

# 信越病院だより



第13号

平成18年3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

## 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



信濃町立 古海診療所～大雪にもめげず、真白な雪の中に凛と建つ古海診療所

## 健康メモ やってますか花粉症対策

眼科医師 南 雅之

まもなく待ちどおしい春がやってきますが、花粉症の方には憂鬱な季節の始まりです。しかし、スギ花粉症の方には朗報です。今年には例年になく花粉が少ないと言われており、NPO花粉症情報協会によると、長野のデータはありませんが、東京やお隣の新潟では昨年の10分の1、平年の3分の1程度と予測されています。とはいえ、花粉が飛ばないわけではないので対策は必要です。今回は対策についてちょっとお話しします。

まず大切なのは、体調管理です。特にタバコはのどや鼻をあたりますので控えましょう。次に花粉を避けることです。たとえば、普通のマスクでも喉に入る花粉のメカネも目に入る花粉量を約3分の1にするといわれています。また、

帰宅時は服をしっかりと払い、洗濯物も取り込む時にしっかりと掃う、室内の掃除をしっかりと行う等、家に花粉を持ち込まない注意も必要です。スギ花粉は寿命が長く、屋外でも3ヶ月以上、屋内では1年以上機能していてアレルギー症状を起こします。そのため、年末の大掃除や、暖房の風で春から残っていた花粉が巻き上がり、季節はずれの花粉症が起こることがあります。その為、花粉症シーズンが終わってからの掃除が大切になります。

最後にお薬による予防・治療です。花粉症が出現する2週間位前から目薬を使い始めると、症状がほとんど出なかったり、軽く抑えることが出来ることがわかっています。毎年花粉症に悩まされている方は、ぜひ早めに眼科にご相談下さい。

## 信越病院の 現状について

4月からの常勤医師は4名(内科1名・外科2名・眼科1名)となります。内科医の不足、整形外科医の不在で皆様には大変ご迷惑をおかけすることとなります。

また、医師の不足が続きますと法律により病院の収入の一部がカットされることとなります。医師の確保につきましては鋭意努力していますが、皆様にはご迷惑をおかけすることとなります。

## 全国的に医師不足

平成16年度から新しい医師研修制度が始まりました。この制度により大学病院では著し

## 医師を 探しています 情報を お寄せください

く医師が不足し、医師を派遣していた病院から大学に引揚げるといふ事態が続いています。こうしたことから医師の不足は全国的になり、地方の病院は深刻な医師不足となっています。

さらに、規制緩和により開業が容易になったことから大都市で開業する医師が増えていることも、医師不足の原因に挙げられます。

これまでの間に、皆様から貴重な情報を数多くお寄せいただきました。御礼を申し上げます。更なるご協力をお願いいたします。

大学病院、大病院を訪問し医師の確保に努めています。その成果が現れません。そこで、町民の皆様

## 坂木院長が 退職されます

坂木院長が平成18年3月31日を以って退職されます。

先生には、昭和52年4月からお勤めいただきました。この間25年間院長として病院運営にあたられました。

## 後藤整形外科 医長が退職 されます

されます

後藤先生が平成18年3月31日を以って退職されます。先生には、平成14年1月からお勤めいただきました。



# 医師の確保にご協力を

～町民の皆さん 情報をお寄せください～





## 信越病院 外来診療担当表

診療科目	診療区分	月	火	水	木	金	土
内科	診療	坂木 洋 芳賀 敬介	芳賀 敬介	坂木 洋 芳賀 敬介	坂木 洋 芳賀 敬介	芳賀 敬介	交代制
	検査		坂木 洋	芳賀 敬介		坂木 洋	
外科	初診	細江 志郎	坂口 治	坂口 治	坂口 治	細江 志郎	
	再診	坂口 治	細江 志郎	細江 志郎	細江 志郎	坂口 治	
整形外科	診療	後藤 敏	後藤 敏	後藤 敏	熊木 昇二	後藤 敏	
眼科	診療		南 雅之	南 雅之	南 雅之		
泌尿器科	診療		浅井 真 (火曜日のみ)	受付時間 (午後1:00~2:30) 診療時間 (午後2:00~ )			
耳鼻咽喉科	診療		河原田和夫 (火曜日のみ)	受付時間 (午後1:00~2:30) 診療時間 (午後2:00~ )			

★受付時間 平日 午前8:30~11:30 土曜日 午前8:30~10:30  
 ★診療時間 平日 午前8:30~ 土曜日 午前8:30~  
 ★休診 土曜日(第2、第4)、日曜日、祝日  
 ◎受付時間とはカルテを窓口でお出しする時間の事です。

## ニュース

### トリノオリンピック出場



関塚真美さん健闘されました。病院職員もささやかではありますが、激励金に協力させていただきました。

### 「出前」講座 トビックス

「出前」講座を、地域の  
お年よりのお茶飲み会でお  
願いされました。

役員の中村さんは、「真冬の栄養面について資料付きでも熱心にお話ししてくれて参加された皆様も若い栄養士さんと一緒に、なごやかなひとときを過ごすことが出来ました。」と感想を語ってくださいました。

### 担当管理栄養士 佐藤真由子の感想

近年の日本人の食生活はエネルギー・脂質・塩分の摂り過ぎ、野菜不足など様々な問題があり、肥満や生活習慣病が急増しています。これらを予防・改善するには、バランスの良い食生活

を心がけていく事が大切です。今回の出前講座では、バランスの良い食事の食べ方と目安量をお話ししました。また、高齢者の方にも食べやすいレシピを紹介させて頂き、地域住民の皆さんと雑談を交え、お茶を飲みながらのとても楽しいひと時を過ごさせて頂きました。

### 「出前」講座のご案内

皆様の会合等お集りの時にチョットおしゃべりをさせて頂きたい。  
 5つのメニューがあります。ご指定いただければ担当の職員がお伺いいたします。時間は30分以内です。ご希望の方は電話でお申し込み下さい。  
 (総務係まで)

- ①お菓について
- ②介護保険について
- ③高齢者の食事について
- ④家庭でできる運動について
- ⑤病院の経営状況について

### 研修医紹介

#### 阿部裕美子先生

私は昨年11月にも信越病院で研修をさせて頂きましたが、信越病院での研修の魅力に惹かれて二月に又研修に戻ってきました。

私が再び信越病院を希望した最も大きな理由は、学ぶことが多く、また人との関わりが楽しくて充実した経験ができたからです。私は現在上の先生方の指導を受けながら、内科、外科、整形外科のどの科も診ています。毎日わからないことにはぶつかりますが、先生方はじめスタッフの方々に注意を受けたり助けられたりしながら診療をしています。雪の日は1時間近くかけて通い、未熟な知識で多くの患者さんを診ることは大変で、時につらいこともありましたが、そんなことを差し引いても学ぶことや人と関わることの喜びは更に上回ります。美しい自然とともに、心から人と関わるのでできる魅力がこの地域にはあるのだと思います。患者さん中心の医療とはよく言われますが、実際にはなかなか難しいもので、病気を



治しても、患者さんが幸せになるとは限りません。大病院にいたりといつ病気がちでけ関心がいってしまいがちですが、私はこの病院で病気のものだけでなく、家族や介護の問題、精神面の問題、さらに地域社会そのものの問題など様々な問題があることに気付かされました。どれも本当に難しく、単純に解決できないものばかりですが、そんな中で頑張っている患者さん、家族の方々、スタッフの方々を見てみると頭が下がる思いがして、医師として学び、社会に果たさなければならぬ責任は大きいものだと感じています。

未熟ではありますが、一つ一つの診察を丁寧に、周りの声に耳を傾けながら、最良の医療が提供できるように日々謙虚に努力していきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

### 診療日のお知らせ

桑木先生	3/2(木)	4/6(木)	5/11(木)
本間先生	3/15(木)	4/12(木)	5/17(木)

◎診療を希望される方は事前に内科で予約をお取り下さい。

### 休診のお知らせ

*眼科	
南 医師	3/28(木)
	4/25(木)

◎上記のほか出張等で休診になる場合があります。

### お知らせ

内科 坂木院長、整形外科 後藤院長が3/31退職のため各診療は、

内科 坂木院長 3/20(月)まで  
 整形外科 後藤院長 3/10(金)まで  
 となります。

### 予防接種の予定 (時間 午後2:00~2:30)

*三種混合	3/10(金)	3/13(金)	3/17(金)
	4/14(金)	4/21(金)	
*風しん	3/3(金)		
*麻しん	3/6(月)		
*麻しん・風しん混合接種	4/10(月)	4/24(月)	信越病院
*BCG	3/22(木)	4/26(木)	保健センター
*ポリオ	4/7(金)	4/12(木)	保健センター

### 古海診療所 (受付時間 午後2:00~2:30)

診療日	3/2(木)	4/6(木)
(毎週木曜日)	3/9(木)	4/13(木)
	3/16(木)	4/20(木)
	3/23(木)	4/27(木)
	3/30(木)	

### ご寄付ありがとうございました

◎ H・Sさんから、車椅子を寄付していただきました。  
 ありがとうございました



## 信越病院 外来診療担当表

診療科目	診療区分	月	火	水	木	金	土
内科	診療	坂木 洋 芳賀 敬介	芳賀 敬介	坂木 洋 芳賀 敬介	坂木 洋 芳賀 敬介	芳賀 敬介	交代制
	検査		坂木 洋	芳賀 敬介		坂木 洋	
外科	初診	細江 志郎	坂口 治	坂口 治	坂口 治	細江 志郎	
	再診	坂口 治	細江 志郎	細江 志郎	細江 志郎	坂口 治	
整形外科	診療	後藤 敏	後藤 敏	後藤 敏	熊木 昇二	後藤 敏	
眼科	診療		南 雅之	南 雅之	南 雅之		
泌尿器科	診療		浅井 真 (火曜日のみ)	受付時間 (午後1:00~2:30) 診療時間 (午後2:00~ )			
耳鼻咽喉科	診療		河原田和夫 (火曜日のみ)	受付時間 (午後1:00~2:30) 診療時間 (午後2:00~ )			

★受付時間 平日 午前8:30~11:30 土曜日 午前8:30~10:30  
 ★診療時間 平日 午前8:30~ 土曜日 午前8:30~  
 ★休診 土曜日(第2、第4)、日曜日、祝日  
 ◎受付時間とはカルテを窓口でお出しする時間の事です。

## ニュース

### トリノオリンピック出場



関塚真美さん健闘されました。病院職員もささやかではありますが、激励金に協力させていただきました。

### 「出前」講座 トビックス

「出前」講座を、地域の  
お年よりのお茶飲み会でお  
願いされました。

役員の中村さんは、「真冬の栄養面について資料付きでも熱心にお話ししてくれて参加された皆様も若い栄養士さんと一緒に、なごやかなひとときを過ごすことが出来ました。」と感想を語ってくださいました。



柏原の新町・仲町の「お茶のみしましよの会」の皆さん

### 担当管理栄養士 佐藤真由子の感想

近年の日本人の食生活はエネルギー・脂質・塩分の摂り過ぎ、野菜不足など様々な問題があり、肥満や生活習慣病が増えています。これらを予防・改善するには、バランスの良い食生活

を心がけていく事が大切です。今回の出前講座では、バランスの良い食事の食べ方と目安量をお話ししました。また、高齢者の方にも食べやすいレシピを紹介させて頂き、地域住民の皆さんと雑談を交え、お茶を飲みながらのとても楽しいひと時を過ごさせて頂きました。

### 「出前」講座のご案内

皆様の会合等お集りの時にチョットおしゃべりをさせて頂きたい。  
 5つのメニューがあります。ご指定いただければ担当の職員がお伺いいたします。時間は30分以内です。ご希望の方は電話でお申し込み下さい。  
 (総務係まで)

- ①お菓について
- ②介護保険について
- ③高齢者の食事について
- ④家庭でできる運動について
- ⑤病院の経営状況について

### 診療日のお知らせ

桑木先生	3/2(木)	4/6(木)	5/11(木)
本間先生	3/15(木)	4/12(木)	5/17(木)

◎診療を希望される方は事前に内科で予約をお取り下さい。

### 休診のお知らせ

*眼科	
南 医師	3/28(木) 4/25(木)

◎上記のほか出張等で休診になる場合があります。

### お知らせ

内科 坂木院長、整形外科 後藤院長が3/31退職のため各診療は、  
 内科 坂木院長 3/20(月)まで  
 整形外科 後藤院長 3/10(金)まで  
 となります。

### 予防接種の予定 (時間 午後2:00~2:30)

*三種混合	3/10(金)	3/13(金)	3/17(金)
	4/14(金)	4/21(金)	
*風しん	3/3(金)		
*麻しん	3/6(月)		
*麻しん・風しん混合接種	4/10(月)	4/24(月)	信越病院
*BCG	3/22(木)	4/26(木)	保健センター
*ポリオ	4/7(金)	4/12(木)	保健センター

### 古海診療所 (受付時間 午後2:00~2:30)

診療日	3/2(木)	4/6(木)
(毎週木曜日)	3/9(木)	4/13(木)
	3/16(木)	4/20(木)
	3/23(木)	4/27(木)
	3/30(木)	

### ご寄付ありがとうございました

◎ H・Sさんから、車椅子を寄付していただきました。  
 ありがとうございました

### 研修医紹介

#### 阿部裕美子先生



私は昨年11月にも信越病院で研修をさせて頂きましたが、信越病院での研修の魅力に惹かれて二月に又研修に戻ってきました。

私が再び信越病院を希望した最も大きな理由は、学ぶことが多く、また人との関わりが楽しくて充実した経験ができたからです。私は現在上の先生方の指導を受けながら、内科、外科、整形外科のどの科も診ています。毎日わからないことにはぶつかりますが、先生方はじめスタッフの方々に注意を受けたり助けられたりしながら診療をしています。雪の日は1時間近くかけて通い、未熟な知識で多くの患者さんを診ることは大変で、時につらいこともありましたが、そんなことを差し引いても学ぶことや人と関わることの喜びは更に上回ります。美しい自然とともに、心から人と関わるのでできる魅力がこの地域にはあるのだと思います。患者さん中心の医療とはよく言われますが、実際にはなかなか難しいもので、病気を

治しても、患者さんが幸せになるとは限りません。大病院にいたりといつ病気がちでけ関心がいってしまいがちですが、私はこの病院で病気のものだけでなく、家族や介護の問題、精神面の問題、さらに地域社会そのものの問題など様々な問題があることに気付かされました。どれも本当に難しく、単純に解決できないものばかりですが、そんな中で頑張っている患者さん、家族の方々、スタッフの方々を見てみると頭が下がる思いがして、医師として学び、社会に果たさなければならぬ責任は大きいものだと感じています。  
 未熟ではありますが、一つ一つの診察を丁寧に行い、周りの声に耳を傾けながら、最良の医療が提供できるように日々謙虚に努力していきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。