



県立十日町病院便り

2024.10

県立十日町病院広報誌



病院の理念「命の尊厳・信頼と安心の病院」を目指して

- ・患者さんを中心とする医療の展開と、安全管理に努めます
- ・高度医療の充実と、救命救急医療の機能強化に努めます
- ・地域の中核的な病院として、他の医療施設との連携に努めます
- ・優しさと思いやりのある接遇と、医療技術の研鑽に努めます
- ・安らぎと潤いのある、快適な療養環境の提供に努めます
- ・改善に積極的に取り組み、経営の健全化に努めます

心臓超音波検査 (エコー) のススメ

検査科 和智 順子

みなさんは『心臓』の超音波検査（エコー）を受けた事がありますか？

この検査では、全身に血液を送り出す大事な心臓の機能を詳しく検査できます。

最近、心臓の機能が悪くなって血液がうまく全身に送り出せない『心不全』の方がとても増えています。

⚠️ こんなことに気づいたら要注意。主治医の先生に相談しましょう

- 買い物の荷物を運ぶと息が切れたり動悸を感じるようになった。
- いつも同じペースで歩いていた人についていけなくなった
- 急に体重が増えてきた(1週間に2kg以上)
- 足にむくみが出るようになった



家族や周りの人が注意するポイント

- 元気がなくなった
- 肩で息をするようになった
- 苦しそうな表情をしている
- 活動量やご飯の量が減った

左図をご覧ください。

ご自身、ご家族でこの症状に当てはまる方はいらっしゃるいませんか？

(日本心臓財団心不全リーフレットより)

十日町病院では当院がかかりつけ医で

なくても近隣の医院からの心臓超音波検査

を予約制でお受けしています。その中で、2013年度から2023年度までに『息切れ』の原因を調べに来られた方の60%程度に心不全の所見が見つかりました(右図)

心不全となる原因の多くはゆっくりと進行するので、

初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。

しかし、気付いた時には心不全となってしまう

取り返しのつかない状態になることもあります。

検査時間は30分程度、ゼリーと専用の器具を

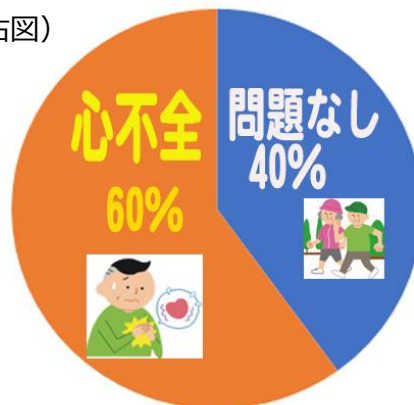
当てて行います。痛みや体に影響を及ぼす

心配がなく体への負担が少ないので、

安心して受けて頂ける検査です。

症状の初期サインを見逃さないように、

早めにかかりつけの先生に相談して心臓超音波検査を受ける事をおすすめします。



65歳を超えると、どなたでも心不全を起こす危険性が高くなります！



手根管症候群と腕・肩痛



整形外科 五十嵐 哲也

手根管症候群(CTS)は日常診療でよくみかける疾患です。

なんらかの理由で手首での神経の通り道が狭くなり、人差し指から薬指の親指側半分のしびれや痛みが出現します。進行すると母指球筋がやせてしまい、指のつまみ動作（お財布の小銭をつまむ動作や、ボタンかけ、メモ紙をめくる動作など）が難しくなっていきます。

原因は様々ですが手指の使い過ぎや、更年期などの女性ホルモンバランスの変化が関係することもあります。手指の使い方に関しては、必ずしも力仕事だけではなく、握る・つまむ動作に偏ると生じやすく、最近ではスマホやゲーム機の使い過ぎも問題となっています。

今回ご紹介する内容としては、あまり知られていませんが CTS に合併する腕や肩の痛みです。

手首で神経が圧迫されると、指先のしびれが生じることは先ほど説明しましたが、それだけでなく腕、肩といった中枢側には痛みの症状が出る場合があります。

腕や肩の痛みに対して、痛い場所の検査をしても原因がはっきりせず、最終的に CTS が原因とわかり、手首での CTS の治療で腕や肩の症状が良くなるケースも意外と多くみられます。

CTS の治療としては内服治療や、手首のサポーター、程度によっては注射や手術を行います。他には手首のストレッチも有効です。ストレッチ方法を載せますのでぜひご参考にしてください。肩痛、腕痛にも色々原因がありますが、はっきりしない場合は一度手根管症候群を疑ってみてもいいかもしれません。

1回約3分 × 1日3~4セット

東北大学大学院 整形外科・神経外科 専攻 専任 教授 藤原 祐介 編著
 京都大学大学院 専門課程 理学療法専攻(准教授) 2021年11月発行

"しびれや痛み"がラクになる!

手根管症候群が疑われる人のセルフストレッチ-1

主治医の診断を受けてから行いましょう。

STEP 01



① 腕の中央あたりを反対の手で固定する。
 ② 手のひらを上下へとゆっくり回転させる。

POINT
 痛み持ちにくい程度の力で行いましょう。痛くない方の手も行い、違いを感じてみましょう。

20回ずつ

STEP 02



① 指を組んで、下方向に伸ばす。
 ② できる人は肘も伸ばす。

POINT
 指に意識を向けに行いましょう。

伸ばせる人は肘も伸ばしてみよう

20秒程度

STEP 03



① 手のひらをしっかりと上に向けて、反対の手で、指と手首を伸ばす。肘の内側や、肩~肩甲骨が伸ばされるようなイメージを持つと良いでしょう。

POINT
 痛み持ちにくい程度の力で行いましょう。痛くない方の手も行い、違いを感じてみましょう。

このあたりをしっかりと伸ばしましょう

20秒程度

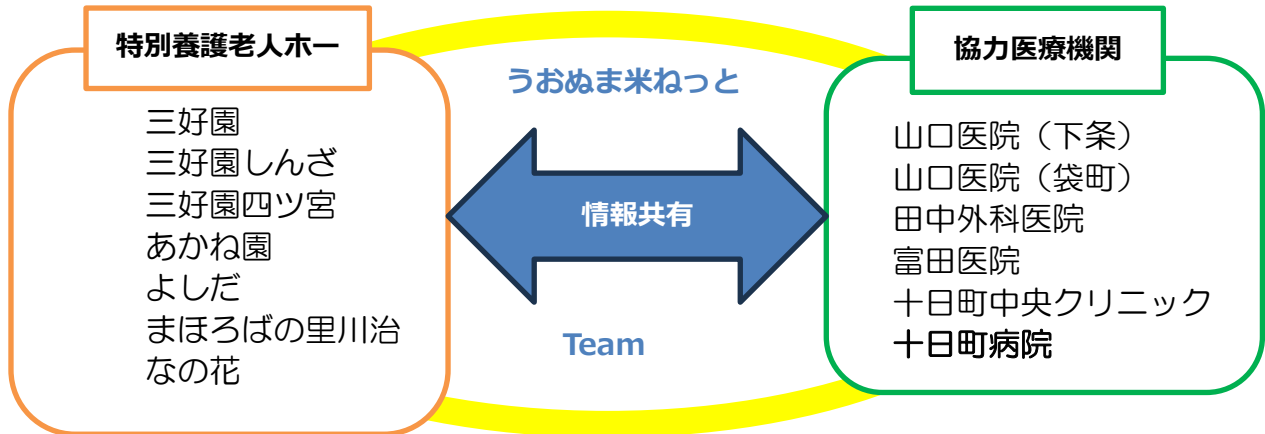
朝(昼)夜(寝)の空いた時間に 1日3~4セットを自宅に自分のペースで続けてみましょう!



患者サポートセンター便り

<特別養護老人ホームの協力医療機関>

今年度の診療報酬・介護報酬同時改定で、特別養護老人ホーム等に関して協力医療機関の設置が義務づけられました。これに合わせ、市内7つの特別養護老人ホームに対して、5つの施設嘱託医と十日町病院が共同して協力医療機関になりました。



上記7施設と5施設嘱託医・十日町病院間で、うおぬま米ねっと・Teamを利用して入所者の状態変化を情報共有し、状態変化のある方のスムーズな診察・入院受け入れに繋がっています。

<近隣医療機関へのお願い>

当院に患者様をご紹介頂く場合は、待ち時間の短縮や再度来ていただく等の患者様の負担軽減のために、**患者サポートセンターを通して受診予約**をお取り頂くよう、ご協力お願いします。

<住民の皆様へ>

1. マイナ保険証への登録・切り替えをお勧めしています



本年12月2日より現行の健康保険証は発行されなくなります。それに合わせて当院でも**マイナンバーカードの保険証登録**を行っています。利用登録がまだの方は、マイナンバーカード持参の上、医事窓口にお声掛けください。医事職員が登録手続きのお手伝いをいたします。

【マイナ保険証利用のメリット】

- （情報提供の同意をすると）健診結果や薬剤情報などを病院が確認できるようになるため、データに基づく適切な医療が受けられます。
- 確定申告時に医療費控除が簡単にできます。
- 高額療養費の限度額を超える支払いの手続きが不要になります。

2. 「うおぬま米ねっと」の加入も進めています。

薬局の「うおぬま米ねっと」参加施設が増えており、米ねっとを介して外来通院患者の連携にも役立っています。**地域のかかりつけ薬局**を、安心して相談出来る場として活用してはいかがでしょうか。



患者サポートセンター
☎：025-757-5566（代表）



外来診療科一覽表



科別	担当別	月	火	水	木	金	
内科	新患/予約外	B18	内藤喜浩/鴨田知明	金子広睦	木下悠紀子	黒川 允	鴨田知明
	新患/予約外	B19	蛭谷征弘	齋藤 悠	廣田菜穂子	第1・3・5 廣田 第2・4 長谷川	木下悠紀子
		B11		黒川 允	黒川 允	齋藤 悠	齋藤 悠
		B12	廣田菜穂子			蛭谷征弘	呼吸器内科/臨時医師 (塚田)
		B14	ペースメーカーチェック (不定期)	腎臓内科 (完全予約制)	大関明樹	第2・4 消化器内科 (須田・完全予約制)	第4 心臓血管外科 (小瓶・完全予約制)
		B15	循環器内科 (完全予約制)		大学医師 (菅浦川)	呼吸器内科 (第1・3・5/長谷川) (第2・4/高田)	内分泌代謝 (完全予約制)
		B16	角道祐一		角道祐一	角道祐一	
	内視鏡	午前		大学医師	大学医師	外科	大学医師
	午後		大学医師		外科	大学医師	
外科	A03	清崎浩一	清崎浩一	林 哲二	寺尾 光	林 哲二	
	A02						
整形外科	新患	E41	五十嵐哲也	倉石達也	木下瑛二	大学医師 (坂口)	坂爪佑輔
		E42	坂爪佑輔	大学医師(染矢)	倉石達也	倉石達也	木下瑛二
	(予約制) 電話予約 下記参照	E43	第1 魚沼基幹病院医師 (渡邊) 第2・4 長岡市医師(木南) 第3・5 倉石達也	木下瑛二	五十嵐哲也	坂爪佑輔 第1・3 午後 大学医師(今井敦) 第2 午後 魚沼基幹病院医師 (井沢)	五十嵐哲也 第4 臨時医師 (中園)
産婦人科	婦人科	C24	小菅直人	小菅直人	小菅直人	小菅直人	小菅直人
	産科	C22		風間芳樹			
小児科		D38	金山哲也	布施拓也	金山哲也	井口英幸	第1・3・5 布施 第2・4 井口
脳外科		C29	臨時医師 (河野)	臨時医師 (河野)		魚沼基幹病院医師	大学医師
泌尿器科		D33	大学医師		大学医師		大学医師
(予約制)	受付時間内に来院して下さい						
耳鼻咽喉科		D31	魚沼基幹病院医師	大学医師	魚沼基幹病院医師		大学医師
脳神経内科		C28		大学医師	臨時医師 (山崎)		大学医師
眼科		D37			第2・4 臨時医師(予約優先)		魚沼基幹病院医師 (完全予約制)
リハビリテーション科	5階 51				臨時医師 (大西)		
歯科口腔外科	(予約制) 原則紹介状をお持ちの方		岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一
【 受付時間 】 午前8時30分～午前11時(但し下記を除く)							
	整形外科	紹介予約制 (電話受付 平日 午後2時～午後4時)					
	外科	午前8時30分～午前10時					
	小児科	午前8時30分～午前10時30分					
	脳外科	午前8時30分～午前10時30分(月曜日のみ午前8時30分～午前11時)					
	眼科	午前8時30分～午前11時00分(第2・4水曜日)					
	リハビリテーション科	予約制 電話受付 平日午前8時30分～午後3時					
	歯科口腔外科	(予約制) 原則紹介状をお持ちの方 午前8時30分～午前10時30分					
【 特殊外来・予約制 】							
	内科	ペースメーカーチェック(月曜日 不定期) 午前9時～完全予約制					
	内科	禁煙外来(毎週火曜日)…………… 予約の電話受付 平日午後2時～3時(休止中)					
		糖尿病教室(毎月第2木曜日)…………… 午後2時～					
	全科	がん看護相談外来…………… 午前9時30分～午後12時30分各1時間2枠					
	小児科	小児慢性疾患(毎日)…………… 午後2時00分					
		乳児健診<1カ月健診含む>(毎週木曜日)…………… 午後1時30分					
		予防注射(毎週水曜日)…………… 午後2時00分					
	産科	助産外来(毎週金曜日)…………… 午後1時～4時					
		1ヶ月健診(要相談)…………… 午後2時00分					
		フォローアップ外来(要相談)…………… 午後1時～4時					
		母乳相談室(要相談)					
		十日町市子宮がん検診(月・火・水曜日)…………… 予約制 午後2時00分					
	皮膚科	予約制(毎火曜日)…………… 午後2時00分					