をご覧になり受診された患者さんいらっしゃいました。

その他、尿管結石の患者さんも増えています。これからの季節は、汗をかくことにより、水分不足になりがちです。時々、水分補給をしなから結石による激痛に襲われないよう心がけましょう。

泌尿器科を受診するのは「恥ずかしい事」と思い受診しにくいイメージがあると思いますが、一人で悩まずに気軽に受診して下さい。私達もプライバシーに充分配慮しながら安全で安心な医療を提供できるよう努力致します。

泌尿器科外来 齋藤 たか子

新任医師紹介

- ①着任日
- ②趣味
- ③抱負・自由発言
- ④出身地
- ⑤専門医等

◆外 科

福原 宗久



① 四月一日
② 車など
③ 以前勤めていた山形へ戻ってきま

した。地域医療に貢献できるようなばりしたいと思います。よろしくお願ひします。④ 東京都
⑤ 日本外科学会専門医
日本消化器病学会専門医

◆泌尿器科

林 達郎



① 四月一日
② バルーンアート
③ ビール党から山形で日本酒党に鞍

替えます。地域の皆様のため頑張ります。よろしくお願ひします。④ 埼玉県



新職員の抱負

◆看護師(西三階)

青木 彩



日々の学びを大切にし、知識・技術・観察力を身に付け、関わった患者さん方に親身に寄り添いながら、常に安全・安心で安楽な看護を提供してまいります。早く一人前の看護師になれるよう、頑張ります。

◆看護師(東二階)

高橋 志穂



看護師として入職し約二カ月が経ち、毎日先輩方に指導していただきながら、たくさんのかんことを学んでいます。学習を深め、患者さんや疾患を理解して看護していきたいと思ひます。今後ともご指導よろしくお願ひします。

◆看護師(西四階)

堀江由佳子



子育て期間を経て、約二年ぶりの復職となります。目まぐるしく過ぎてゆく日々です。一日も早く一スタッフとしての責任を果たせるよう、努力していきます。ご指導よろしくお願ひします。



臨時職員募集

(看護師・薬剤師)

問い合わせ…北村山公立病院
Tel 0237-42-2111

- ▶ 職種及び資格 看護師(准看護師)、薬剤師
- ▶ 募集人数 看護師5名、薬剤師1名
- ▶ 勤務 看護師 3交代制勤務
薬剤師 8:30~17:15
(各職種とも1日7時間45分勤務)
各種手当あり

※詳細はお問い合わせください。
病院ホームページにも掲載しています。

「個別の診療報酬算定項目の分かる明細書」の発行について

当院では、医療の透明化や患者さんへの情報提供を積極的に推進していく観点から、希望される方には個別の診療報酬の算定項目の分かる明細書を無料で発行しております。

明細書には、使用した薬剤の名称や行われた検査の名称が記載されるものですので、その点、ご理解いただき、ご家族の方が代理で会計を行う場合のその代理の方への発行も含めて、発行を希望される方は、6番窓口までお申し出ください。

なお、すべての患者さんへの明細書の発行については、診療費支払機の改修が必要なため、現時点では行っておりませんので、その旨ご了承ください。

編集後記

今年もあつという間に六月になりました。六月は梅雨の季節というあまり好きな人はいないと思いますが、「さくらんぼ」の季節といえれば皆さんどうでしょう？我が家でも子供達が楽しみにしています。

さくらんぼの生産地として、東根市が日本一というの有名な話ですが、収穫量全国一位の山形県に続き、二位は青森県というのはご存知でしたか？近年は北海道でも生産が試みられているそうです。地球温暖化が関係しているのでしょうか。

私のなかで六月は祝日もなく梅雨ということもあり、なかなか出掛けようという気持ちにはなりません。美味しいさくらんぼを食べながら子供達とゆつくり過ごし、暑い夏にそなえようと思ひます。

(K・T)

