



県立十日町病院 便り

2019.8.1

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

夏バテを予防しよう！

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食生活を見直して夏バテを防止しましょう。

●冷たい物のとり過ぎに注意

冷たい物のとり過ぎは、胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になります。

●疲労回復にビタミンB1

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足するとエネルギー不足になって疲れの原因となります。汗とともに失われてしまうので、ビタミンB1をこまめに取り入れましょう。豚肉・納豆・しじみ・ごま・うなぎなどに多く含まれています。

●水分補給のコツ

体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪い体温を下げようと機能します。のどの渇きを感じなくとも、こまめに水分をとりましょう。飲み物は冷やしすぎない、一度に大量に飲まないことも大切です。

●食欲がないときの調理の工夫

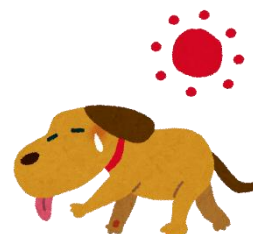
にんにく・生姜・梅・しそ・ねぎなどの香りのある食材は、食欲増進や抗菌作用、消化吸収も助けます。カレー風味の料理は食欲増進、酢やレモンなどは後味がさっぱりして食べやすくなります。

●夏野菜で体の中から涼しく

きゅうりやトマト・なす・ゴーヤなどの夏野菜は水分を補給したり、適度に体を冷やす作用があります。また、利尿作用もあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかりと排泄し、体内の水分量を調節してくれます。

暑くても、バランスの良い食事を心がけましょう

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜をそろえた食事です。暑いからといって、そうめんだけ、お茶漬けだけ、になっていませんか？旬の野菜と豚肉で肉野菜炒めにしたり、具たっぷりのカレーを作ってみてはいかがでしょうか。





四季の彩 (夏)



家庭でできる自己^{けんみやく}検脈

内科医長 松尾佑治

こんにちは。県立十日町病院 内科の松尾佑治です。十日町病院に来て3年目になりました。なお私事ですが、先日子どもが生まれました。十日町病院で取り上げていただいたのですが、当日はオンコール番で呼ばれたり病室へ行ったりしながらのお産でした。

さて、私は一応循環器内科を専攻しています。一般診療に加え、心疾患を中心に診療する機会が多いです。当院では循環器の専門的な診療（心臓 CT・MRI や心臓カテーテルを使った検査・治療など）はできないため、病気を見つけることや、専門病院で治療してもらったあ



左は産婦人科・小菅先生

との管理、慢性心不全の管理などが主な診療内容になります。

さて、ここからは心房細動の早期発見の重要性についてお話しします。

心房細動は循環器疾患のなかでもよくある病気です。国内に 100 万人以上の罹患者がいると言われ、高齢になるほど増加します。これだけで致死的にはならないのですが、脳梗塞を発症することがあるので、注意が必要です。脳梗塞のなかでも、心房細動による脳梗塞は広範囲・重症になりやすく、一度発症すると致命的になることもあります（著名人では長嶋監督や小淵元首相など）。特にまだ若年者の場合、その社会的損失は計り知れません。したがって可能であれば、内服による抗凝固療法で脳梗塞を予防することが大切です（少し細かいことを言いますと、脳梗塞発症リスクと出血リスクを天秤にかけるので、必ずしも内服したほうが良いと言えないこともあります）。ところが、これまで心房細動を指摘されなかった方がいきなり脳梗塞になるような場合、なかなかその脳梗塞は予防できません。

そこで大切なのが自己検脈です。図に示す位置で^{どうこつ}橈骨動脈の拍動が触れます。通常脈の触知は「規則的」になっているはずですが、これが「明らかに不規則」の場合、心房細動である可能性があります。自己検脈から心房細動の発見、そして脳梗塞の予防につながれば、人命がひとつ救われたことになると言っても過言ではありません。ぜひご自分で脈を確かめてみてください。

脈 拍 の 測 り 方



地域連携室からのお知らせ

地域連携室って何を
しているところ？



医療ソーシャルワーカー2名、
退院支援看護師5名、
事務員3名で業務しています。

地域連携室紹介

*かかりつけの病院や診療所からの紹介や、当院から他病院へ紹介する際に、連絡調整します。
当院を受診される際は、かかりつけの医師にご相談ください。

*地域連携室担当者（医療ソーシャルワーカー・退院支援看護師）が、入院早期から退院後の生活を見据え、患者様・ご家族の不安やご希望を共に考え、退院に向けての支援をさせていただいております。

〈支援の内容〉

- 地域関係機関（在宅医療機関・訪問看護・訪問介護事業所・在宅介護支援事業所等）と連携し、退院後のサービスなどの調整を図ります。必要に応じて、地域の担当者の方から病院に来ていただき、退院に向けた話し合いをします。
- 介護保険や障害福祉サービスの制度について、その他医療や福祉制度についてご案内します。
- 他病院や施設への退院についての相談や調整を行います。



よろしくお願いします！



お問い合わせ・相談は…
十日町病院「地域連携室」 外来1階（外来正面玄関 右）
☎025 - 757 - 5566（病院代表）



受付時間
通常 8:30~11:00

診療科一覽表

令和元年 8月1日現在

受付終了時間が異なる診療科は、
整形外科・外科 10:00
小児科 10:30



科別	担当別	月	火	水	木	金
内科	新患 O3	堀 好寿	齋藤 悠	角道祐一	黒川 允	廣田菜穂子 / 大学医師(小泉) (隔週)
	A06	兼藤 努	角道祐一	堀 好寿	循環器内科 松尾佑治	臨時医師(塚田)
	A07	松尾佑治	黒川 允	黒川允 / 大学医師 (菖蒲川) (隔週)	齋藤 悠	齋藤 悠
	A08	10:30~ 廣田菜穂子	腎臓内科	総合診療科 大関明樹 / 吉嶺文俊	第2・4 消化器内科	第1・3 内分泌 第2・4 心臓血管外科
	腹・頸部超音波 A05	(エコー)~10:00 廣田菜穂子		(エコー) 兼藤 努	(エコー) 技 師	(エコー) 角道祐一
	その他			巡回診療 吉嶺文俊 / 大関明樹	呼吸器内科 大学医師 (隔週) (高田/長谷川) 【神経内科外来】	臨時医師(清野) 【眼科外来】
	内視鏡	午前 午後	大学医師 廣田菜穂子 / 兼藤 努		大学医師 兼藤 努 / 齋藤 悠	廣田菜穂子 大学医師
外科	新患 A01	福成博幸	水戸正人	林 哲二	渡邊明美	林 哲二
	再診 A02		福成博幸		福成博幸	
整形外科	1診 B13	村岡 治	大学医師(福原) 第1・3午後大学医師(今井)	村岡 治	大学医師(富山)	第1・2・5 倉石達也 第3 大学医師(石川) 第4 臨時医師(中園) (不定期)
	2診 B12	井瀨慎弥	井瀨慎弥	倉石達也	村岡 治	井瀨慎弥
	3診 B11	倉石達也	第1・2・5 村岡 治 第3・4 倉石達也	井瀨慎弥	第1・2・5 井瀨慎弥 第3・4 倉石達也	村岡 治
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			大学医師	魚沼基幹病院医師	
小児科	D38	金山哲也	谷 知行	金山哲也	谷 知行	金山哲也
脳外科	B15	9:30~ 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
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	臨時医師(浅野)	大学医師
脳神経内科	B16		大学医師	第1・2・3・5 臨時医師(山崎)		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

【歯科口腔外科】 (予約制) 午前8時30分~午前12時 / 午後1時30分~午後4時 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 (毎週水曜日) 午後2時00分

内科 ペースメーカー外来(第1木曜日)

産科 助産外来(毎週木/第1・3金曜日) 午後1時~4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(要相談)

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

皮膚科 予約制(毎週火曜日) 午後2時~

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 TEL025-757-5566 FAX 025-752-3955	編集後記	暑い日が続いております。夏バテに気を付け、3食しっかり食べて夏を乗り切りましょう。食中毒対策に、しっかり加熱と、食品は冷蔵庫で保管をおねがいします。 皆様からの声で読みやすい紙面づくりを目指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。 品川
---------	--	------	--