

公立碓氷病院だより

うすしい

第7号
平成29年10月

第1回健康講座開催！

～乳がんについて～



7月22日（土）に当院にて、健康講座「乳がんについて」を開催しました。
詳しくは次ページにて！

基本理念

私たちは、患者様の命と健康を守るため、安心して適切な医療が受けられ、より信頼される病院を目指し、努力していきます。

1. 地域住民とともに歩み、患者様本位である病院（親しまれる病院）
2. 人々に信頼され、安心のよりどころとなる病院（信頼される病院）
3. 地域の医療機関と連携を図り、活力あふれ躍進する病院（期待される病院）

健康講座を開催しました

7月22日（土）に乳がんについての健康講座を開催しました。暑い中、参加していただいた65名の皆様ありがとうございました。今後も皆様の疾病予防や健康増進などに役立つ健康講座を開催していきたいと考えていますので、ご期待ください。

1. 乳がんと乳がん検査についての解説

吉田外科医師が、乳がんの罹患率や注意が必要な症状、乳がん検査の種類とマンモグラフィ検査の画像などを紹介しながら、わかりやすく解説しました。



2. 乳がんセルフチェックの解説

当院看護師がセルフチェックの方法を丁寧に解説しました。



3. 触診モデル体験

乳房の中にしこりが再現されている触診モデルを用いて、実際に触れた時の感覚を体験していただきました。



4. マンモ撮影室見学（希望者）

実際にマンモ撮影室に入室し、マンモグラフィ検査機器を見学していただきました。



健康講座のテーマについて、アンケートを行った結果、腰痛・肩こりや認知症についての希望が多数でした。この結果を踏まえて、次回の健康講座を計画中ですので、お待ちしております。

高血圧のお話



診療部内科 吉田 泉

高血圧は脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など）、心臓病（冠動脈疾患（心筋梗塞、狭心症など）、心肥大、心不全など）、腎臓病（腎不全の悪化、腎硬化症など）および大血管疾患（急性大動脈解離、大動脈瘤破裂など）の危険因子となります。そのため、高血圧の管理によってこれらの合併症の発症予防、進展防止を図ることが重要です。

高血圧の合併症

脳卒中

- ・脳梗塞
- ・脳出血
- ・くも膜下出血など

心臓病

- ・冠動脈疾患
（心筋梗塞、狭心症など）
- ・心肥大
- ・心不全など

腎臓病

- ・腎不全の悪化
- ・腎硬化症など

高血圧の診断基準（降圧薬治療開始基準）は収縮期血圧（いわゆる上の血圧）140mmHg以上、拡張期血圧（いわゆる下の血圧）90mmHg以上です。しかし、降圧目標値は、年齢や合併症の有無によって異なります（詳細は省略します）。

高血圧に関連する生活習慣として、肥満、食生活、喫煙、ストレス、運動不足、大量飲酒、睡眠不足などが考えられます。まずは、これらの生活習慣を是正することが治療の第一歩となります。肥満に関して言うと、肥満の患者様全員が高血圧を発症するわけではありません。

高血圧に関連する生活習慣の例



肥満



食生活



喫煙



ストレス



運動不足



大量飲酒



睡眠不足

しかし、肥満を解消するだけで、降圧薬が減量中止できたりすることはよく経験するところです。ある先生は肥満を伴う高血圧患者で体重を1kg減量すると、血圧は2mmHg下がるお話されています。食生活ではよく減塩を言われておりますが、減塩のみで血圧が低下する方は、概ね全高血圧患者様の約3割ほどと言われています。これには塩分感受性の有無が関連しているとも、既にある程度減塩がなされているためとも言われています。しかし、明らかに塩分摂取量が過剰な患者様がいるのは確かです。毎日の献立の聞き取りや、一日蓄尿などで一日の塩分摂取量は推定できます。一度、一日の塩分摂取量を測定していただき、食塩で6g/日を大幅に超える塩分を摂取しているような方は、減塩を試す価値はあると思います。



以上のような生活習慣を是正しても十分な降圧が得られない場合は、薬物療法を検討することとなります。使用する降圧薬にもCa(カルシウム)拮抗薬、ARB(アンギオテンシン受容体拮抗薬)、ACEi(アンギオテンシン変換酵素阻害薬)、降圧利尿剤、 β (ベータ)遮断薬などを主要降圧薬とし積極的な適応や禁忌、もしくは慎重投与となる病態や合併症の有無に応じて、適切な降圧薬を選択することが提唱されています。

どの降圧薬が良いのかは患者様の病態によって一様ではありません。よく主治医の先生にご相談して降圧薬を決められるのが良いと思います。



公立碓氷病院 ボランティアの会

「ボランティアの会」さんは、平成22年4月よりスタートしました。現在は10名の方に活動いただいています。平日午前中に、二人一組で、外来患者様の車いすによる移動のお手伝いやご案内、玄関前の掃除など幅広く活動されています。患者様に近い立場で寄り添うスタッフとして、地域と当院をつなぐ役割を担っています。これからも「ボランティアの会」さんの活動に感謝するとともに、支えていきたいと思っております。



ご興味のある方はどうぞ
お問い合わせください。
公立碓氷病院
<027-385-8221>

地域連携室が出来ました

本年度より、医事課内の地域連携係から、規模を拡大して、地域連携室となりました。今回はどのような支援をしているのかを詳しくご案内致します。

現在、地域連携室は連携支援看護師が1名、医療ソーシャルワーカー2名の3名体制で業務に当たっています。外来や入退院において、安心して治療に専念するためには、患者様ご本人とご家族様にも安心していただく必要があります。地域連携室としての役割をまとめました。



① 退院支援

住み慣れた地域でのかかりつけ医や医療機関、介護施設との地域連携業務を行い、多職種で協力しながら、患者様の希望を第一に考えた支援体制を整え、推進しています。入院早期から退院に向けて準備を整え、患者様・ご家族様が安心して退院を迎えられますように支援・調整をします。

② 医療・福祉相談業務

療養中の患者様やご家族様が、経済的問題や介護保険・社会福祉制度など福祉サービスを利用したい時、また入院生活やご自宅での療養上の不安、退院後の社会復帰など、病気になったことで生じる様々な生活上のご相談をお受けします。

③ カンファレンス(検討会議)の開催

患者様一人ひとりの病状に合う、最適な医療の提供はもちろんのこと、ご本人とご家族、医師、看護師、リハビリ職員などの医療関係職員の調整を図り、意見交換の場を設定する等の役割も担っています。

④ 連携会議への参加や開催

地域医療機関やケアマネジャー、介護施設関係者との圏域連携会議を毎月開催し、安中市内の病院や、個人開業医の先生と目に見える連携を図り、ネットワーク構築と連携強化を図っています。

上記の活動内容の他にも、多岐にわたって様々な業務を行っています。

地域連携室として患者の皆様を支えたいと考えながら活動していますので、何かありましたら小さなことでも構いませんので、遠慮なく声をお掛けください。

今後ともよろしくお願い致します。



■ 外来診療担当一覧

(平成29年9月1日現在)

		月	火	水	木	金	
内科	午前	新患	塩野 由紀	秋葉 徹	田原 研一	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	一般	秋葉 徹	河村 俊英	田原 研一	阿部 智志	安藤 雅泰
		特殊	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)	安藤 雅泰 (腎臓)
				櫻井 篤志 ※1 (神経内科) 第1・3・5週	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 泉 (諏訪 絢也)	吉田 泉	吉田 泉	吉田 泉	安藤 雅泰
		午後	吉田 泉 (諏訪 絢也)	吉田 泉	吉田(第2・4・5週) 竹内(第1・3週)	吉田 泉	吉田(第1・3・5週) 内山(第2・4週)
	小児科		午前			小坂橋 実希子	
		午後			小坂橋 実希子		
外科	午前	一般	中村 正治	中村(第1・3週) 吉田(第2・4・5週)	吉田 美穂	中村 正治	中村 正治
		乳腺・ 甲状腺	吉田 美穂	堀口(第1・3週) 徳田(第2・4週)			
	午後	一般	非常勤		非常勤		
		特殊		中村(第2・4週) (胃・大腸)			
整形外科		午前	園田 裕之		石綿 翔	田鹿 毅	
		午後			佐々木 毅志	田鹿 毅 ※2	
眼科	午前		非常勤			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					中嶋 仁	
	午後					中嶋 仁	
皮膚科	午後	山田 和哉				非常勤 ※3	
歯科口腔外科		葦沢 健	川口 祥子	葦沢 健	葦沢 健	嶋田・葦沢	

○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月29日~1月3日)

○透析は土曜日、祝祭日も行っています。

○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 神経内科は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 木曜日の整形外科の予約以外の方の受付は 15:30 までです。

※3 金曜日の皮膚科の受付は 16:00 までです。

編集
後記



少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。自分自身にも言い聞かせていますが、食べ物美味しい季節でもありますので食べ過ぎには注意しましょう。さて7月に開催した健康講座では大変お世話になりました。またご来場頂きありがとうございました。今号では、血圧のこと、地域連携室のことを特集していますのでご参考にいただければと思います。病院の情報をわかりやすく発信できるように努力しますので、これからも宜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)