



## 県立十日町病院便り

2020.2

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



明けましておめでとうございます。



今年もよろしくお願い申し上げます。

令和になって初めての年越しは、雪が少なく暖かいお正月でした。今年は運気が上がるといわれている庚子の年、私の干支でもあります。そういえばオリンピック・パラリンピック開催、新病院完成そして看護学校開校など景気のいい行事が目白押しです。しかし私たちを取り巻く世界は温かい日ばかりではないようです。地域医療構想や病院再編の議論が全国各地で沸騰しています。ある県では病院を「断らない病院」と「面倒見のいい病院」という二つの指標を用いて見える化を図っているそうです。当院も松代病院、津南病院、そして地域のみなさまとともに、妻有のための医療改革を進めていきたいと思っております。

令和2年1月

十日町病院長 吉嶺 文俊

## インフルエンザ流行による面会制限について

インフルエンザなどの感染症が流行する季節となりました。当院におきましては、免疫力や抵抗力が低下している患者さまも多数入院されており、病原体が院内に持ち込まれると急激に感染が拡大する可能性があります。

つきましては、インフルエンザの流行状況に応じて、入院患者さまの面会を制限させて頂く場合がございます。予めご承知おき下さいますようお願い致します。



## 悔るべからず、便秘症



外科医長 水戸 正人

### はじめに

十日町にも冬がやってきて寒さの厳しい季節になりました。運動不足のためか、はたまた加齢のためか、原因はさまざまですが皆さん便秘で困ることありませんか？ ただの便秘と悔るなかれ、その便秘と治療法、本当に大丈夫ですか？

### 便秘症とは？

学会ごとにさまざまな定義がありますが、「便が数日間排泄されず、不快感を自覚すること」といった内容で概ね一致しています。つまり、2～3日に1回の排便習慣でも自覚症状（お腹のハリ、腹痛、残便感など）がなければ便秘とは言えません。逆に毎日排便があっても細く量が少なく、苦痛があれば便秘と言えます。便秘は大きく2つに分類され、加齢、ダイエット、ストレス、便秘薬の乱用などが原因となる**機能性便秘**と、がんや炎症のために腸が狭くなったことが原因となる**器質性便秘**とに分けられます。

### 便秘症の治療

機能性便秘に対しては、規則的な食生活、排便習慣、運動などを行なった上でそれでも改善に乏しい場合には下剤、特に**浸透圧性下剤**の使用が推奨されています。**刺激性下剤**や浣腸は、習慣性の観点から必要時のみ使用することが望ましいです（下記に市販薬の一覧）。ご自身が飲まれているお薬の内容がわからないときは、医師や薬剤師に一度聞いてみてください。

|        |  |
|--------|--|
| 浸透圧性下剤 | 酸化マグネシウムE便秘薬 <sup>®</sup> 、スラーリア便秘薬 <sup>®</sup> 、ミルマグ液 <sup>®</sup> 、スルーラックデルジェンヌ <sup>®</sup> 、スラーリア便秘内服液 <sup>®</sup>   |
| 刺激性下剤  | ピコラックス <sup>®</sup> 、ビューラック・ソフト <sup>®</sup> 、ビオフェルミン便秘薬 <sup>®</sup> 、タケダ漢方便秘薬 <sup>®</sup> 、大正漢方便秘薬 <sup>®</sup> 、コーラックハーブ <sup>®</sup> 、山本漢方センナ顆粒 <sup>®</sup> 、本草センナ顆粒 <sup>®</sup> 、エバシエリーン <sup>®</sup> 、日本薬局方センナ <sup>®</sup> 、リリーシェハーブ便秘薬 <sup>®</sup> |

### 便秘症を放っておくと…

器質性便秘には大腸がんを代表に早急な治療を必要とする病気が多く、放っておくと腸閉塞や大腸穿孔などをきたし、命に関わることとなります。また、機能性便秘でも便が溜まりすぎると器質性便秘と同じように、腸閉塞や大腸穿孔をきたすことがあります。

この10年で新しい便秘薬が多く登場し、症状に合わせてより効果的な治療ができるようになりました。これまで検査・治療を行なったことがない方はもちろん、すでにお薬を飲んでいられるけれど今一つ症状がスッキリしない方は、ぜひ一度医療機関へご相談ください。



## 四季の彩 (冬)



# 除雪作業時の低血糖に注意！

今冬は初雪も例年に比べ遅く、新潟気象台の予報によると向こう3か月は気温が高く降雪量は少ない見込みとのこと。雪が少ないと生活を送るにはありがたいですが、スキー場関係や観光のことを考えるとある程度雪が降ってもらわないと困りますね。

毎年、除雪作業中の事故やケガによる受診者が多いですが、今回は糖尿病治療中の患者さんにおける除雪作業時の注意点をお伝えしたいと思います。私達が行っている除雪作業、実はけっこう運動強度が高いことを知っていますか？除雪の運動負荷は筋トレやジョギングと同等の負荷になると言われるくらいです。

除雪作業はこれほどの運動負荷となるわけですから、糖尿病治療をしている患者さんはより注意が必要となってきます。「除雪作業は低血糖を引き起こす危険性のある作業であること」と認識することが大切です。

### 低血糖出現時の対応

#### 低血糖によって起こる症状



- 平地であれば、その場または屋内へ入り糖분을補給
- 屋根の上であればその場を動かさずすぐに糖분을補給
- 決して症状のあるまま屋根から下りない

血糖変化によりわずかな注意力の低下で事故の危険があること、また作業後も血糖への影響が24時間に及ぶことがあることを忘れてはいけません。低血糖とは血液中の糖分値が異常に減少する状態で、強い空腹感や冷や汗、震えなどを引き起こすことをいいます。これは特に糖尿病患者さんにみられる症状で、最悪な場合意識を失ってしまいます。除雪作業時の一般的注意点としては一人では除雪作業を行わない、命綱をつけ必ずヘルメットを使用すること等があげられますが糖尿病治療中の患者さんは以下のことを心がけていただきたいとします。

#### 糖尿病患者さんが除雪作業する際の注意点！

- 必ず食後あるいは補食後に除雪作業にあたること
- 除雪作業30分ごとに1単位の補食をとること
- 簡単に取り出すことのできる糖分を含む食品を携帯すること

※ インスリン注射を行っている場合は、主治医に除雪作業時の注射の単位を確認しておくといいでしょう。



【受付時間】

# 診療科一覽表

令和2年2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 8:30～10:00  
小児科 8:30～10:30

| 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                                      | 兼藤 努/<br>大学医師(小泉)<br>(隔週)                |
|        | A 06            | 兼藤 努                           | 角道祐一                           | 堀 好寿                          | 循環器内科<br>松尾佑治                             | 臨時医師(塚田)                                 |
|        | A 07            | 松尾佑治                           | 黒川 允                           | 黒川允/<br>大学医師<br>(菅浦川)<br>(隔週) | 齋藤 悠                                      | 齋藤 悠                                     |
|        | A 08            | 10:30～<br>廣田菜穂子                | 腎臓内科                           | 総合診療科<br>大関明樹/吉嶺文俊            | 第2・4<br>消化器内科                             | 第1・3 内分泌<br>第2・4 心臓血管外科                  |
|        | 腹・頸部超音波<br>A 05 | (エコー)～10:00<br>廣田菜穂子           |                                | (エコー)<br>兼藤 努                 | (エコー)<br>技 師                              | (エコー)<br>角道祐一                            |
|        | その他             |                                |                                | 巡回診療<br>吉嶺文俊/大関明樹             | 呼吸器内科<br>大学医師(隔週)<br>(高田/長谷川)<br>【神経内科外来】 | 臨時医師(清野)<br>【眼科外来】                       |
|        | 内視鏡             | 午前<br>大学医師<br>午後<br>廣田菜穂子/兼藤 努 | 外科                             | 大学医師                          | 兼藤 努/齋藤 悠                                 | 廣田菜穂子/外科<br>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          | 第1 魚沼基幹病院医師<br>(若杉)<br>村岡 治    | 大学医師(福原)<br>第1・3午後大学医師<br>(今井) | 村岡 治                          | 大学医師(富山)                                  | 第1・2・3・5<br>倉石達也<br>第4 臨時医師(中園)<br>(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                                     |
|        | 新患 B11          | 倉石達也                           | 第1・2・5 村岡 治<br>第3・4 倉石達也       | 井瀨慎弥                          | 第1・2・5 井瀨慎弥<br>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    | C29             | 9:30～<br>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  | C28             |                                | 大学医師                           | 第1・2・3・5<br>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<br>〒948-0065 十日町市高田町3丁目南32番地9<br>TEL: 025-757-5566<br>FAX: 025-752-3955 | 編集後記 | 寒い日が続きますが、体調は崩してないでしょうか？インフルエンザや胃腸炎の流行る季節です。うがい・手洗いを心がけましょう。規則正しい生活を送ることも大切ですね。院外報に関するご意見・ご感想をお気軽にお寄せください。小沢 |
|---------|---|------|--|