

☘ 公立碓氷病院だより ☘

うすい、



院長よりごあいさつ



平成28年4月を迎え病院だより「うすい」が発刊に至りました。当院は昭和11年3月に半田善四郎氏の提唱により碓氷久美愛病院として設立され、今も半田氏による「病めるもの癒されるべし」の石碑が病院中庭にあります。このように80年になろうという長い歴史がある中で「なぜ今更、広報誌？」と戸惑われる方も、「なかったのか。」と驚かれる方もいらっしゃるかと存じます。そのような違和感を抱かれてしまうのではといった思いが発刊をさらに躊躇させていたのかもしれない。

最近、目指すべき医療の在り方として、地域包括ケアシステムの構築による医療から介護への切れ目のない連携、地域医療構想に基づく少子高齢化時代の医療体制の確立などがあげられております。病院単独でこれらを達成するのは困難で、地域社会との連携が不可欠です。今回、そのような共通の思いが病院職員の背中を押したのかもしれない。この「うすい」が当院のことを少しでも知ってもらえるきっかけや、地域連携の一助になる事を願っております。

安中市内で唯一の公立病院であることを肝に銘じて、「病める者もそうでない者も癒す」気概で皆様に寄り添っていく所存ですので、どうぞよろしくお願い致します。

公立碓氷病院院長 唐澤 正光



健診センターからのお勧め検査



健診センターでは、人間ドックや健康診断、安中市特定健診などが受けられます。当院 2 階にありますので、お気軽にお越しください。

1. 胃にピロリ菌がいたのかどうか調べてみませんか？

ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査

ピロリ菌を除菌することで将来起こるかもしれない「胃炎・胃潰瘍・胃がん」のリスクを下げることができます。料金も 864 円(自費)とお手頃で、健診当日の採血で簡単に検査ができます。

※参考資料



結果について

- ・抗体陽性の場合は当院外科外来でその後の検査・除菌などご案内します。
- ・ピロリ菌陽性、特に萎縮性胃炎は胃がん発生の危険因子とされているので、定期的な（年に 1 度）胃カメラ検査をお勧めします。

ピロリ菌の話

ピロリ菌の正式名は「ヘリコバクター・ピロリ菌」と言い、胃の壁を傷つける細菌です。また、べん毛を高速回転させて移動します。

この菌は世界中に保菌者がみられ衛生状態が悪いところでは菌が繁殖しやすく、食べ物や飲み物から感染する人が多いです。日本では衛生環境が整ったことによってピロリ菌に感染している割合は減少しています。しかし、ピロリ菌感染者はおよそ 3,500 万人と言われており、特に 50 歳以上の人で感染している割合が高いとされています。



(ヘリコバクター・ピロリ菌)

この菌に感染すると胃炎・胃潰瘍・十二指腸潰瘍になりやすく、胃がんになる確率も高くなります。しかし、菌を持っている人がすべて発症するわけではありません。

当院では以下のような検査をしています。

尿素呼気試験

この検査はピロリ菌が尿素をアンモニアと二酸化炭素に分解する性質を利用した検査で、検査薬を飲む前と飲んだ後の呼気から二酸化炭素の量を測定することでピロリ菌がいるかがわかります。

血中ヘリコバクター・ピロリ抗体検査

ピロリ菌がいると体内に抗体が作られます。この抗体の量を調べればピロリ菌に感染しているかがわかります。

迅速ウレアーゼ試験

内視鏡で胃粘膜を採取して検査液体に浸します。ピロリ菌がいると検査液体の色が変わり、菌がいることがわかります。

2. 年をとっても元気に歩いていられるように骨量を知ろう！！

骨密度検査（国際法のDEXA法で行います）

骨粗しょう症は骨がもろくなり、日常生活で骨折が起こりやすい病気で、脳卒中に次いで寝たきりの原因の第2位です。

骨量は、特に閉経後、女性ホルモン分泌の急な低下に伴って急激に減少します。40歳以上の女性、また男性の場合は50歳ぐらいからお勧めします。料金は4,500円です。



結果について

・YAM70%未満（骨粗しょう症レベル）の方、また70~80%未満（骨量減少）で骨折歴がある方は治療の対象となります。当院整形外科外来で精密検査を行います。

まずは、どの年代も、食事・運動など骨を強くする食習慣を心がけていきましょう！！

日常生活についての注意事項はこちら



骨を強くする方法

- ① カルシウム：骨の材料になる。（牛乳・乳製品など）
- ② ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。カルシウムと一緒にとる。（小魚など）
- ③ ビタミンK：骨芽細胞の働きを活発にし、骨形成を促す。（緑色野菜など）
- ④ 適度な運動（散歩・ステップ・縄跳びなど）
- ⑤ 日光浴



骨粗しょう症になりやすい危険因子

- ① 痩せている・偏食・過度なダイエットをしている。
- ② 喫煙
- ③ 過度の飲酒
- ④ 運動不足
- ⑤ ステロイド薬
- ⑥ 関節リウマチ・糖尿病
- ⑦ 親が大腿骨の付け根を骨折
- ⑧ 50才以降に骨折



◇安中市健診事業による新たな検診のお知らせ◇

【骨粗しょう症検診】が始まります。

実施期間：平成28年6月から平成29年1月

対象者：40・45・50・55・60・65・70歳の女性（年度年齢）
安中市にお住まいの方

料 金：500円

対象者へ安中市からお知らせが届きます。
料金もかなりお得です。この機会をお見逃しなくっ！！



骨密度測定装置

骨折すると多大な苦痛と生活の不自由を強いられる脊椎部、大腿骨部の骨密度を直接測定します。前腕骨での測定も可能です。

測定はマットの上に仰向けで寝ていただき、両足を固定します。検査は息止めも不要で、5分前後で終了いたします。痛みもまったくありません。



今回ご紹介した、「ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査」・「骨密度検査」は外来でも行えますので、気になる方は外来スタッフまでお気軽にご相談下さい。

糖尿病外来紹介



皆さま、こんにちは。原田文子（はらだあやこ）と申します。一般内科（水曜日午後）と糖尿病専門外来（金曜日午後）を担当しております。

“糖尿病”という病気について耳にしたことはあるものの、実際には知らないこともたくさんあるのではないのでしょうか。現在、わが国では40歳以上では、3人に1人が糖尿病か糖尿病の一手前であると言われております。しかし、その約半数の方々が放置されており、知らず知らずのうちに糖尿病が体をむしばんでいる可能性があるのです。軽い糖尿病の場合は自覚症状がみられないことが多く、発見が遅れることもあります。今は、血液一滴でそしてわずか数秒で血糖値が分かる時代。以下の質問で一つでも当てはまるものがありましたら、是非当院にいらしてください。

- 1. 職場健診・市民健診や人間ドックの結果で、血糖値が高かったなあ。
- 2. 両親や親せきが糖尿病、私も血糖値が気になるわあ。
- 3. 自分の血糖値って一体どれくらいなんだろう？そういえば最近、血液検査してないなあ。
- 4. 糖尿病の予備軍と言われていて……。食事のアドバイスが欲しいわあ。
- 5. 家族に糖尿病患者がいるので、糖尿病の事をいろいろ聞いてみたいなあ。

いかがですか？いくつか当てはまりましたか？一つでも当てはまるものがあったら、是非気軽に当院へおいで下さい。本当に気軽にふらりといらして下さい。食事を召し上がっていてもオーケーです。スーパーでのお買い物ついででも大丈夫ですよ。一人じゃなんだか不安だわ、という方はお友達と一緒に大丈夫ですよ。とっても美人の看護師さんと、すごく優しい管理栄養士さんと、笑顔いっぱいの私が皆さまをお迎えします。何でもご相談下さいね。そのほか糖尿病以外でも体調の事、健康の事、なんでもご相談下さいね。皆さまとお会いするのを楽しみにしております。

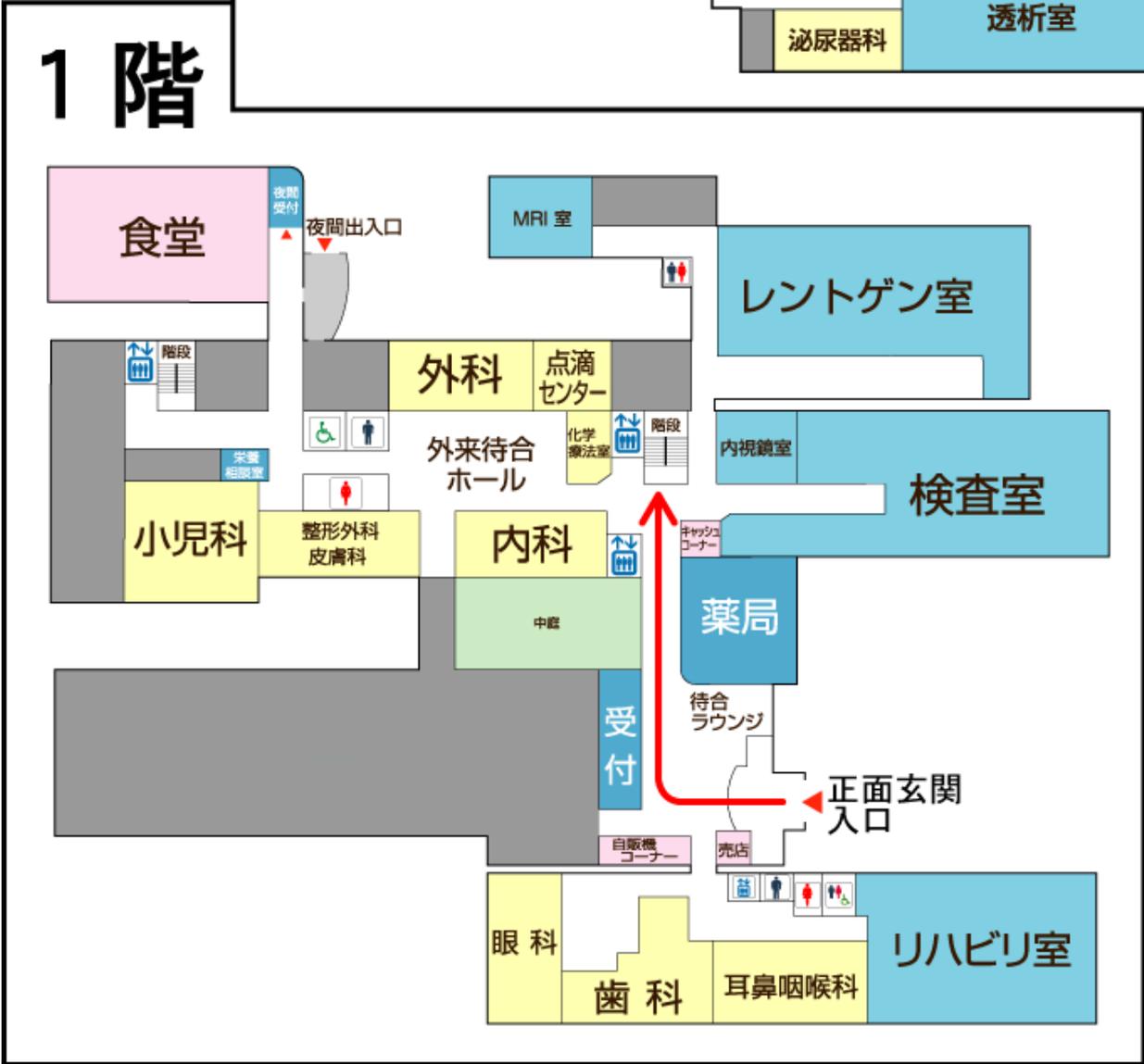
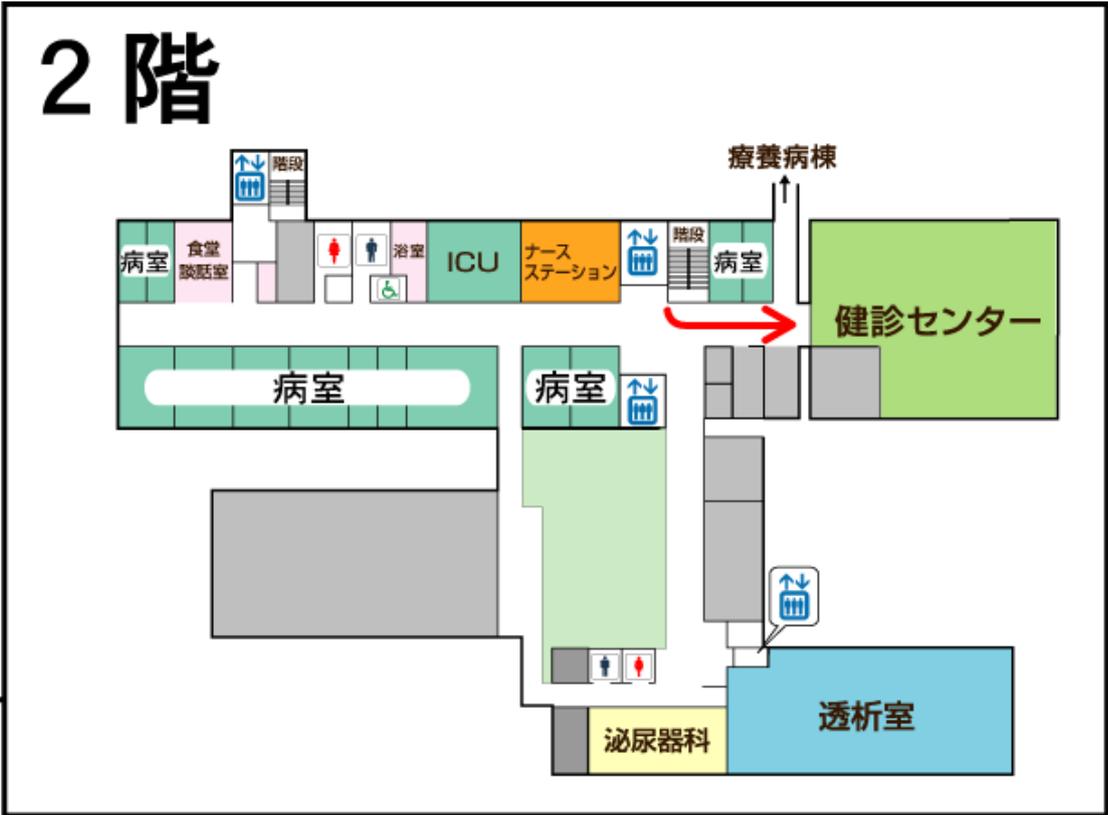
【原田文子・医学博士 糖尿病専門医】

東京都出身、安中市在住。5歳4歳2歳の子育てをしながら、安中市民の健康と幸せを守るべく日々奮闘中です。どうぞよろしくお願いいたします。



原田先生(下段右から2番目)を囲む美人!?!の看護師と優しい!?!管理栄養士

健診センター及び外来の案内図



■ 外来診療担当一覧

(平成28年4月1日現在)

			月	火	水	木	金
内科	午前	新患	塩野 由紀	秋葉 徹	飯野 宏允	唐澤 正光	松本 久美子
		再来	松本 久美子 阿部 智志	唐澤 正光 塩野 由紀	阿部 智志 野際 英司	秋葉 徹 野際 英司	河村 俊英 吉田 泉
	午後		秋葉 徹	河村 俊英	飯野 宏允	阿部 智志	内山 和彦
					原田 文子		
	特殊(午後)		諏訪 絢也 (腎・膠原・リウマチ)	阿部 智志 (心臓)	唐澤 正光 (血液)	河村・塩野 (血液)	原田 文子 (糖尿病)
				櫻井 篤志 ※1 (神経内科) 第3週のみ	松本 久美子 (血液)	池内 秀和 (腎臓・リウマチ) 第2・4週	笠間 周 (循環器) 第2・4週
	透析	午前	吉田(諏訪)	吉田 泉	吉田 泉	吉田 泉	内山 和彦
午後		吉田 泉 (諏訪 絢也)	吉田 泉	吉田(第2・4・5) 竹内(第1・3)	吉田 泉	吉田 泉	
小児科	午前	田島 公夫	田島 公夫	田島 公夫	田島 公夫	田島 公夫	
	午後	田島 公夫	田島 公夫	田島 公夫	—	田島 公夫	
外科	午前	一般	中村 正治	大木 孝	大木 孝	中村・大木	中村 正治
		消化器	中村 正治	大木 孝	大木 孝	中村・大木	中村 正治
		乳腺・甲状腺	吉田 美穂	堀口(第1・3週) 時庭(第2・4週)			
	午後	特殊		大木・中村 (胃・大腸)			
整形外科	午前	園田 裕之		橋本 章吾 ※2	田鹿 毅		
	午後				田鹿 毅 ※3		
眼科(午前)			非常勤 ※4			非常勤 (第4週のみ)	
耳鼻咽喉科(午前)		馬場 隆			馬場 隆		
泌尿器科	午前					宮尾 武士	
	午後					宮尾 武士	
皮膚科(午後)		内山 明彦				上原 顕仁	
歯科口腔外科		葦沢 健	岩橋 由佳子	葦沢・岩橋	葦沢 健	嶋田・葦沢・岩橋	

- 毎月最初の受診の際は必ず保険証の提示をお願いします。
- 受付時間は 8:30~11:30、13:30~16:30 (一部例外あり)
- 休診日は土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始(12/29~1/3)
- 内科、外科の特殊は専門医による外来です。事前に一般外来の受診が必要です。
- ※1 完全予約制となります。受診希望は事前の連絡をお願いします。
- ※2 診察の開始は 9:30 からです。
- ※3 予約以外の方の受付は 15:30 までです。
- ※4 眼科の火曜日の診察は **月に4回** までとなります。受診希望の方は眼科外来の診察日のお知らせ、正面受付、お電話等にて診察日の**事前の確認**をお願いします。

編集
後記

新年度を迎え、新たな環境や新しい生活を迎えている方も多いかと思えます。歓迎会等の飲み会などの機会も多い季節かと思えますが、自分を含め暴飲暴食に注意し体調管理に注意していきましょう。

この広報誌『公立碓氷病院だより うすい』は市民の皆様へ碓氷病院の情報を発信する手段のひとつとして、今年度より発行してまいります。皆様にとって役立つ情報を提供し、もっと身近な病院となるように考えております。どうぞよろしくお願い致します。

広報委員長 岡田裕也(医事課 介護支援専門員)