

お元気ですか？

ogenkidesuka



地域医療連携だより

●地域医療連携室が移動しました



Let's Begin Together!

病院の理念と基本方針

睡眠の常識・非常識！
ウォーキングのすすめ
シリーズ職場紹介

貫前神社

『一之宮貫前神社』(いちのみや ぬきさきじんじや)は富岡市一ノ宮にある、1400年の歴史を持つ神社です。

発行

富岡地域医療事務組合

公立富岡総合病院

〒370-2393 群馬県富岡市富岡2073-1

☎ 0274-63-2111 📠 0274-64-1406

✉ tomihp@mail.gunma.med.or.jp

🌐 <http://www7.wind.ne.jp/tomihp/>

お元気ですか

Let's begin together!

平成25年度を迎えました。進入学、就職、転職など新たな環境で新生活を始めた人も多いと思います。当院でも沢山の 신입職の職員を迎えて新たな出発をいたしました。東日本大震災から2年が過ぎ復興が加速されています。しかしこの未曾有の大災害と人災と考えられる福島原発事故は多くの難題を残したままです。決して風化させたり問題の本質から遠ざかってはいけません。人間の深い欲望が造り出した難問かもしれないのです。私たちが如何に教訓を得てこれからの日本再生に活かすかを問われています。安全神話と共にCO2削減の切り札として国民に広報されてきた原発、そのお陰で産業も生活も大きな変革をなした事は確かです。しかし安全と将来への持続性という視点では真実は大きく異なっています。造られた誤解だったかも知れま

せん。ここから学ばなければ、そして教訓としなければ犠牲になった人々が浮かばれませんし、日本の将来も危ういものになります。医療も同じような側面があります。医療が進歩して日本人の寿命が世界一になりました。人生50年の時代から考えれば夢のような進歩です。医療が健康で文化的な生活に寄与してきたことは間違いありません。しかし一方で、医療は100%安全ではなく確実なものでもありません。ましてや不老長寿の妙薬が開発できる訳ではありません。マスコミや健康番組やランキング本に人々の心が躍り、医療に現実以上の期待を持つことが医療を多分野に及ぶ経済活動へと変身させました。私たち医療者は、医療現場で知り得た真実を、真摯にお伝えし、より豊かな人生を過ごすための医療の役割を自覚し、そして誰もが持つ“生病死”の人生に寄り添う医療を実践することを役割したいと思います。それには情報公開と徹底的な話し合いが不可欠です。情報開示は医師からだけでなく、多くの職種

からなる医療チームからなされ、話し合いもチームと患者さん及び家族とされることをお勧めします。その過程の中で、医療とは何か？医療は何のために、誰のために在るのか？という命題に日本人が真剣に取り組む時代がきているのです。

Let's begin together!



院長 佐藤 尚文



病 院 の 理 念 と 基 本 方 針

理念

患者中心の医療

運営の基本方針

1. 一人一人の人権と尊厳を尊重し、質の高い医療提供に努めます。
2. 地域中核病院として、地域連携を図り、地域のニーズに応えます。
3. 公立病院として、高い公共性と倫理性に基づいた病院運営に努めます。
4. 全職員が、生きがい、やりがいを感じられる病院作りに努めます。

2013.4 改

患者の権利

1. 診断、治療、予後について、十分な説明のもとで納得のいく医療を受けられます。
2. 納得のいく医療を受けるために、主治医以外の医師や医療スタッフの意見(院内、院外セカンドオピニオン)を聞くための情報提供を受けられます。
3. 検査や治療を始める前に、同意に必要な情報提供を受けられます。
4. 十分な説明後、希望しない検査や治療は断ることができます。
5. 診療に関する記録は、開示を求めることができます。

2013.4 改



今さら聞けない、 睡眠の常識・非常識！

心療内科 横川新一

不眠は、うつ病や、高血圧、糖尿病といった生活習慣病と深い関わりがあることがわかっています。不眠について知っておくことは、こころと体の健康を保つためにも大切です。今回は厚生労働省による睡眠障害対処法の12の指針に基づいて、不眠についてよくある質問にお答えしたいと思います。

Q1 毎日8時間以上寝られないんです。
睡眠薬をください。

A1 睡眠時間は人それぞれです。平均で6〜7時間、70歳を超えると平均6時間弱といわれます。眠気による生活の支障がなければ不眠ではありませんので処方はいりません。

Q2 眠れないけど夕食後のコーヒーがやめられません。

A2 就寝前にはなるべく刺激物は避けましょう。就寝前4時間のカフェイン、1時間前のニコチン摂取は不眠の原因となります。逆に入浴と軽い運動は就寝3時間前に行くと寝付きがよくなります。ちよつとやってみてください。

Q3 寝よう寝ようとながらばいつの間にか寝られなのですが。

A3 気合いが入りすぎていますね。早く寝よう頑張らずに、眠くなってから布団に入りましょう。また、布団に入ってから30分以内に寝付けば不眠ではありません。

Q4 早寝早起きって大切ですよね？

A4 「早起き」が「早寝」につながります。早寝より早起きに意識を向けましょう。休日にも平日と同じ時刻に起きた方が翌日はよく眠れます。

Q5 朝、日光浴をするとよく眠れると聞きました。

A5 その通りです。起床後、14〜16時間後にメラトニンというホルモンが作られ、その2〜3時間後に眠気が生じるといわれています。朝7時に日光浴すると、21時頃メラトニンがつけられ23時に眠くなるということになります。

Q6 朝食はあまりとっていません。

A6 24時間の生体リズムを作るために、朝食をとることはとても重要です。忙しくてお昼休みがとれない新人さんもうらつしゃると思います。しっかりと食へましょう。

Q7 毎日1時間以上昼寝をしていますが、影響はありますか？

A7 昼寝は午後15時より前、時間は15〜20分以内にとどめましょう。30分以上昼寝をしてしまうと、頭が寝る体制に入ってしまうかえってぼーっとしてしまいます。

Q8 少しでも長く寝たいのなるべく早く布団に入るようにしています。

A8 実は、普段の入眠時刻の2〜4時間前が一番寝付きが悪い時間帯といわれています。布団に入っている時間が長いと眠りが浅くなります。20分経つても寝られなければ一度布団から出てみましょう。「遅寝」をして「早起き」すれば大丈夫です。起きたい時刻の7時間前に布団に入る、という方法もあります。

Q9 いびきがひどいのですが、睡眠との関係はありますか？

A9 睡眠時無呼吸症候群の可能性があまりあります。きちんと検査を受けた方がよいでしょう。また「足がむずむずして眠れない」(レス・トレス・レッグス症候群)「足がびくびく」となって目が覚める「周期性四肢運動障害」「寝ほけて壁を殴ってしまう」(REM睡眠行動障害)といった睡眠障害もあります。気になる症状があったら、まずかかりつけの先生に相談してみましょう。

Q10 昼間眠くて仕方がありません。

A10 夜勤明けの看護師さんですね？お疲れ様です。睡眠不足で昼間の眠気が強いと交通事故の危険が一般人の2倍以上になるといわれています。気をつけましょう。十分な睡眠をとつても眠気が強い場合は、ナルコレプシーという睡眠の病気である可能性もあります。また、うつ病でも「過眠」が出現することがあるので要注意です。

Q11 眠れないので、お酒を飲んで寝ています。

A11 アルコールで寝付きはよくなりますが、睡眠の後半における中途覚醒(だいたい4〜5時間目)が増えます。アルコールを連用すると耐性が生じ、数日でアルコールを飲む前の睡眠に戻ります。ちなみに、うつ病の患者さんも中途覚醒型の不眠が多いので、気になる方は早めに受診しましょう。

Q12 睡眠薬を使うのはとても心配です。

A12 ご心配なされるのも当然です。睡眠薬そのものは安全性が高いのですが、副作用として持ち越し作用による朝の眠気、ふらつきや筋力低下、依存性・習慣性の3つがあげられます。きちんと不眠症の診断を受けた上で適切な睡眠薬を処方してもらいましょう。高齢の方では転倒・骨折の危険が高まりますので、よりいつその注意が必要です。不眠の治療は生活習慣の見直しから始まります。睡眠薬を処方してもらつ前に、ご自身の睡眠についてももう一度よく考えてみましょう。



ウォーキングのすすめ

リハビリテーション技術科

柳澤 正

ウォーキングは、どこでも、だれでも、手軽に行える全身運動で、代表的な有酸素運動の一つです。

ウォーキングには、脂肪を燃焼させることによるダイエット効果や、心肺機能の向上、精神のリラックスなど多くの効果が認められています。

- 日常の歩数を増やすようにしましょう。
- 歩数計を身につけて、1日1万歩、1週間で7万歩を目標に生活しましょう。
- 初めは+1000歩多く歩くことを目標に、徐々に増やしていきましょう。
- 1日1万歩、歩けなくても歩数を増やすことができれば健康に効果的です。無理なく、長く続けることが大切です。

効果的な歩き方

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

視線を10~20m先にすると背筋がピンと伸びます。

肩の力を抜き、リラックスした状態にします。

肘は約90度に曲げて大きく振ります。

膝はしっかり伸ばし、前に振り出しましょう。

腰を回して一直線上を歩くように意識すると歩幅が広がります。

かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

歩幅は大きく取りましょう。

- 息が切れるような速さでなく、「ややきつい」と感じるぐらいで。
- 体調の悪いときは無理をしない。
- 暑い日には水分補給を十分に。
- ウォーキングの前後にストレッチを行きましょう。

4A職場紹介

看護サブマネジャー

中嶋 直子

春本番となり、過ごしやすい季節となってきました。皆さまお元気で過ごしましょうか。今回は4A病棟（4階西側の病棟）の紹介をさせていただきます。

4A病棟は循環器、内科の計43床の病棟です。昨年11月に改修工事が始まり1月4日から現在のリニューアルした病棟になりました。リニューアルした病棟は全体的に明るくなり、処置室は急な処置に対応できるように広く間取りしてあります。トイレに遠い大部屋には部屋に備え付けのトイレも出来ました。また、リッチな個室は1部屋ありますが、まるでホテルの様な趣に仕上がっています。4A病棟は循環器の患者さんが多く占めており、入院している患者さんには心臓の様子を観察するために、16台の心電図モニターが常フル稼働をしている状態です。こ

のモニターを昼夜観察することで患者さんのハートを見守りしています。慌ただしい中毎日カンファレンスを実施し、他職種と情報交換から安心・安全な医療が提供できるように、個性のある計画を立て援助に繋がるようにしています。また、カンファレンス時に循環器医師によるミニ講義などの学習も行われるなど、医師との連携もよい病棟です。患者さんは元よりご家族の方も安心して入院治療していただけたらと思います。



富岡地域医療事務組合

地域医療連携だより

地域医療連携室が引越しました

今年度4月より地域医療連携室の場所が移動しました。以前はオープンカウンターの部屋で皆さまに声をかけていただきました。そして、より一層の医療福祉相談支援ができるようにと『病院サービス課』から『地域医療連携課』と名称を改め、中央受付の中心部に移動いたしました。ご用の際にはお気軽に中央受付までお声がけください。

【相談受付時間と場所】

月曜日～金曜日 9時～17時

地域医療連携課 地域医療連携室

☎0274-63-2111 (代表) ☎0274-64-1406

✉tomihp@mail.gunma.med.or.jp

※予約制ではありませんが、事前にご連絡をいただければお待たせすることなくご相談に応じます。



主な業務内容

《医療福祉相談》

- ・他医療機関への紹介や施設等の相談
- ・訪問看護等の介護サービスについての相談
- ・外来・入院患者またはご家族の心配ことや不安などの相談
- ・医療・福祉制度など各種社会資源のご案内

《医療サービス》

- ・カルテ開示の受付
- ・各種予防接種の予約
- ・病院ボランティアの受け入れ
- ・医療サービスについてのご意見等の相談

休日診療所が移転しました

利用者の利便性と医療の連携を図るため、休日診療所が当院隣接に移転しました。休日診療所は、住民の皆さんが安心して休日に緊急な医療が受けられるよう富岡市甘楽郡医師会が開設しています。



| | |
|-------|--|
| 名称 | 富岡市甘楽郡医師会 |
| 移転先 | 富岡市富岡2037-1 |
| 診療日 | 日曜・祝日・年末年始 (12月30日～1月3日) |
| 受付時間 | 午前8時45分～11時30分 午後1時～4時30分 |
| 診察時間 | 午前9時～正午 午後1時～5時 |
| 診療科目 | 内科・外科 |
| 問い合わせ | 富岡市甘楽郡医師会休日診療所 ☎0274-64-1939 ※平日は富岡市甘楽郡医師会事務局 ☎0274-62-0542 |

ご協力ありがとうございました

インフルエンザ流行時の面会制限においてはたいへんご迷惑をおかけしました。皆さまのご協力のおかげで、急性期病院としての機能を維持することができました。

各科別外来医師診療日日程表

平成25年4月1日現在

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | | 木 | | | 金 | | | | | |
|---------|-----------------------------|--------------|----|------------------------------|----------|----|--------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------|-----------|-----------------------------|-----------------------|------------------|----|--------|-----|----|
| 内科 | 内分泌・DM | 呼吸器 | 初診 | 内分泌・DM | 呼吸器 | 初診 | 内分泌・DM | 呼吸器 | 初診 | 腎臓 | 呼吸器 | 内分泌・DM | 初診 | 内分泌・DM | 呼吸器 | 初診 | 内分泌・DM | 呼吸器 | 初診 |
| | 登内 | 石塚 | 増淵 | 永井 | 飯塚 | 登内 | 永井 | 石塚 | 根岸・飯塚 (1・3・5週)(2・4週) | ※高橋 | 増淵 | 田嶋 | 飯塚 | 永井・根岸 | 飯塚 | 石塚 | | | |
| 神経内科 | 院内紹介のみ ※ | | | 紹介のみ ※ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 消化器科 | 増田 | 初診 中山 | | 仁平 | 初診 吉田 | | 中山 | 初診 増田 | | 吉田 | 初診 | 肝臓 | 波澤 | 初診 仁平 | | | | | |
| | | | | 肝臓 齋藤 ※高崎総合 | | | | | | | 肝臓 ※高崎総合 | | | | | | | | |
| 循環器科 | 加藤 | 初診 瀬田 | 杉戸 | 初診 金子 | | | 田村 | 初診 加藤 | 金子 | 初診 杉戸 | | ※金古 | 初診 田村 | 瀬田 | | | | | |
| 心療内科 | 横川 | | | 横川 | ※山崎 | | 横川 | | | 横川 | | | 横川 | | | | | | |
| | | | | ※山崎 予約 | | | 〈施設往診〉 | | | | 横川 予約 | | | | | | | | |
| 小児科 | 小須田 | 渡邊 | | 小須田・五十嵐・※迫 (2・4・5週)(1・3週) | | | 渡邊 | 五十嵐 | | 小須田 | 渡邊 | | 小須田 | 五十嵐 | | | | | |
| | 乳児健診(2ヶ月〜)・予防接種 小須田・渡邊 | | | 心臓 | 腎臓 | | 喘息 ※荒川・西田 (1・3・5週)(2・4週) | | | | | | | 1ヶ月乳児健診 小須田・五十嵐 | | | | | |
| 外科 | 佐藤 | 野田 | | ※飯島 | 尾形 | | 井上 | 五十嵐・野田 | | 尾形 | 門脇 | | 佐藤 | 池田 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | HPN・ストマ 佐藤 | | | | | | | | |
| 整形外科 | 脊椎 | 初診 | 処置 | 股 | 膝 | 股 | 初診 | 小野 | 松原・原 (1・3週)(2・4週) | 処置 | 股・リウマチ | 脊椎 | 初診 | 初診・処置 | 脊椎 | 土田 | | | |
| | 柘植・松原 | 原 | 高嶺 | 小林 | 小野 | 佐藤 | 土田 | 高嶺 | | | 小林 | 松原 | 佐藤 | 日尾・小野 (1・3週)(2・4週) | 柘植・原 | 土田 | | | |
| 産婦人科 | 佐藤 | 矢崎 | 小林 | 佐藤 | 矢崎 | 小林 | 鹿沼 | 矢崎 | | 佐藤 | 鹿沼 | 産婦人科医師 | 鹿沼 | 矢崎 | ※尾池 | | | | |
| | | | | 手術 | 母乳教室 | | 手術 | | | | | | 産後1ヶ月健診 ※尾池 | 矢崎 | | | | | |
| 泌尿器科 | 田中 予約 | 初診 塩野 | | 牧野 予約 | 初診 田中 | | 町田 予約 | 初診 藤塚 | | 富沢 予約 | 初診 町田 | | 塩野 予約 | 初診 富沢 | | | | | |
| | 田中 予約 | 泌尿器科医師 予約 | | 牧野 予約 | | | | CAPD 町田 予約(15:30〜) | 藤塚 予約 | | 富沢 予約 | | | | 排水機能 塩野 予約 | | | | |
| 皮膚科 | 渡辺 | | | 渡辺 | | | 渡辺 | | | 渡辺 | | | ※群大 | | | | | | |
| | 渡辺 (15:00〜) | | | 渡辺 (15:00〜) | | | 〈休診〉 | | | | 渡辺 (15:00〜) | | | 渡辺 (15:00〜) | | | | | |
| 脳外科 | 寺崎 | | | 三隅 | | | 〈休診〉 | | | 三隅 | | | 寺崎 | | | | | | |
| 眼科 | 小林 | 江原 | | 小林 | 江原 | | 小林 | 江原 | | 小林 | 江原 | | 小林 | 江原 | | | | | |
| | 手術 | | | 予約検査・治療 | | | 予約検査・治療 | | | 手術 | | | 予約検査・治療 | | | | | | |
| 耳鼻科 | 1人病棟回診 松井・若旅 (10:30〜) | | | 1人病棟回診 松井・若旅 (10:30〜) | | | 1人病棟回診 松井・若旅 (10:30〜) | | | 1人病棟回診 松井・若旅 (10:30〜) | | | 1人病棟回診 松井・若旅 (10:30〜) | | | | | | |
| | 手術 | | | 特殊外来 | | | 予約検査・外来手術 | | | 手術 | | | 特殊外来 | | | | | | |
| 歯科・口腔外科 | 佐々木 | 金井 | 本河 | 佐々木 | 金井 | 本河 | 初診 手術 | | | 佐々木 | 金井 | 本河 | 佐々木 | 金井 | 本河 | | | | |
| 放射線科 | 放射線治療 ※岡野 | 前原 | 中山 | 前原 | 中山 | | 前原 | 中山 (2・4週) | | 前原 (1・3・5週) | 中山 | | 前原 | 中山 | | | | | |
| | 放射線治療 ※岡野 | 前原 | 中山 | 前原 | 中山 | | 放射線治療 ※清原 | IVR ※宮崎 | 前原 | 中山 (2・4週) | 前原 (1・3・5週) | RI ※樋口 | 中山 | 放射線治療 ※田巻 | 前原 | 中山 | | | |
| 麻酔科 | | | | | | | 嶋田or宮崎or澤野 (13:00〜15:00) | | | | | | | | | | | | |
| 病理診断科 | 本間 | | | 本間 | | | 本間・※佐々木 | | | 本間 | | | ※信澤 | | | | | | |

■ 午前診療 ■ 午後診療 ■ 一日診療 ※ 非常勤医師