

さかいで

2017年4月号 No.89

市立病院だより

3月24日インターンシップ開催



頻尿と尿もれのお話～過活動膀胱とは?～ ……2P
COPD(慢性閉塞性肺疾患)と栄養障害 ……3P
認定看護師だより ……4P
残薬について ……5P

メンタルヘルス(こころの健康)

内科医員 吉原夕美子

春らしい暖かい日が増えてきました。この季節は、卒業、入学、就職、昇進、転勤など環境の変化によるストレスに加えて、気温や天候の変化も大きく、体や心の不調が出現しやすくなります。

ストレスを受けると、最初はそれに適応しようと身体が頑張りますが、長期間続いたり、強いストレスを受けたりすると適応できなくなり、様々な症状が出現します。自律神経の調節がうまくできなくなり、動悸や息切れやめまい、しびれ、便秘や下痢、腹部不快感、頭痛、全身倦怠感などの症状が出現します。また、眠れない、食欲がない、仕事が手につかないなど、うつ状態になる人も増加します。

最近、厚生労働省も働く人のメンタルヘルス(こころの健康)に力を入れていて、平成27年12月からストレスチェック制度も始まりました。これは、定期的に労働者のストレス状況について検査(質問票に回答)を行い、本人にその結果を通知することにより、自らのストレスの状態に気付き、早期に対処してもらうことが目的です。もし今、ストレスが多いと自覚があるようでしたら、これ以上悪

化しないようにするためには、

1. 十分な休養をとる
2. 趣味や娯楽などで気分転換する
3. リラックスする
4. 規則正しい生活習慣を続ける
5. 友人や家族、医療機関などに相談する

などの対策が必要です。

軽い症状のうちに、早めに対処することで、重症化を防ぐことが出来ます。仕事のやり方を変え、自分の受け止め方(認知)などを見直すことで、症状が軽くなることもあります。また、自分一人で悩んでいても

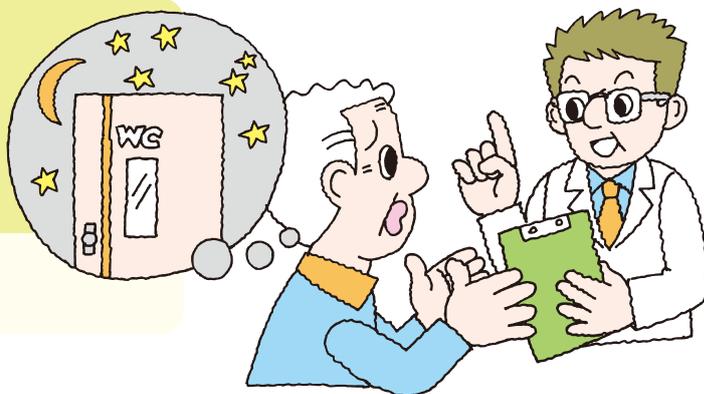
解決できない時には、上司や家族や友人、かかりつけ医などに相談することが重要です。

自分の周囲の人で、調子が悪そうな人がいたら、声をかけて、皆で心の健康を保っていきましょう。



頻尿と尿もれのお話 ～過活動膀胱とは?～

泌尿器科部長 山本 議仁



最近、夜にトイレに起きる回数が増えている、急に尿意を感じたら我慢ができない、トイレに行くまでにちょっと漏れてしまう、といった悩みで泌尿器科を受診される方が増えています。特に寒い季節の夜はトイレに行くのが辛いですね。これらはまとめて「過活動膀胱」の症状です。

過活動膀胱で悩んでいる人が、男性女性を問わず実に多いことが、近年の調査で判りました。40歳以上の8人に1人、約800万人の患者さんがこの病気で悩んでいるのです。このうち、尿失禁がある方は約半数いました。脳梗塞やパーキンソン病などの神経が原因で起こるものと、膀胱の神経機能の異常によって起こるもの、女性における出産後の骨盤底筋が

弱くなって起こるものがありますが、その他原因が特定できないものもあります。

過活動膀胱の診断に最も重要な検査は、実は問診です。日常の排尿状態をアンケート形式の質問票で数値化したものを用いて、過活動膀胱の程度を知ることができます。そして、検尿や腹部超音波検査なども行い、過活動膀胱以外の病気がないか確認します。症状や病態に応じて、さらに詳しく検査をする場合もありますが、概ね以上の検査によって診断がつけられます。過活動膀胱の治療は薬物治療が一般的です。薬によって症状を軽減させることができます。お悩みの方は泌尿器科でご相談ください。

知って おきたい! 不整脈

内科医員
林夕起子



皆さんは「不整脈」という言葉を聞いてどのように感じますか。

少し前に若いアイドルが突然死し、致死性不整脈という言葉が話題となりました。これを聞いて不整脈がとても怖いという印象を持たれた方も多いのではないのでしょうか。

実際、不整脈にはすぐに対応しないと命に関わるものもあります。しかし、不整脈の多くは危険の少ないもので、加齢に伴い増加していくものです。

心臓は1日に約10万回拍動しており、心臓を動かすための電気信号が一定のリズムで伝わる仕組みとなっています。寝ているとゆっくりで、走ったり緊張したりするとドキドキするのは通常の反応で、活動に合わせて変化します。不整脈とはこの電気信号の異常であり、不整脈の中で最も多いものは、自分で脈を触れているときに一拍脈が飛ぶようになる「期外収縮」といわれる不整脈です。これは私にもあり、通常1日にこの期外収縮が2万回未満であれば大きな問題となることはありません。しかし、心臓に病気があり、それが原因で不整脈が出ている場合もありますので、不整脈に気づいたら一度は検査をしておくのが無難です。

治療の対象となる不整脈には、大きく分けて脈がドキドキと速くなる頻脈性不整脈と、脈がかなりゆっくりになって意識がふーっと遠のいたり、動くとしんどくなる徐脈性不整脈があります。ドキドキする、胸が重たい・痛い、めまいや立ち眩み、体動時の息切れ、急に意識がなくなる失神などを日常生活で経験した場合は、不整脈が原因の可能性もありますので、一度かかりつけ医に相談してみてもいいでしょうか。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)と栄養障害

管理栄養士 国方ちあき

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気です。運動時(初期は坂道や階段歩行時)の息切れが特徴ですが、近年は肺だけでなく全身の炎症が指摘され、糖尿病、骨粗しょう症、心血管疾患、骨格筋異常など肺以外の疾患がCOPDの「併存症」として問題となっています。

COPDは認知度が低く、咳や息切れなどの症状がゆっくり進行するため、適切な診断・治療を受けていないケースも多いですが、早期発見・治療で進行を遅らせ、症状を緩和できます。

治療には薬物療法と非薬物療法(栄養療法+運動療法)があります。COPD患者では栄養障害により体重減少が認められることが多いのですが、近年は一般的な体重より除脂肪体重(体重から脂肪量を引いた筋肉や骨などの重さ)の方が、より正確に経過を予測できることが明らかになっており、肥満患者でも除脂肪体重は少なく栄養状態が悪い方が存在します。

当院呼吸器内科では、体組成を測定できる医療機器を用いて栄養状態を評価しています。体重が増加し

ても、脂肪の増加と筋肉の増加では意味合いが変わってきますが、この体組成測定器は1分程度で体のたんぱく質・ミネラル・体脂肪・骨格筋量・部位別の筋肉量・BMI・内臓脂肪レベル・基礎代謝量など、多くの項目を測定することができます。

除脂肪体重を増やして栄養状態を改善するには食事と運動の両方が重要です。栄養障害が高度になると運動療法の効果も低下します。「体重減少が続いている」「食事摂取量が少ない」などの悩みをお持ちの方は早期に主治医にご相談ください。



転ばぬ先の杖

理学療法士 宮前佳世

高齢になると、ちょっとした転倒でも骨折につながる場合があります。高齢者に多い骨折の部位は、太ももの付け根(大腿骨頸部骨折)、手首(とう骨遠位端骨折)、肩(上腕骨近位端骨折)、背骨(脊椎圧迫骨折)です。特に太ももの骨を骨折すると、立つことや歩くことができなくなり、寝たきりになってしまうこともあります。要介護と認定される原因のうちの10%を「転倒・骨折」が占めています。

加齢とともに転倒・骨折しやすくなる原因として、筋力や柔軟性が低下してくる、平衡感覚が衰えてバランスを崩しやすくなる、脳卒中やパーキンソン病などの病気で身体が動かしにくくなる、視力や聴力の衰えにより注意不足になる、病気のために内服している治療薬の副作用からふらつきやめまいがする、骨量が低下し、骨そのものの強度が弱まる、などがあります。

転倒予防対策

- 筋力をつける
 - バランス訓練をする
 - 柔軟にする
 - 骨を強くする
 - 手すりをつける
 - 段差をなくす
- すぐに取り組むことができるのは…
- 動きやすい服装をする
 - 足に合った靴をはく
 - 部屋の床に物を置かない
 - 絨毯やコード類は留めたりまとめたりする
 - 杖・シルバーカーを使用する
- (介護保険を利用されている方は歩行器や歩行車のレンタルも可能です。)

また、杖や歩行補助具は大型スーパーやホームセンターなどで取り扱っている所もあり、おしゃれな柄の物も多数出ています。転ばぬ先の杖と言いますが、まだ早いかと思う時にお気に入りの物を見つけておくのもいいかもしれません。自分の身長や使用する環境に合っているかどうか、杖の選び方に自信のない方は一度リハビリ室にご相談ください。



認定看護師だより

新型インフルエンザに備える

感染管理認定看護師 遠山三友紀

<新型インフルエンザとは>

主に鳥類に感染していたインフルエンザウイルスが、鳥から人へ、さらに人から人へと感染しやすく変異したものです。ほとんどの人が新型インフルエンザウイルスに対する免疫をもっていないため、世界的大流行（パンデミック）が起こる可能性が高くなり、大きな健康障害と、これに伴う社会的影響をもたらすことが懸念されています。



<新型インフルエンザ等対策訓練を実施して>

平成29年1月27日に香川県中讃保健福祉事務所の協力を得て、「新型インフルエンザ等対策訓練」を実施しました。訓練内容は、保健所や関係機関との連絡調整、個人防護服の着脱訓練、患者搬送経路などの確認です。毎年訓練を行って、万が一新型インフルエンザが発生した際にも、迅速かつ安全に、適切な医療を提供できるよう努めています。

災害対策訓練を実施しました

救急看護認定看護師 射場光一

平成29年2月4日に坂出消防署と合同で災害対策訓練を実施しました。参加者は当院職員と消防署員で150人近くになり、震度6弱の地震発生時に多数の傷病者を受け入れるという想定で、手順や準備物の確認を行いました。

災害時には大勢の傷病者が同時に発生することが予想されます。病院も通常診療体制では対応が困難になるため、災害対策本部を立ち上げ、非常時体制に切り替えてトリアージ（緊急度に基づいて治療の順番を迅速に決定すること）を行います。ひとりでも多くの命を救うため、緊急患者さんには多くの資材と人が投入されます。また、より現実に近い形で体験できるよう、傷病者役には怪我の内容を設定のうえ、傷メイクや演技をしてもらいました。

香川県は災害が少ない地域と言われていますが、近年日本各地で大規模災害が多発しています。私達も決して他人事とは捉えず訓練を行ってまいります。



ご自身やご家族の薬を確認してみてください。必要以上に薬を持っていませんか？誰にでもあることですが、飲み忘れや病院受診の間隔によって、薬が余ることが多く起こっています。

当院では、院外処方箋の様式を変更し、調剤薬局と連携して残薬調整を始めています。余ったお薬があればぜひ申し出てください。調剤薬局より医師へその情報を伝え、処方日数を調節するなどして残薬を再利用します。なぜ残薬ができたのかを、医師、薬剤師に伝えて、対処方法を考えていくことが大切です。お薬を飲まなかったために病気が悪化し、医師がさらに薬を増やすといった悪循環になるケースや、残った薬剤を自己判断で飲んで

残薬について

薬局長 香川雅俊



症状を悪化させたケースなどが報告されており、治療の効果を上げるためにも残薬はなくす必要があります。

また、75歳以上の高齢者だけでも残薬は年間およそ475億円と報告されており、国民全体では1000億円をはるかに越えると予想されています。残薬を減らすだけでも、増え続ける医療費を抑え、国民皆保険の維持に貢献できます。

余ったお薬がある場合には、残薬ができた理由と一緒に申し出てもらって、かかりつけの薬剤師と協力し

て、医療費を節約し、治療効果を高めていきましょう。

与島診療所 王越診療所

従来より与島診療所及び王越診療所には当院の医師が派遣されていましたが、平成29年4月より電子カルテの導入に伴い、看護部門や事務部門も当院のスタッフが担当することになりました。より良い診療体制を目指してまいりますのでよろしくお願いいたします。

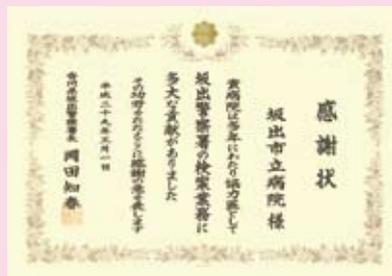


旧坂出市立病院の解体撤去が完了しました

平成28年7月から始まった旧坂出市立病院の解体撤去工事は、平成29年3月に完了しました。工事期間中はご不便・ご迷惑をおかけしましたが、ご協力いただきありがとうございました。

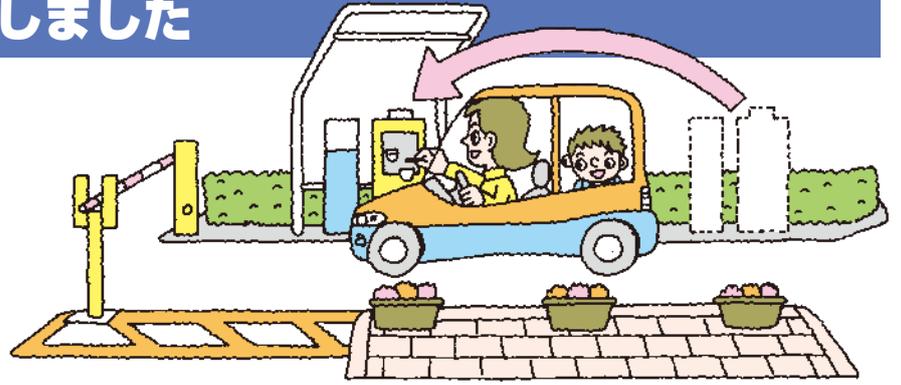


坂出警察署より 感謝状と盾をいただきました



駐車料金精算機を移設しました

これまで左折直後に精算機があったため、横付けしにくくなっていました。停車しやすい位置に移設することでスムーズに出庫できるようになり、渋滞の解消にも繋がりました。



情報BOX

新任医師 よろしくおねがいします



麻酔科

のうだ さきこ
納田 早規子



整形外科

かわだ あきのぶ
川田 明伸



呼吸器内科

きた のぶゆき
喜多 信之



消化器内科

あやき まき
綾木 麻紀



消化器内科

まつなが たえ
松永 多恵

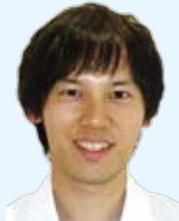
退任医師 お世話になりました

資格取得者



麻酔科

さいた まさし
齋田 昌史



整形外科

ねがやま たかひろ
根ヶ山 敬大



呼吸器内科

いのうえ たくや
井上 卓哉



消化器内科

たくま けい
琢磨 慧



認定血液検査技師

たにぶち まさき
谷渕 将規

新任研修医 よろしくおねがいします



すえざわ しの
末澤 志乃



はまだ やすひろ
濱田 康宏



やだ しゅんすけ
矢田 俊介



やまだ けいすけ
山田 圭祐



やまだ よしあき
山田 佳明

特殊外来・専門外来予定表

平成29年4月1日現在

診療時間

午前 8:30～11:30

午後 13:30～16:30



※ 詳細は、各科外来窓口にお問い合わせください。(診療時間内をお願いします。)

診療科名	外来名等	担当医師名	診療時間・曜日	特徴など
内科	呼吸器	日本呼吸器学会指導医 中村 洋之	午前：月～木曜日 午後：水曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・気管支喘息、肺炎、結核症および非結核性抗酸菌症、慢性閉塞性肺疾患、呼吸不全、びまん性肺疾患、肺癌、緩和医療など幅広く呼吸器疾患全般へ対処。 ・急性呼吸不全に対しては、非侵襲的および侵襲的人工呼吸療法を中心とした全身管理。慢性期には包括的呼吸リハビリテーションを施行。 ・睡眠時無呼吸症候群の診療も扱います。
		日本内科学会認定内科医 喜多 信之	午前：金曜日 午後：月・水曜日	
	禁煙	禁煙科学学会認定禁煙支援専門医 吉原 夕美子	要予約（ご相談）	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙補助剤（パッチ、飲み薬）を使用しながらニコチン依存症の治療を行います。条件によっては、保険適用可能です。
	循環器	日本循環器病学会認定循環器専門医 吉川 圭	午前：水・金曜日 午後：月曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・虚血性心疾患、心不全、不整脈など循環器救急への24時間対応を含め、広く循環器一般を扱います。
		日本循環器病学会認定循環器専門医 藤田 憲弘	午前：火曜日 午後：水・木曜日	
		日本循環器病学会認定循環器専門医 吉原 夕美子	午前：火曜日	
		日本内科学会 林 夕起子	午後：月曜日 午前：木曜日	
	消化器	日本消化器内視鏡学会専門医 室田 將之	午前：火曜日 午後：木曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・胃腸、肝胆膵領域を中心に消化器疾患全般を扱います。特に腹部超音波、内視鏡検査によりの確に診断し、消化器癌の早期発見・治療に努めています。
		日本消化器内視鏡学会専門医 綾木 麻紀	午前：月・木曜日	
		日本消化器内視鏡学会専門医 松永 多恵	午後：木曜日	
		日本内科学会 多田 尚矢	午前：水・金曜日	
	糖尿病	日本糖尿病学会研修指導医 大工原 裕之	午前：月～金曜日・第2土曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・経口薬でコントロール不良となっている糖尿病のコントロールを改善します。 ・糖尿病療養指導士の資格を持ったスタッフと共に、患者さんの生活習慣改善に努めます。
		日本糖尿病学会研修指導医 大島 都美江	午前：木曜日 午後：火曜日	
	血液/漢方	日本血液学会指導医 田岡 輝久	午前：月・水曜日 午後：金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血から白血病、悪性リンパ腫まで幅広く血液疾患を診察します。 ・西洋医学の不得意な慢性病に非常に効果がある漢方診療もしております。
	血液	日本血液学会専門医 松岡 亮仁	午後：火・金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・貧血から白血病、悪性リンパ腫まで幅広く血液疾患を診察します。
腎臓	日本腎臓学会専門医 西岡 聡	午前：月曜日（隔週）・木曜日 午後：金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・腎疾患の専門的治療を行います。 	
膠原病・リウマチ	日本リウマチ学会専門医 中島 崇作	午後：金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・膠原病・リウマチの専門的治療を行います。 	
小児科	アレルギー	日本小児科学会専門医 谷本 清隆	谷本先生の診察日	<ul style="list-style-type: none"> ・アレルギーの患者を対象とした専門外来。
外科	ストーマケア	日本外科学会専門医 井上 達史	午前：水曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・ストーマ（人工肛門）の経過観察、ストーマ処置の指導や治療・相談などを行っています。
整形外科	リウマチ	日本リウマチ学会専門医 田村 知雄	午後：第1・第3金曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・初診時は、一般外来の受診が必要です。
	膝・骨粗鬆症	日本整形外科学会専門医 真柴 賛	午後：第2・第4月曜日	
	脊椎	日本脊椎椎間病学会認定脊椎椎間科指導医 小松原 悟史	午前：土曜日（月2回）	
産婦人科	母乳外来	IBCLC(ラファエル・コグナル)日本母乳人科学会専門医 戸田 千	要予約（ご相談）	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんとの生活でお悩みの方（乳腺炎・ミルクの量など）、ご利用ください。自費料金 初回3,240円 2回目以降1,080円

外来診療予定表

平成29年4月1日現在

		初めての方	再来の方			
受付時間	午前	8:30~11:30	8:00~11:30	診療時間	午前	8:30~11:30
	午後	13:00~16:30			午後	13:30~16:30

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	初診・総合	吉原 夕美子	谷本千佳子 (毎週前半) 田岡 輝久 (2-4週後半) 大島 都美江 (1-3-5週)	谷本 千佳子	田岡 輝久 (1-5週) 土居 智和 (2-4週) 喜多 信之 (3週)	藤田 憲弘	交代診療 下記の専門外来もを行います。 大工原 裕之 糖尿病(第2週)
	呼吸器	中村 洋之	中村 洋之	中村 洋之	中村 洋之	喜多 信之	
	循環器	紹介患者	藤田 憲弘 吉原 夕美子	吉川 圭	林 夕起子	吉川 圭	
	消化器	綾木 麻紀	室田 将之	多田 尚矢	綾木 麻紀	多田 尚矢	
	糖尿病	大工原 裕之	大工原 裕之	大工原 裕之	大工原 裕之 大島 都美江	大工原 裕之	
	血液・漢方	田岡 輝久	紹介患者	田岡 輝久	紹介患者	紹介患者	
	腎臓	西岡 聡 (隔週)			西岡 聡		
	禁煙	「禁煙外来」を予約制で行っておりますので、ご相談ください。					
	午後	吉川 圭 (循環器)	大島 都美江 (糖尿病)	藤田 憲弘 (循環器)	室田 将之 (消化器) 松永 多恵	田岡 輝久 (血液・漢方)	は 休診です
		喜多 信之 (呼吸器)	松岡 亮仁 (血液・総合)	吉川 圭 (ペースメーカー)	藤田 憲弘 (循環器)	松岡 亮仁 (血液・総合)	
	林 夕起子 (循環器)		喜多 信之 (呼吸器)		西岡 聡 (腎臓) 中島 崇作 (膠原病)		
小児科	午前	谷本 清隆 及川 薫 和唐 彰子	砂川 正彦 川崎 綾子 及川 薫	及川 薫 和唐 彰子 砂川 正彦	谷本 清隆 和唐 彰子 川崎 綾子	砂川・和唐 川崎 岡大医師	交代診療
	午後	砂川 正彦 及川 薫 谷本 清隆	及川 薫 谷本 清隆 川崎 岡大医師 <small>予防接種 乳幼児健診</small>	谷本 清隆 及川 薫 砂川 正彦	及川 薫 砂川 正彦 川崎 綾子	及川 薫 川崎 綾子 谷本・岡大医師 <small>予防接種 乳幼児健診</small>	
耳鼻咽喉科	午前	武田 純治 香川大医師	武田 純治 (初診のみ)	武田 純治 香川大医師	武田 純治 (初診のみ)	武田 純治 香川大医師	
	午後	武田 純治 香川大医師		武田 純治 香川大医師		武田 純治 香川大医師	
外科	午前	佐野 貴範	岡田 節雄	森 誠治	岡田 節雄	森 誠治	阪部 雅章
		阪部 雅章	井上 達史	佐野 貴範	阪部 雅章	井上 達史	
	午前専門外来			井上 達史 ストーマケア		橋本 希	
	午後	紹介患者	紹介患者	紹介患者	紹介患者	橋本 希	
外科の午後は手術等がありますので、必ず事前に電話等でのご確認をお願いします。							
呼吸器外科	午後	中野 淳 池田 敏裕		中野 淳 池田 敏裕			
脳外科	午後			香川大医師			
整形外科	一診	松下 誠司	松下 誠司	松下 誠司	松下 誠司	松下 誠司	交代診療
	二診	森重 浩光	川田 明伸	森重 浩光	川田 明伸	森重 浩光	小松原 悟史 脊髄外来(月2回)
	初診	川田 明伸	森重 浩光	川田 明伸	森重 浩光	川田 明伸	
	一診				森重 浩光		
	初診				川田 明伸		
午後専門外来(予約)	真柴 賛 膝・骨粗鬆症(月2回)					田村 知雄 第1・3週リウマチ	
産婦人科	午前	香川大医師	戸田 千	戸田 千	香川大医師	戸田 千	
	午後	戸田 千			戸田 千		
泌尿器科	午前	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	山本 議仁 矢野 敏史	
	午後			予約患者のみ		予約患者のみ	
眼科	午前	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一	大垣 修一	
	午後	(検査)	(検査)	(検査)	(検査)	(検査)	