



県立十日町病院便り

2017.12

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

第55回全国自治体病院学会に参加してきました

10月に開催された全国自治体病院学会に、当院からは医師、看護師がそれぞれ5名参加し、その中で6名が演題を発表しました。2名の発表者とその内容をご紹介します。なお、今回の学会を含め、院外で発表された研究等を外来エントランスの自動販売機近くに掲示していきますので、ぜひご覧ください。

10月19日・20日の2日間、幕張メッセで開催された全国自治体病院学会に参加しました。全国の自治体病院の医師・看護師・コメディカルの研究発表を聞き、良い刺激を受けることができました。

今回「救急車同乗研修の実施報告と課題」という演題で発表させていただきました。当院は新外来開院に伴い、十日町地域救急ステーションが併設されました。このメリットを看護に活かすことと、救急隊と協力し十日町地域の救急医療がより充実できる働きかけをしていきたいと考えます。

(外来看護師長 樋口広子)



昨年、「産婦人科を含む混合病棟における夜勤時に抱くスタッフの困難感の分析」というテーマで研究を行い、その発表のため今回、全国自治体病院学会に参加してきました。初めての学会での発表は緊張しましたが、参加病院の研究テーマはとても興味深いものが多くあり、今後の看護に対する視野が広がりました。普段は他病院の活動を知る機会が少ないため、とても貴重な経験ができました。また、機会があれば参加したいです。

(3階病棟看護師 枯芝春奈)



四季の彩 (秋)

インフルエンザを予防しよう！

突然ですが、皆さんはインフルエンザの予防接種は受けられましたでしょうか？今回は、Q & A形式でインフルエンザとその予防法について紹介しようかと思えます！



Q.インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか？

A.普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。一方、**インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。また、流行性があり、短期間に多くの人へ感染が拡がります。**

Q.インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

A.インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

- ①**流行前のワクチン接種**・・・発症の予防と重症化の防止に有効です。
- ②飛沫感染対策としてマスクの着用・・・家族・友人間の感染拡大を予防できます。
- ③外出後の手洗い・・・流水・石鹸による手洗い、アルコール消毒も有効です。
- ④適度な湿度（50%～60%）の保持・・・空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下します。
- ⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取・・・体の抵抗力を高めることが重要です。
- ⑥人混みや繁華街への外出を控える・・・外出時はマスクの着用、帰宅後の手洗いも大切です。



Q.インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？

A.インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月にピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、**毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましい**と考えられます。

Q.ワクチンの接種を受けたのにインフルエンザにかかったことがあるのですが、ワクチンは効果があるのですか？

A.インフルエンザは、体の中に入ったウイルスが増殖する「感染」という段階と、発熱やのどの痛みなどのインフルエンザの症状が起こる「発症」という段階があります。ワクチンは「感染」を完全に抑える働きはありません。**「発症」をおさえる効果が一定程度認められています。また、発症後の「重症化」を予防する効果もあります。**

Q.県立十日町病院で予防接種は受けられますか？

A.当院では予防接種を行っています。詳しくは「**インフルエンザ予防接種のご案内**」をご覧ください。<http://www.tokamachi-hosp-niigata.jp/img/files/top/H29infuru.pdf>



四季の彩 (秋)

<認知症予防に向けた運動～コグニサイズ～>

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、認知課題と運動課題を同時に行う事で脳とからだの機能を効果的に向上させることがねらいです。

運動の強さは、軽く息を吐きながらできる程度が望ましいです。 (リハビリテーション科 藤ノ木美佳)

STEP 1

コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP 2

エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。

- ①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
- (①～④を繰り返します)
- リズムよくステップします



STEP 3

コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に ステップ

※1～4を1セットとして、
約10分間繰り返す。

両足をそろえ、
背筋を伸ばして
立つ。



自分側



大きく
動かす



1 右横に大きく
ステップする。



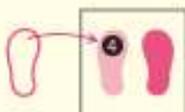
自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。



拍手!

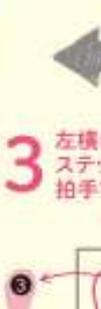
4 左足を元に戻す。
ここまでが1セット



自分側



3 左横に大きく
ステップして、
拍手する。



自分側から見た足の動き



大きく
動かす

2 右足を
元に戻す。



自分側

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例「13」からかぞえ始める、数を引きながらかぞえる、など)を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

コグニサイズでは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激を促すことが期待できますが、これだけで認知症が予防できるわけではありません。普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。



四季の彩 (秋)

受付時間
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
耳鼻咽喉科 (火) 9:45

科別	担当別	月	火	水	木	金
内科	新患	堀 好寿	齋藤 悠	渡邊 誠	松尾佑治 高田/長谷川 (隔週)	丸山 弦 小泉 (隔週)
	A 06	丸山 弦	丸山 弦	堀 好寿	堀 好寿	循環器内科
	A 07	松尾佑治	大淵雄子	大淵雄子	齋藤 悠	齋藤 悠
	A 08	清野 洋 (~12時)	腎臓内科	吉嶺文俊	消化器内科	内分泌 (第1・3) 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
	内視鏡	大学医師(午前)		大学医師(午前) 齋藤 悠(午後)		渡邊 誠 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	渡邊明美	設楽兼司
	再診 A 02	(新患) 齋藤稔史	福成博幸	林 哲二	福成博幸	林 哲二
整形外科	1診 B 13	村岡 治	谷藤 理 (第2火曜休診)	秦 命賢	大学医師	大橋正幸 第3金曜のみ(不定期)
	2診 B 12	井淵慎弥	井淵慎弥	村岡 治	村岡 治	井淵慎弥
	3診 B 11	秦 命賢				秦 命賢
産婦人科	婦人科 C 24	小菅直人	小菅直人	小菅直人	小菅直人	小菅直人
	産科 C 22			大学医師	魚沼基幹病院医師	
小児科	D 38	金山哲也	金山哲也	金山哲也	大学医師	金山哲也
脳外科	B 15	河野充夫	河野充夫		河野充夫	大学医師
泌尿器科	D 33	大学医師		大学医師		大学医師
耳鼻咽喉科	D 31	奥村 仁	奥村 仁 (受付時間が異なります)	奥村 仁	臨時医師	奥村 仁
神経内科	B 16		大学医師	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
		岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一
麻酔科【病棟】		肥田誠治	肥田誠治	肥田誠治	肥田誠治	肥田誠治

歯科口腔外科 (予約制) 8:30~12:00 13:30~16:00 (原則紹介状をお持ちの方)

【 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 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/1・3金曜日) 午後1時
- 1ヶ月健診 (毎週火曜日) 午後2時
- フォローアップ外来 (毎週水曜日) 午後1時~3時
- 母乳相談室 (毎週水曜日) 午後3時
- パパママ教室 (第2・4金曜日) 午後1時30分~4時
- 眼科 予約制(毎週金曜日) 午後2時~3時

※神経内科水曜日(山崎医師)の外来は予約患者だけの診療になります。新患受付はいたしません。火・金(大学医師)をご予約下さい。

お問い合わせ先	新潟県立十日町病院 広報委員会 〒948-0065 十日町市高田町3丁目南 32番地9 TEL: 025-757-5566	編集後記	今年インフルエンザが早くから流行期に入っています。体調管理に留意され、良い年をお迎えください。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、気軽にお寄せください。
---------	--	------	---

