



町の花 コスモス

第 38 号

平成 26 年 6 月 1 日

〒 389 - 1305

上水内郡信濃町柏原 380

TEL (026) 255 - 3100

FAX (026) 255 - 2427

<http://www.shin-etsu-hp.jp>

信越病院だより

病院の 理 念

1. 命の大切さと個人の人格を尊重した医療を提供します
2. 予防・救急から専門治療・訪問看護に至るまで、良質で安らぎを提供する医療を行います
3. 地域の皆様との人間味溢れる信頼関係を大切にします

そうだ、「特定健診」行こう！



4月19日の信濃毎日新聞の記事『特定健診の結果から特定保健指導を受けた人のうち、一年後に、男性で約2～3割、女性で約3～4割がメタボリックシンドローム予備軍未満に数値が改善。腹囲は平均で、男性が約1～2 cm、女性が約2～3 cm細くなっていた。』ご覧になりましたか？

「良かった！特定保健指導を受けて生活習慣を改めた方と、健診に携わる関係者の努力が報われた。」素直な感想です。

多くの病気は、必ずしも年齢によるものではなく、生活習慣の結果で起こる、ということが分かっています。ということは、不健康な生活習慣を改め健康的な生活を送っていれば、病気を防ぐこともできるということです。

特定健診は、内臓脂肪が蓄積した結果、高血圧、脂質異常、高血糖を招き、動脈硬化を進める「メタボリックシンドローム」（通称メタボ）に注目し、少しでも早い時期に生活習慣病の発生を防ぐことを目的としています。メタボの方が心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など命に関わる重大な病気になる危険度は、肥満など何も無い方と比べると30倍以上（！）にもなるため、メタボにならない、またはメタボの改善が重要なのです。

そして特定保健指導は、健診の結果、指導対象となった方に、「生活習慣に問題はないか」「あなたにとって良い対策は何か」ということについて、個別、または集団の形で、医師、保健師、栄養士などが一緒に考え、生活習慣の改善に向けてサポートするものです。「今さら変えられるわけがない」「どうせ続かないから」とあきらめている方は、自分にあつたやり方に出会っていないだけかもしれませんよ。

さて、特定健診は、40～74歳の方を対象に全国共通の内容、基準値で行われており、所要時間は当院の場合約1時間と、あまり時間のかからない健診です。また、会社の定期健診や人間ドックにも同じ項目が含まれており、ご加入の保険者（信濃町や健康保険組合など）へ手続きをすると、特定健診を受けたとみなされます。

多くの病気が、発見が早いほど治る率が高くなるように、生活習慣も取り組みが早いほど変化や結果が出やすくなります。調べなければわからない体の状態を、まずは健診で確認することからはじめてみませんか？信越病院もお手伝いします！ 健診科



● 新しい職員を紹介 ●



薬剤師
鈴木 邦生

東京から引越してきました。これまでは調剤薬局の勤務で病院勤務は初めてですが、職員の皆様に優しく教えていただき少しずつ仕事に慣れてきました。ご縁があり信越病院の勤務することができたのだと思います。微力ながら地域の皆様のお役に立てるよう努力していきますので、よろしくお願いいたします。



看護師
佐藤小百合

4月からお世話になってます佐藤です。北海道生まれの北海道育ちで、北海道以外で仕事するのは初めてです。この度信濃町の自然に魅力を感じ移り住む事にしました。スタッフの皆さんもとても優しく、親切にご指導頂き、うれしく思っております。微力ながら頑張りますので、よろしくお願い致します。



看護師
杉山 雄太

静岡より参りました、杉山雄太です。
静岡では4年間、救急外来の看護師として働いてきました。
今回、信越病院のさくら病棟の外科、整形外科を担当するチームに配属されました。新たなことを学びつつ、今までの経験を活かしながら、皆様のお役にたっていければと思います。
宜しく願い致します。



看護師
中澤 愛

4月から信越病院の正職員としてお世話になることになりました、中澤愛と申します。地域住民の方々を始め、観光で訪れるの方々にも温もりのある看護実践をしていきたいと思えます。大好きな自然に囲まれて仕事ができることに幸せを感じます。知識と経験を積み重ね、より患者様に安心して頂けるケアができるように頑張ります。よろしくお願い致します。

9月1日からオーダリングシステムが新しくなります。

現在院内で使用しているオーダリングシステムが6年を経過し、故障の際に部品提供ができない状況となりました。そこで、新たにシステムを更新することになりました。新システムは9月1日稼働予定です。新システムの操作に慣れるまで、診療に要する時間が従来より長くなる事が予想されます。ご迷惑をお掛けしますが、なにとぞご理解ご協力をお願いいたします。

オーダリングシステムとは・・・

処方や検査などをコンピュータに入力することにより、関連部門や会計システムと即時に連動し、業務の迅速化や効率化を目的としたシステムのこと。

リハビリ室から こんにちは！

Vol.6

今回は現在介護保険でも聞かれるようになってきた“予防”（医学）についてです。

皆さま突然ですが、**ロコモティブシンドローム**という言葉を知っていますか？

略称：ロコモ 和名：運動器症候群

ロコモティブシンドロームとは、運動器（脳などの神経、骨や関節、筋肉など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。進行すると介護が必要になるリスク（危険）が高くなります。

！ こんな症状思い当たりありませんか？是非チェックしてみてください **7つのロコモチェック**

※該当項目が1つでもあれば、ロコモティブシンドローム可能性が高いですよ！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



ロコモを予防する運動は…？ **推奨している運動は2つです!!**

① バランス能力をつける **「片脚立ち」** 左右1分間 1日3回を目安に

注意点：転ばないように支えのある所で行いましょう。姿勢をまっすぐに保ち行いましょう。

② 下肢筋力をつける **「スクワット」** 深呼吸のペースで5～6回繰り返し 1日3回を目安に

注意点：肩幅より少し広めに足を広げましょう。膝に負担がかかり過ぎないように90度以上は膝を曲げないようにしましょう。その時、膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

最後に…

若いから大丈夫！と思わず、若い内から①適度な運動、適切な栄養摂取を心がけてください。詳しい運動方法などについて、下記出張講座などでも希望に応じ行なっていきます。

※ 公益社団法人 日本整形外科学会より出されているロコモパンフレットより引用

リハビリ科では**出張無料講座の依頼**を募集しております。「腰や膝の痛みを軽くするには？」等、できるだけ要望に沿った講座を行います。お話を通して町民の皆様との交流を深めていきたいと考えております。

お茶のみ会などの少人数の場でも構いませんので、信越病院 総務係までお気軽にご連絡ください。

信越病院 総務係 026-255-3100

平成 26 年 4 月 1 日から 信越病院 外来診療担当表

科	担当医師	月	火	水	木	金	土
総合診療科	藤村(一般内科、一般外科、漢方)	○ 午後:漢方外来	○	○	○	○	
内科	菊池(呼吸器、一般内科)	○	○(10時まで) 人間ドック	○ (第1、3、10時まで)	○ 午後:呼吸器・ 禁煙外来	○	
	南部(一般内科・消化器)	○	○	○	人間ドック	○	
	田中(一般内科)	○	○(第2・4) 検査(第1、3、5)	○ (午前・午後)	○	○	
	長野中央病院(交代制) (循環器、一般内科)		○				
脳神経外科	池田(脳神経外科)	○	午前:脳ドック 午後:○	○ 午後:もの忘れ外来	○ (午前・午後)	○ 午後:ポトックス外来	
外科	椎葉(一般外科、消化器疾患、 乳腺、内分泌)	○	○ 午後:乳腺	○ 9:30~10:30 人間ドック	○ 午後:乳腺	○	
整形外科	高橋康彦(運動器) (受付時間 8:15~11:00)	○	○		○	○	
小児科	長谷川 (診療開始 8:45)	午前	○	○	○	○	○
		午後	13:00~14:00		相談外来	相談外来	
			14:00~15:00	予防接種(予約)	(予約)	(予約)	予防接種(予約)
			15:00~15:30	○			○
			15:30~16:15			○	
眼科	藤澤・南・高橋(交代制) (診療開始は 9:00 です)		月1回 (予約のみ)	○	○	月1回	
耳鼻咽喉科	河原田		○ (午後)				
泌尿器科	松下			○ (午後)			

休 診

- * 受付時間は、8:15~11:30 です。急患の方は、この限りではありません。
整形外科の受付時間は、8:15~11:00 です。
- * 火曜日の耳鼻咽喉科の受付時間は、13:00~14:30 です。
- * 水曜日の泌尿器科の受付時間は、14:00~16:30 です。
- * 診療時間は平日8:30~17:00 です。
- * 漢方外来、呼吸器・禁煙外来、もの忘れ外来、ポトックス外来は事前に予約が必要です。
- * **予約時間変更の電話での受付時間は15:00~17:00 です。**

予約診療について

当院は予約診療を行っています。予約以外の患者様は予約患者様の間に診察を行いますので、お待ちいただくこともあります。なお、体調の悪い方は各科窓口にお申し出ください。

泌尿器科の診療が始まりました

平成 26 年 4 月から泌尿器科の診療が始まりました。診療日は毎週水曜日の午後です。受付時間は 14 時から 16 時 30 分です。
 受診ご希望の方はお間違えのないようお願いいたします。