



県立十日町病院便り



新年明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願い申し上げます。



平成29年 年頭所感

● 病-病連携・病-診連携

圏域の高齢化と人口減少に歯止めはかかりませんが、高齢者人口は今後さらに増えると予想され、高齢者医療がこれからも焦点になると思われます。総務省の新公立病院改革プランや厚生労働省の地域医療構想など国の施策が次々と進められる中、病院と病院の連携（病病連携）および診療所との連携（病診連携）の大切さを痛感しています。地元医師会の診療所や病院の先生方との意思疎通を図りながら、単なる「顔の見える関係」から「腹を割って話し合える関係」まで深めていきたいと考えております。

● 電子カルテ

昨年導入され始めた電子カルテシステムですが、今年は入院診療部門等への導入も予定しています。さらに「うおぬま米ネット」や「つまりケアネット」も活用しながら安全な医療の提供のための情報共有を促進していきます。

● 集める医療

当院ではいまなお年間約2000件の救急搬送を受け入れています。住民の最後（で最初）の砦として、地域救急ステーションと有機的に繋がりながら高度な急性期医療を実践していきます。さらに救急医療と表裏一体の重要な機能である退院調整についても、さらなる改善を図っていきます。療養病床が減少する当医療圏では、福祉との連携、在宅医療へのスムーズな移行が求められています。医師会や行政と連携しながら地域包括ケアシステム構築に向けて積極的に関わっていきます。

● 出向く医療

病院に歩いて来られない患者さんは今後益々増えていきます。現在当院ではへき地巡回診療を行っていますが、実は利用者数は減少しております。豪雪地とはいえ昔より交通網は格段に整備されてきたことから、自宅から地域の集会所まで歩いて来られない方が増えたためではないかと考えます。直接患者さんのお宅に伺って診療する「訪問診療」は、すでに実績のある県立松代病院との連携を深めながら、大胆な発想のもとでシステム構築ができないか、現在思案中です。

● 次世代医療人の養成

当院では、医師のたまごである医学生の実習を受け入れており、医師になってから最初の2年間に行う臨床研修の基幹病院としての役割も担っています。また看護や臨床検査などの学生さんもたくさん訪れています。病院看護師はもちろんですが、介護施設や在宅における看護師さんが増えれば、地域医療そしてケアのレベルは確実にアップします。地元の高校生が進学できて、この地域に定着できるような仕組みを造らなければなりません。この妻有の地で皆様方と共に、未来で活躍する次世代医療人を育てていきましょう。

● 新病院に向けて

平成25年度に始まった改築工事は、さまざまな課題を乗り越えながら、平成32年の全面開院を目指し職員一同鋭意努力を重ねております。いましばらくご不便をおかけいたしますが、ご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

本年が、皆様方にとって、実り多き素晴らしい一年となりますように



平成29年元旦

県立十日町病院長

吉嶺 文俊



地域連携室

日頃より、当院の地域医療連携業務にご協力いただきありがとうございます。

❖ 地域連携

診療に関する連携窓口となっています。
受診依頼の際は、FAX・電話等でご連絡いただくと大変助かります。また当院から紹介させていただいた患者様を当院へ逆紹介を頂く場合も、ご連絡いただきますようお願いいたします。救急の場合はその限りではありませんので連携室を通して、ご相談ください。

☎ 025-757-5870 (直) FAX 025-757-5699 (直)

❖ 医療相談・退院支援

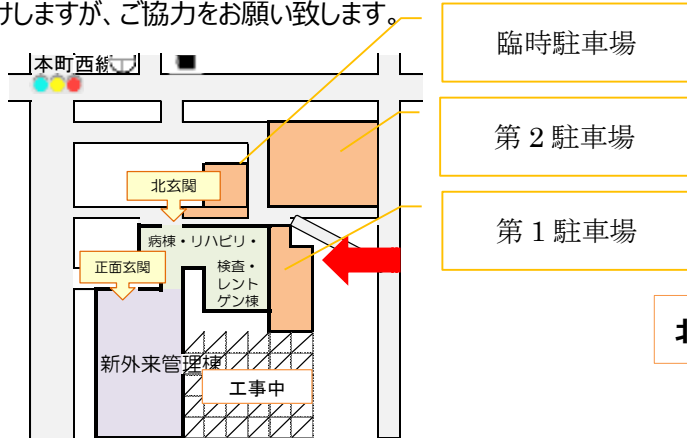
当院を利用される患者さんの相談窓口となっています。特に、入院された患者様の介護や福祉との連携窓口となっています。介護や地域との連携を必要とされる方には、連携室スタッフが担当を決めて関わってまいります。ご連絡、ご相談がありましたら連携室までご連絡ください。



病院改築工事

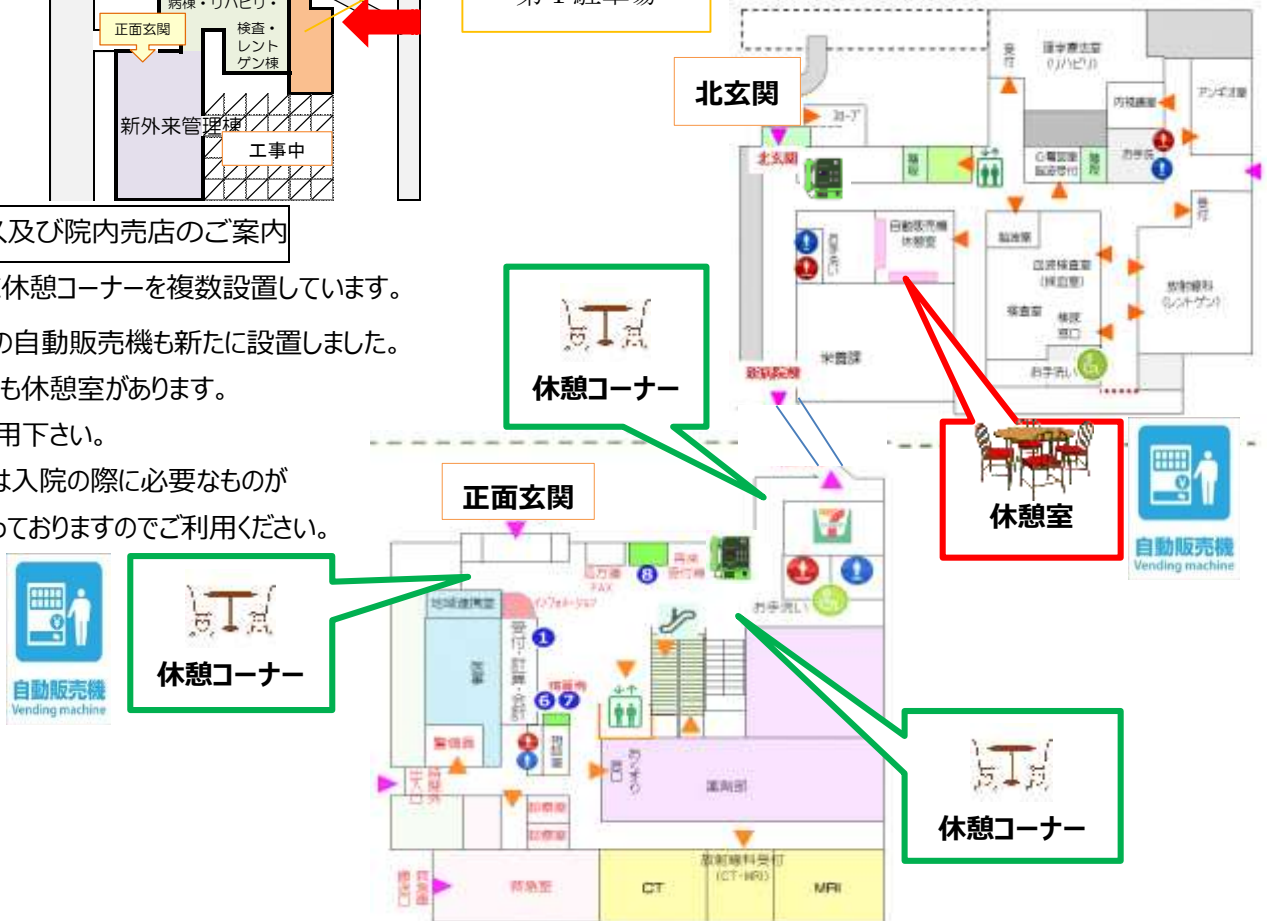
第1駐車場の拡張のご案内 (医師公舎解体跡地)

今冬に備え、第1駐車場を17台分拡張しました。冬期間は、除雪しながら駐車場の確保をします。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願い致します。



休憩スペース及び院内売店のご案内

- ・新外来棟に休憩コーナーを複数設置しています。また飲み物の自動販売機も新たに設置しました。病棟1階にも休憩室があります。休憩にご利用下さい。
- ・院内売店では入院の際に必要なものが揃うようになっておりますのでご利用ください。





四季の彩 (冬)

♡♡♡♡♡♡ 冬季におきやすい脳疾患について 副院長 脳外科 河野医師♡♡♡♡♡♡

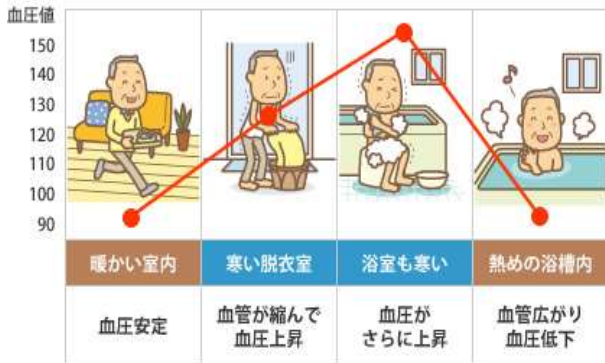
ウィンタースポーツによる頭部外傷を除けば、冬に多くなる脳神経外科疾患は、脳卒中、中でも脳出血とくも膜下出血です。どちらも冬・春に多く発症し、夏は少なくなり、寒さによる血圧の上昇が原因と考えられています。

冬季の入浴時に起こりやすい**ヒートショック**という状態をご存知でしょうか？

寒い浴室や脱衣所では、血管の収縮により血圧が急激に上がり、熱い湯につかることで今度は血管が弛緩して血圧が急激に下がります。このような、**環境温度差**による**血圧の急激な変動**を意味する言葉で、**脳卒中**や**心筋梗塞**を**起こす原因**になります。高齢者、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を持っている方は、ヒートショックの影響を受けやすいと言われています。

暖かいお風呂が楽しみな季節ですが、1)脱衣所や浴室を暖かくする、2)冷えた体で熱い湯に飛び込まない、3)長湯をしない、4)飲酒後の入浴は控えるなど、ヒートショック対策を心掛けてください。

温度差によって変動する血圧イメージ



ヒートショックを 危険なチェック!!
起こしやすいのはこんな人

- 85歳以上の高齢者
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化の持病のある人
- お風呂、洗面、脱衣所、トイレが寒い家
- 一室風呂に入ることが多い
- 熱めのお風呂を好む
- 肥満気味

熱めのお風呂は うちの祖父さんの こだわりなの!

ストップ!
冬のヒートショック
温度差 危険!

◎ 冬期間の転倒予防 … リハビリ室からの運動アドバイス … 家の中でできる運動 …

1) スクワット (運動の目安:5~10回)

- ①両手を壁について肩幅に足を開く
- ②膝を曲げて、3~5秒保持
- ③ゆっくりともとの姿勢に戻る



※できる範囲で膝を曲げるようにしましょう。

2) 四つん這いで手あげ・足あげ

(運動の目安:5~10回)

- ①手・膝を肩幅に開き四つん這いになる。
- ②片方の手をあげて反対の足を上げる。
- ③これを3~5秒保持してもとに戻る。



※難しい人は片手だけ・片足だけあげてみましょう

3) 体幹の運動

(運動の目安:前後左右を5~10回)

- ①座った状態で両手を組む
- ②前後左右のどれかに体を傾け3~5秒保持
- ③違う方向(前後左右)に体を傾ける



※腰痛がある人は無理せず行うか運動を中止しましょう。

…家でできる足腰運動するアドバイス…

- 1) 週3回以上は運動を行ってください。
- 2) 翌日に筋肉痛や疲れがないように回数を調節して無理なく行ってください。
- 3) 転倒防止のため、壁のそばやマットの上で行うなど安全に配慮して行ってください。

【椅子に腰かけたままで、できる運動】膝の上に肘を乗せ、足のつま先を上げ下げします(20~30回)

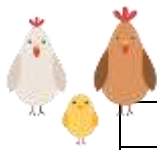




四季の彩 (冬)

2017. 1

県立十日町病院広報誌



受付終了時間
通常 11:00

診療科一覽表

受付終了時間が異なる診療科は、
整形外科 10:00 小児科 10:30
耳鼻科 (火) 10:00

| 科別 | 担当別 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--------|-------------|--------------|----------------------|----------------------|------------|------------------|---------------|
| 内科 | 新患 | 堀 好寿 | 齋藤 悠 | 大淵 雄子 | 水澤 健 | 丸山 弦 | |
| | A 06 | 丸山 弦 | 丸山 弦 | 堀 好寿 | 堀 好寿 | 循環器内科 医師 | |
| | A 07 | 水澤 健 | 大淵 雄子 | 吉嶺 文俊 | 齋藤 悠 | 齋藤 悠 | |
| | A 08 | 9~10時 吉嶺 文俊 | 腎臓内科 医師 | | | 消化器内科 医師 | 内分泌 (第1・3) |
| | | 10時~ 大淵 雄子 | | | | | 心臓血管外科 (第2・4) |
| | 腹・頸部超音波 A05 | 大淵 雄子 | | | | 技 師 | 大淵 雄子 |
| | 心臓超音波 | 技 師 | 技 師 | 技 師 | 技 師 | 技 師 | 技 師 |
| 内視鏡 | 大学医師(午前) | | 大学医師(午前) 齋藤 悠(午後) | | | 水澤 健 大学医師(午後) | |
| 外科 | 新患 A 01 | (再診) 設楽 兼司 | 梅林 佑弥 | 青木 真 | 中尾 圭介 | 設楽 兼司 | |
| | 再診 A 02 | (新患) 中尾 圭介 | 福成 博幸 | 林 哲二 | 福成 博幸 | 林 哲二 | |
| 整形外科 | 1診 B 1 3 | 湊 圭太郎 | 大学医師 第2火曜休診 | 皆川 豊 | 大学医師 | 第3金曜のみ 大橋 正幸 | |
| | 2診 B 1 2 | 平野 優樹 | 平野 優樹 | 湊 圭太郎 | 湊 圭太郎 | 平野 優樹 | |
| | 3診 B 1 1 | 皆川 豊(午後予約のみ) | | | | 皆川 豊 | |
| | 病 棟 | 皆川 豊 | 湊 圭太郎/皆川 豊 | 平野 優樹 | 平野 優樹/皆川 豊 | 皆川 豊/湊 圭太郎 | |
| 産婦人科 | 婦人科 C 2 4 | 小菅 直人 | 小菅 直人 | 小菅 直人 | 小菅 直人 | 小菅 直人 | |
| | 産 科 C 2 2 | | | 大学医師 | 魚沼基幹病院 医師 | | |
| 小児科 | D 3 8 | 金山 哲也 | 鶴飼 智子 | 1・3・5週 鶴飼 2・4週 金山 | 金山 哲也 | 金山 哲也 | |
| 脳外科 | B 1 5 | 河野 充夫 | 河野 充夫 | | 河野 充夫 | 大学医師 | |
| 泌尿器科 | D 3 3 | 大学医師 | | 大学医師 | | 大学医師 | |
| 耳鼻咽喉科 | D 3 1 | 奥村 仁 | 奥村 仁 | 奥村 仁 | 臨時医師 | 奥村 仁 | |
| 神経内科 | B 1 6 | | 山崎 元義 | 山崎 元義 | | 大学医師 | |
| 歯科口腔外科 | | 中村 貴文 | 中村 貴文 | 中村 貴文 | 中村 貴文 | 中村 貴文 | |
| 麻酔科 | | 肥田 誠治 | 肥田 誠治 | 肥田 誠治 | 肥田 誠治 | 肥田 誠治 | |

【 特殊外来 】

| | | |
|-----|---------------------------|---------|
| 小児科 | 小児慢性疾患(毎日) | 午後2時30分 |
| | 乳児健診(毎週木曜日) | 午後2時30分 |
| | 1ヶ月健診(毎週火曜日) | 午後1時30分 |
| | 予防注射(当院かかりつけの方) | 午後2時30分 |
| 内科 | ペーシング外来(第1金曜日) | 午後1時 |
| 産科 | 助産外来(毎週木・金曜日) | 午後1時 |
| | 産後健診(毎週火曜日) | 午後2時 |
| | 母乳相談室(毎週水曜日) | 午後3時 |
| 眼科 | 予約制(毎週金曜日) | 午後2時~3時 |

お問い合わせ先

新潟県立十日町病院 広報委員会
〒948-0055 十日町市高山 32 番地 9
TEL : 025-757-5566
FAX : 025-752-3955

編集後記

院外広報誌の春号は5月頃発行予定です。
皆様からの声で読みやすい紙面づくりをめざしてまいりますので、ご意見・ご感想を、気軽にどうぞお寄せください。



広報委員会