

県立十日町病院便り

2026・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



副院長
内科 角道祐一

今年もよろしく
お願ひします



新年あけましておめでとうございます。日頃より地域医療への温かいご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、松代病院の無床診療所化をめぐり、地域住民の皆様や医療に携わる多くの方々の間でさまざまなご意見があることと思います。病床がなくなることに不安や寂しさを感じられるお気持ちは重々理解できるのですが、人口減少や高齢化が進むこの地域において医療体制のあり方を見直すことは、以前から向き合ってきた大切な課題でもあります。

私自身、この地にお世話になって8年が経ちます(もちろん今後もこの地域の医療に関わって行くつもりですが、赤字の拡大や医療スタッフ不足といった状況がずっと続いている現実を日々実感しております。限られた医療資源を有効に活かし、将来にわたり安心して医療を受けていただける体制を築くためにも、感情に流されるのではなく各病院の役割を改めて見つめ直すことが必要ではないでしょうか。

十日町病院の機能強化と、松代病院を身近な診療拠点として残す方向性は、地域を守るための一つの選択肢と考えます。新しい年を迎えるにあたり、皆様との対話と協力を重ねながら、より良い地域医療のかたちをともに築いていければと願っています。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和8年1月吉日

四季の彩 (冬)

プレコンセプションケアって知っていますか？

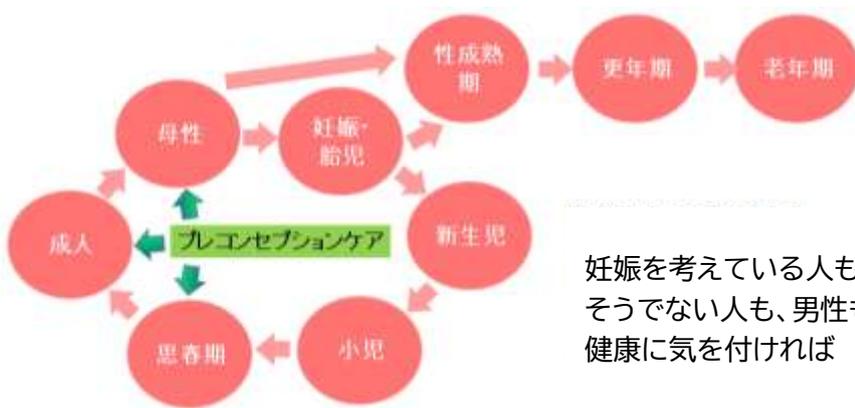
産婦人科部長
小菅 直人



前を表す「プレ」と受胎・妊娠を表す「コンセプション」からなる言葉で、妊娠前の健康管理のことです。

妊婦さんの多くは妊娠が分かって初めて産婦人科を受診しますが、体重が適正ではなかったり、必要なビタミン(葉酸)が不足していたり、児にリスクのある薬を服用していたり、合併症(糖尿病、高血圧など)を持っていると、流早産や胎児奇形など周産期予後に大きな影響が出る可能性があります。

周産期のリスクを下げるために、妊娠前から健康管理を行っていきましょうという考えからプレコンセプションケアは始まりましたが、現在では更に発展し、妊娠女性の健康は周産期の母児の健康に寄与するだけでなく、将来の自分自身の健康や、次世代の子供たちへの健康にも貢献することから、対象を生殖可能年齢の女性および男性にも拡大し、身体的だけでなく心理的および社会的な健康管理を促す取り組みに広がっています。



妊娠を考えている人も
そうでない人も、男性も
健康に気を付ければ



具体的な内容は性教育や体重・栄養管理、メンタルヘルス、喫煙・飲酒、合併症、性感染症、避妊など多岐にわたります。こども家庭庁では 2025 年5月に『プレコンセプションケア推進5か年計画』を策定し、今後5年間で、①プレコンセプションケアに関する正しい知識の普及、②相談支援の充実、③医療機関での相談支援の強化の3つの柱を中心に、集中的な取り組みが始まりました。

自身の健康状態を確認し、より健康的な生活習慣を身につけるツールとして、プレコン・チェックシートがありますので、女性のみならず男性も一度シートを確認し、自分の日常や健康に目を向けて、一つずつチェック項目を増やしていきましょう。

プレコンチェックシート(女性用)

- 適正体重をキープ。
- 禁煙する、受動喫煙を避ける。
- アルコールを控える、妊娠をしたら禁酒する。
- バランスの良い食事を心がける。
- 食事とサプリメントから葉酸を積極的摂取。
- 週に150分、運動する。
- 心も体も活発に、ストレスをため込まない。
- 感染症から自分を守る(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)。
- ワクチンを接種する(風疹・インフルエンザなど)。
- パートナーと一緒に健康管理をする。
- 危険ドラッグを使用しない、有害な薬品を避ける。
- 生活習慣病をチェック(血圧、糖尿病、検尿など)。
- がんのチェックをする(乳がん・子宮頸がん検診など)。
- 子宮頸がん予防(HPV)ワクチンを接種したか確認する。
- かかりつけの婦人科医をつくる。
- 持病と妊娠について知る(薬の内服についてなど)。
- 家族の病気を知っておく。
- 歯のケアをする。
- 将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみる。

プレコンチェックシート(男性用)

- バランスの良い食事を心がけ、適正体重をキープする。
- 煙草や危険ドラッグ、過度の飲酒はやめる。
- ストレスをためこまない。
- 生活習慣病やがんのチェックをする。
- パートナーと一緒に健康管理をする。
- 感染症から自分とパートナーを守る。(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など)。
- ワクチンを接種する(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)。
- HPV ワクチンを接種。
- 自分と家族の病気を知っておく。
- 将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみる。

将来妊娠を考えているけれど、持病があって心配という患者さんがおられましたら、一度産婦人科の受診をお勧め下さい

患者サポートセンター便り

今年度就任した清崎院長と近隣医院を訪問させていただきました。(予定が合えば事務長も同行)お忙しい中ご対応いただきありがとうございました。今後も妻有地域の中核病院としてより良い関係を築いていく所存でございます。よろしくお願いいたします。

と一緒に撮らせていただいた写真です(順不同)。松代病院・津南病院へは院長と事務長が先に伺わせていただきました。



第2回 市民公開講座

11月15日(日) 市民公開講座を開催しました。

今年度は「人生100年時代のカラダのメンテナンス ～年齢を重ねても元気で生活するために～」というテーマに基づき、「手根管症候群」と「ロコモティブシンドローム」について、整形外科医師と理学療法士による分かりやすい解説に加え参加型実践コーナーも盛り込んだ講座となり、会場は終始和やかな雰囲気で行われました。55名の方に参加していただきありがとうございました。



医師の説明に合わせて
みんなで一緒にストレッチ!
「体をメンテナンス」です



理学療法士はロコモチェックでの
立ち上がりテストを実演。参加
者からの質問も多く、関心の強さ
が窺がえました



患者サポートセンター

☎ 025-757-5566(代表)

四季の彩 (冬)

外来診療一覧表

科別	担当別	月	火	水	木	金
内科	新患/予約外 B18	蛭谷征弘	齋藤 悠	齋藤 悠	黒川 允	赤嶺 学
	B11		黒川 允	黒川 允	齋藤 悠	齋藤 悠
	B12	廣田菜穂子			蛭谷征弘	呼吸器内科/臨時医師 (塚田)
	B14	ペースメーカーチェック (不定期)	腎臓内科 (完全予約制)	大関明樹	第2・4消化器内科 (須田・完全予約制)	奇数月第4心臓血管外科 (小熊・完全予約制)
	B15	循環器内科 (完全予約制)	赤嶺 学	大学医師 (葛浦川)	呼吸器内科 (第1・3・5/長谷川) (第2・4/高田)	内分泌代謝 (完全予約制)
	B16	角道祐一		角道祐一	角道祐一	
	内視鏡	午前 午後		大学医師 大学医師	大学医師	外科 外科
外科	A03	清崎浩一	清崎浩一	林 哲二	笠原俊也	林 哲二
	A02	(完全予約制)	(完全予約制)			
整形外科 <small>(予約制) 電話予約 下記参照</small>	新患 E41	長谷川直紀	倉石達也	木下瑛二	大学医師(桑野)	坂爪佑輔
	E42	坂爪佑輔	大学医師(前田)	倉石達也	坂爪佑輔	長谷川直紀
	E43	第1魚沼基幹病院医師 (渡邊) 第2・3・4・5 倉石達也	木下瑛二	長谷川直樹	木下瑛二 第1・3午後 大学医師(今井教) 第2午後 魚沼基幹病院医師 (井淵)	第4週以外 倉石達也 第4 臨時医師 (中園)
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		風間芳樹			
小児科	D38	金山哲也	布施拓也	金山哲也	佐藤大貴	布施拓也
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 <small>(予約制)受付時間内に来院して下さい</small>	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	大学医師	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					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 <small>(予約制)原則紹介状をお持ちの方</small>		岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一	岡本祐一
皮膚科(完全予約制)	B11		午後2時~ 新大医師			

【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	紹介予約制(電話受付 平日 午後2時~午後4時)
外科	午前8時30分~午前10時(月・火のみ完全予約制)
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(月曜 8時30分~12時)
耳鼻科	木曜日のみ午前8時30分~午前10時30分
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	予約制 原則紹介状をお持ちの方 午前8時30分~午前10時

【特殊外来・予約制】

内科	ペースメーカーチェック(月曜日 不定期)	午前9時~完全予約制
	禁煙外来(毎週火曜日)	予約の電話受付 平日午後2時~3時(休止中)
	糖尿病教室(毎月第3木曜日)	午後2時~
全科	がん看護相談外来	午後2時~完全予約制
小児科	小児慢性疾患(毎日)	午後2時00分
	乳児健診<1カ月健診含む>(毎週木曜日)	午後1時30分
	予防注射(毎週水曜日)	午後2時00分
	産科	1ヶ月健診(要相談)
産科	フォローアップ外来(要相談)	午後1時~4時
	母乳相談室(要相談)	
	十日町市子宮がん検診(月・火・水曜日)	予約制 午後2時00分
眼科	完全予約のみ	