



四季の彩 (夏)

県立十日町病院便り

2022.8



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

熱中症にご注意ください



熱中症とは、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が上昇することにより発症する障害の総称です。熱中症は放っておくと死に至ることがありますが、予防方法を知って実践することで防ぐことができます。また応急処置をすることで重症化を回避できます。今夏も省エネ・節電への協力が求められていますが、節電を意識するあまり健康を害することのないように、気温や湿度の高い日には無理に我慢せず、適度に扇風機・エアコン等を使用して暑さを避け、こまめに水分・塩分を補給して熱中症を防止していきましょう。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

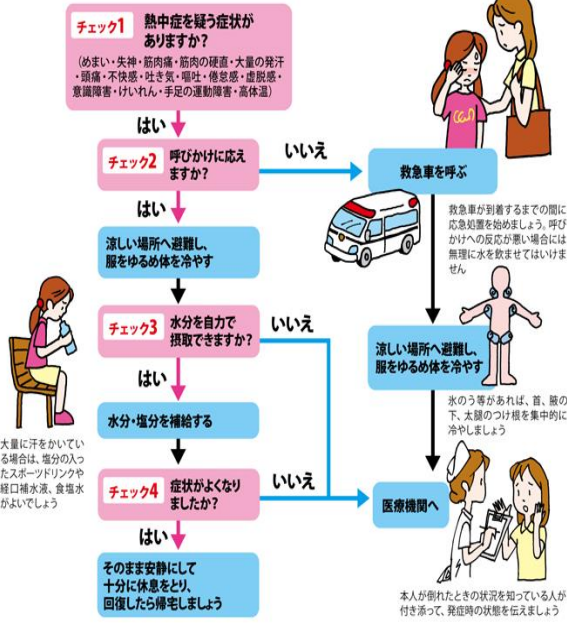
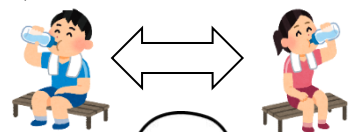


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

《熱中症予防×コロナ感染防止》

- ・熱中症を防ぐために屋外ではマスクを外しましょう！
- ・屋外での散歩やランニング、通勤・通学等もマスクの着用は必要ありません。
- ・エアコン使用時もこまめに換気をしましょう！
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう！
(1日あたり1.2リットルを目安に)



熱中症予防をしっかりと
行いましょう！





内科 蛭谷 征弘

頭痛は外来を訪れる患者さんの主訴の中で最も多いものの一つです。中でも片頭痛は、日常生活に支障をきたす一次性頭痛で、比較的頻度の高い疾患です。片頭痛は仕事や日常生活に支障をきたす主要疾患のトップ20に入っておりまた女性では12番目の疾患です。日本だけでも800万人におよぶ有病率を数え、片頭痛発作により毎日60万人の日本人が苦痛を感じ、人間らしい生活を妨げられています。頭痛による生産性の低下により、毎年2,880億円の経済的損失を、日本経済にもたらしています。片頭痛を正しく診断し、適切な治療を行うことは重要です。

頭痛の前に起こる「前兆」症状の有無により、「前兆のある片頭痛」と「前兆のない片頭痛」に分類されます。前兆は、キラキラした光・ギザギザの光が視界にあらわれ見えづらくなる（閃輝暗点）といった視覚症状が最も多く、ほかにもチクチク感や感覚が鈍くなる感覚症状、言葉が出にくくなる言語症状などもあります。通常は、前兆が5～60分続いた後に頭痛が始まります。

頭痛は発作的に起こり4～72時間持続し、片側性のズキズキと脈打つような拍動性の痛みを特徴としています。4割近くの患者さんが両側性の頭痛も経験します。また、非拍動性の片頭痛発作もあります。頭痛発作中は、ふだんは気にならないような光・音・臭いを不快と感じる方が多いようです。また、吐き気を伴うことも多く、階段昇降など日常的な動作によって頭痛が増強するため、寝込んでしまい学校や仕事に支障をきたすこともあります。

片頭痛のメカニズムの一つとして、「三叉神経血管説」が提唱されています。三叉神経が何らかの刺激によって活性化されると、神経からCGRP※と呼ばれる蛋白が放出されます。CGRPが血管側のCGRP受容体に結合することで、血管やその周囲の組織に炎症を起こし、その炎症によって三叉神経が興奮します。この興奮が、三叉神経から視床、大脳皮質感覚野まで伝わることで痛みとして認知されます。CGRPの働きを阻害することにより片頭痛の痛みを抑えることを目的とした薬剤が、CGRP抗体関連薬です。

片頭痛の治療には、急性期治療、予防療法があります。2000年代に片頭痛特異的治療薬であるトリプタン製剤が登場し、片頭痛の診療は劇的に変化しました。慢性化、難治化したケースに対して予防療法を検討しますが、最近発売されたCGRP抗体関連薬の効果が期待されています。

片頭痛でお困りの方がおりましたら
お気軽にご相談ください。





～患者サポートセンター便り～



「うおぬま・米ねっと」についてご存じですか！？



魚沼地域では「うおぬま・米ねっと」への登録を推進し、医療・介護連携の強化を図っています。対象エリアは、十日町市・津南町・魚沼市・南魚沼市・湯沢町です。十日町病院も参加施設として、外来受診や入院の際に、登録をお勧めさせていただいています。

☆参加施設：11 病院、34 診療所、53 薬局、183 介護事業所等（令和4年5月31日現在）



「うおぬま・米ねっと」って何がいいの？

- * 参加施設間では他の医療機関の検査結果も参照できるため、重複する検査を減らし、患者さんの負担軽減や時間とお金の節約が期待できます。
- * お薬手帳と一緒に管理することで、より安全な服薬をサポートします。
(当院では健康ファイルも推奨し売店で販売しています！)
- * 救急受診されたときも、かかりつけ医・薬局等の診療情報をスムーズに把握できるので、適切な治療を迅速に開始できます。

《ご登録いただいた皆様へのお願い》



ご登録いただきますと「米ねっとカード」が郵送でお手元に届きます。カードは保険証やお薬手帳と一緒に保管し、医療機関や薬局でご提示ください。初めて受診する医療機関では、最初に登録が必要になります。

☆新規ご登録をご希望の方、またご不明な点につきましては、患者サポートセンターへお声がけください。



地域の先生方、福祉・介護の皆様におかれましては、日頃より当院との医療連携、地域連携にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。また、各種アンケートにもご協力いただき大変ありがとうございました。当院では医師や認定看護師による研修会等も計画しております。コロナ禍ではありますがwebも活用して広く配信して参ります。ご要望等ありましたら遠慮なくお気軽にお声がけください。今後とも引き続きよろしくお願いいたします。

☆今年度から、医療ソーシャルワーカー（MSW）の村松が新しく着任しました。



MSW 村松です。
よろしくお願いいたします。



患者サポートセンター
【お問い合わせ先】
☎: 025-757-5566(代表)



外来診療科一覽表



令和4年8月1日現在

外来医師予定表

2022年 8月

科別	担当別	月	火	水	木	金	
内科	新患/予約外	B18	堀 好寿	齋藤 悠	廣田菜穂子	黒川 允	渡邊 誠
		B11	渡邊 誠	黒川 允	黒川 允	齋藤 悠	齋藤 悠
		B12	廣田菜穂子	角道祐一	堀 好寿	蛭谷征弘	呼吸器内科/臨時医師 (塚田)
		B14	角道祐一	腎臓内科 (完全予約制)	角道祐一	第2・4 消化器内科 (須田・完全予約制)	第4 心臓血管外科 (小熊・完全予約制)
		B15	大関明樹		大学医師 (菖蒲川)	呼吸器内科 魚沼基幹病院医師/大学医師 (高田/長谷川) (隔週・完全予約制)	第1・4 血液内科 (関)
		B16			第3 循環器内科 (松尾・完全予約制)		第1 循環器内科 魚沼基幹病院医師 (完全予約制)
		DMセンター		内分泌代謝 (川田 亮) (完全予約制)			内分泌代謝 (川田 亮) (完全予約制)
		内視鏡	午前 午後	外科	大学医師	廣田菜穂子/渡邊誠	大学医師
外科	A03	清崎浩一	清崎浩一	林 哲二	渡邊明美	林 哲二	
	A02		福成博幸				
整形外科 (予約制) 電話予約 下記参照	E43	第1 魚沼基幹病院医師 (荒引) 倉石達也	福原 宗	今井 真	村岡 治 第1・3午後 大学医師 (今井教)	今井 真	
	E42	村岡 治	大学医師 (村山) 新患・再来	第1・3・5村岡 治 第2・4倉石達也	大学医師 (前田) 新患・再来	福原 宗	
	E41	今井 真	倉石達也	福原 宗	倉石達也	村岡 治	
	新患	E41	今井 真	倉石達也	福原 宗	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	
	産科	C22	小菅直人	風間芳樹	大学医師	魚沼基幹病院医師	
小児科	D38	金山哲也	井口英幸	金山哲也	井口英幸	金山哲也	
脳外科	C29	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 (予約制) 受付時間内に来院して下さい	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	臨時医師 (山崎)		大学医師	
眼科	D37			第2・4 臨時医師 (予約優先)		魚沼基幹病院医師 (完全予約制)	
リハビリテーション科 5階 51				臨時医師 (大西)			
歯科口腔外科 (予約制) 原則紹介状をお持ちの方		岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一	
		大学医師 (不定期)	大学医師 (不定期)	大学医師 (不定期)	大学医師 (不定期)	大学医師 (不定期)	

【 受付時間 】午前8時30分～午前11時 (但し下記を除く)

整形外科	予約制 電話受付 平日午前9時～午後4時30分
外科	午前8時30分～午前10時
小児科	午前8時30分～午前10時30分
脳外科	午前8時30分～午前10時30分
眼科	午前8時30分～午前10時30分 (第2・4水曜日)

リハビリテーション科	予約制 電話受付 平日午前8時30分～午後3時
歯科口腔外科	午前8時30分～午前12時/午後1時30分～午後4時

【 特殊外来・予約制 】

内科	ペースメーカーチェック (第1金曜日・3水曜日)	午前9時～ 完全予約制
	禁煙外来(毎週火曜日)	平日午後2時～3時 診察・予約の電話受付 (2名)
	糖尿病教室 (毎月第2木曜日)	午後2時～
小児科	小児慢性疾患(毎日)	午後2時00分
	乳児健診 (毎週水曜日)	午後1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
産科	助産外来 (毎週木・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～4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 (休止中)
皮膚科	予約制 (第2・4火曜日)	午後2時～

※ 各科別医師勤務表は変更があった時だけ作成します (変更箇所下線)