

〒959-1228 新潟県燕市佐渡 633
TEL:0256(64)5111

FAX:0256(63)9819

ホームページ <http://www.tsrh.jp>Eメール tsubame@tsrh.jp

(燕労災病院院外広報誌)

発行日 2016年6月号

発行者 鈴木 幸雄

燕労災病院の理念

◎働く人々と、地域の人々のために最善の医療を目指します。

病院の基本方針

◎安全で質の高い医療の提供を目指します。

◎勤労者の健康管理を支援します。

◎医療に関する教育・研修を支援します。

◎地域の人々の健康を守り、福祉に寄与します。

目次:

*着任の挨拶	1
*市民・勤労者医学講話開催	2
*看護ふれあいフェア開催	3
*外来診療科別担当医師表	4

燕ろうさいつうしん

【 着任の挨拶 】

事務局長 渡辺 健一郎

この4月に神奈川県川崎市にありますが労働者健康安全機構(前:労働者健康福祉機構)から赴任しました渡辺です。よろしくお願ひします。こちらに赴任して早2ヶ月経ちましたが、びっくりしたことをお話ししますと、見渡す限りバスが走っていないことでした。車がないと不便だと赴任前に言われておりましたが、さすがにここまで見事にバスが走っていないとは思っていませんでした。幸い、歩くことは嫌いではないので、週末になると燕三条駅、ユニコロ、ヤマダ電機等の周辺を散歩がてらウォーキングしております。おかげで、顔は黒々と焼け、まるで日焼けサロンにでも行っているようなそんな風貌となっていました。

さて、自分のことはこれぐらいにして、ここからは現在燕労災病院を取り巻く状況について少々触れたいと思います。現在、県央基幹病院を整備する計画が新聞報道等で取り沙汰されています。そもそもなぜ県央基幹病院整備計画が浮上しているのかということですが、私が赴任前に聞いていた話では、県央医療圏は病床数200~300床規模の病院が林立しており、救命救急センターが未設置、夜間の二次輪番制も取れない状況等救急医療提供体制に課題を抱えていたことが発端で、平成21年7月「県央中核病院あり方検討会議」が設置され、救命救急センターの必要性や設置形態等について検討が進められていました。それ以降、新潟県は燕労災病院を運営する独立行政法人労働者健康福祉機構と厚生連三条総合病院を運営する新潟県厚生農業協同組合連合会に病院再編の検討を要請、平成25年2月には燕労災病院と厚生連三条総合病院を再編し500床規模の基幹病院を整備、基幹病院の整備運営は「公設民営」を基本とする等、病院再編案がとりまとめられました。その後は、平成26年8月に県央基幹病院整備に向けたアウトライン公表、そして紆余曲折はありましたが、平成28年3月31日に県央基幹病院整備基本計画(案)が策定され、県央基幹病院整備は平成35年度早期開院を目標に進められていくと聞き及んでいます。

このように燕労災病院を取り巻く環境は刻々と変わってきておりますが、皆さまにお伝えしておいた方が良くと思うことは、今後新潟県に移譲が決まった場合でも、直ちに燕労災病院が無くなるわけではなく、県央基幹病院ができるまでの間、この病院はこれまで同様診療機能を維持していくということです。直ちに病院が無くなってしまうのではないかと、一部診療機能を縮小してしまうのではないかと心配されている方々がいるという話を耳にしたことがあります。新潟県はこの病院の現在提供している医療機能を基幹病院が引き継ぎ、さらに発展させていくと整備基本計画の中で明記されておりますので、安心して受診していただければと思います。

最後に、県央基幹病院等について縷々書いてまいりましたが、これから職員、地域の皆さま方双方とコミュニケーションを図りながら共に前進してまいりたいと考えておりますので、ご指導・ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

【 市民・勤労者医学講話を開催しました 】

5月10日(火)、当院外来ホールにおきまして市民・勤労者医学講話が開催されました。「元気な老人になるために、あなたの筋力と栄養大丈夫ですか？」と題して、中央リハビリテーション部・栄養管理部のスタッフより講演を行いました。

【筋力とサルコペニア】

筋肉は年齢とともに減っていき、筋肉量低下→筋力低下→運動機能低下が起こってきます。運動機能低下が著しくなった状態にサルコペニアというものがあります。このサルコペニアでは転倒や骨折する危険が増えたり、腰痛、膝痛をきたします。以下の条件があてはまったらサルコペニアです。

サルコペニア判定(対象 65 歳以上)
歩行速度低下または握力低下
BMI が 18.5 未満(やせ)または下腿周囲 30 cm 未満



【フレイル】

サルコペニア、関節症、認知症やうつ、閉じこもりなどを含む加齢による虚弱状態のことをフレイルと呼びます。フレイルを放置すると、食事量低下→筋力低下→活動性低下→食事量低下…と悪循環に陥ってしまい、やがて要介護となって抜け出すのが困難になります。フレイルを早期発見、予防することが重要です。

フレイル対策①【筋力トレーニング】

- ・スクワット
太ももの引き締め。
階段の上り下りが楽になる。
腰痛予防にもなる。
- ・膝あげ
下腹部、太ももの引き締め。
姿勢がよくなる。転倒しにくくなる。
- ・ボールつぶし
女性…二の腕の引き締め、バストアップ
男性…たくましい胸板をつくる

- ・ ゆっくりと行うことが大切。
一つの動作を4秒かけて行う。
- ・ 息は止めない。(血圧上昇防止)
- ・ 回数は5回×2セット
⇒慣れたら10回×2セット
- ・ 頻度は週2、3回⇒慣れたら毎日

フレイル対策②【社会への積極的な参加】

生活の範囲が狭まっていくと閉じこもりやうつになりがちです。これらを防止するために、地域活動に参加したり、人とふれあう時間を作りましょう。



フレイル対策③【バランス食】

ダブル炭水化物摂取型(ごはんとそば、パスタ)、野菜ばかりの草食低栄養型など、かたよった食事をしていませんか?食事はバランス良く摂取することが大切です。年々、日本のたんぱく質摂取量は減少しているようですが、せっかく筋力トレーニングをしても筋肉を作るたんぱく質がなければ筋力アップが効率よくできません。運動のエネルギー源となる炭水化物や筋肉をつくるたんぱく源はバランスよく摂取しましょう。

※食べやすくする工夫

噛みやすく…筋を切る、切れ目を入れる、たたく、食べやすい大きさに切る
飲み込みやすく…煮込む、ミキサーでなめらかにする、片栗粉でとろみをつける

筋力トレーニング、社会への参加、バランス食の3本柱をしっかり実践してフレイルを予防していくことが元気な老人になるための道ということです。ぜひ、これからの生活に取り入れてみてください。

【 看護ふれあいフェアを開催しました 】

5月12日は「看護の日」＝近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日
看護の日を含む一週間を、「看護週間」と位置付けて病院内外で看護ふれあいフェアを開催しました。
テーマは「看護の心をみんなの心に」

5月14日(土)、佐渡の百円ショップなんじゃ村前にて院外イベントを行い、骨強度測定、血管年齢測定や健康相談コーナー、自動体外式除細動器(AED)の使用体験コーナーなどを設けました。天候に恵まれたこともあり例年よりもたくさんの方が来場され、約200人のお年寄りや親子連れなどで賑わいました。

健康相談コーナーでは各種の測定値を参考に、食事や生活の見直しなどのアドバイスが行われました。また、AEDの使用体験コーナーでは、救命措置の方法やAEDの使用方法について看護師が実演しました。救命措置をできるだけ早い段階で始めることが、救命できるかどうかに大きく関わってきます。万が一、誰かが倒れている場面に出くわしたときに躊躇せずに救命措置を行えるように、心臓マッサージの方法やAEDの使い方を学んでいただきました。AEDは音声ガイドが流れて手順を説明してくれるので思ったより簡単にできるなどの声が聞かれました。

このイベントをきっかけに、市民の健康づくりへの意識や看護・救命などへの関心が高まることを期待しています。

健康相談コーナー



AED 体験コーナー



燕労災病院 外来診療科別担当医師表

平成28年6月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
内科	1診	諏訪 陽子(呼吸器)	丸山 佳重(呼吸器)	林 正周(呼吸器)	諏訪 陽子(呼吸器)	丸山 佳重(呼吸器)
	2診	岩崎 友洋(消化器)	小方 則夫(消化器)	渡邊 ゆかり(消化器)	岩崎 友洋(消化器)	渡邊 ゆかり(消化器)
	3診	樋口 渉(血液)	-	-	樋口 渉(血液)	-
	4診	-	黒澤 陽一(腎・透析)	森岡 良夫(腎・透析)	-	森岡 良夫(腎・透析)
	5診	石澤 正博(内分泌)	石澤 正博(内分泌)	-	-	石澤 正博(内分泌)
	新患	小方 則夫	樋口 渉	諏訪 陽子	丸山 佳重	里方 真理子
	睡眠時無呼吸 外来	-	-	-	-	丸山 佳重(呼吸器) (13:30~)
神経内科	1診	下畑 亨良	関根 有美	眞島 卓弥	若杉 尚宏	眞島 卓弥
	2診	眞島 卓弥	若杉 尚宏	関根 有美	関根 有美	若杉 尚宏
	新患	下畑 亨良 眞島 卓弥	関根 有美 若杉 尚宏	眞島 卓弥 関根 有美	若杉 尚宏 関根 有美	眞島 卓弥 若杉 尚宏
循環器内科	1診	宮北 靖	五十嵐 登	宮北 靖	中村 彰	中村 彰
	2診	-	宮北 靖	中村 彰	五十嵐 登	-
	新患	-	-	-	-	-
外科	1診	中塚 英樹	二瓶 幸栄	中塚 英樹	二瓶 幸栄	二瓶 幸栄
	2診	沢津橋 孝拓	中塚 英樹	沢津橋 孝拓	-	沢津橋 孝拓
	新患	中塚 英樹 沢津橋 孝拓	二瓶 幸栄 中塚 英樹	中塚 英樹 沢津橋 孝拓	二瓶 幸栄	二瓶 幸栄 沢津橋 孝拓
	ストーマ外来	-	-	-	-	第2・4週 (8:30~12:15予約のみ)
整形外科	1診	-	金井 朋毅	-	木島 靖文 (第1.3.4.5週)	-
脳神経外科	1診	小池 俊朗	吉田 誠一	小池 俊朗	吉田 誠一	吉田 誠一
	2診	-	-	阿部 英明	-	-
	新患	小池 俊朗	吉田 誠一	阿部 英明	吉田 誠一	吉田 誠一
皮膚科		濱 菜摘(午前)	-	-	貴船 夏子(午前)	-
泌尿器科		-	-	安藤 徹(第2.4週) (14:00~)	金井 利雄 (予約のみ)	-
眼科		飯川 龍(午前)	末武 亜紀	中枝 智子(午前)	佐々木 亮(午前)	青木 朗子(午前)
耳鼻咽喉科		大学医師 (13:30~)	-	-	-	大学医師 (午前)
リハビリテーション科		-	真柄 彰	-	-	-
放射線科	診断室	大学医師(午前)	大学医師(午後)	大学医師(隔週・午前)	大学医師(午後)	大学医師(午後)
	リニアック	-	丸山 克也(午後)	-	笹本 龍太	-
リエゾン精神科		須貝 拓朗 (14:00~)	-	-	-	-
心臓血管外科		佐藤 征二郎 (14:00~)	-	-	-	-
人間ドック		-	-	小方 則夫(第1・3・5週) (一般ドック)	小方 則夫 (一般ドック)	小池 俊朗 (脳ドック)

【受診に際しては、以下にご注意ください】(受付時間 8:30~11:00)

- 内科：糖尿病・内分泌外来は、患者様の受診制限(お願い)をさせていただいております。
- 整形外科：予約患者様のみとなっております。
- 泌尿器科：水曜日(第2・4週、午後診察)の受付は、15:00までとさせていただきます。
- 眼科：10:30までの受付とさせていただきます。また、初めて受診される方は、他医療機関からの紹介患者様のみとさせていただきます。
- 耳鼻咽喉科：月曜日の受付は、15:30までとさせていただきます。