

名張市立病院だより きらり No.9

発行/名張市立病院 〒518-0481 三重県名張市百合が丘西1-178
☎0595-61-1100(代表) ☎0595-64-7999 🌐http://www.city.nabari.mie.jp/hospital ✉hp-keiei@city.nabari.mie.jp



基本理念

市民の皆さまに親しまれ信頼される病院を目指します。

基本方針

- ・患者さまの権利を尊重し、理解と納得に基づく良質で安心できる医療を行います。
- ・地域の診療所、病院と連携して、地域医療、救急医療の充実に努めます。
- ・地域に開かれた病院を目指し、ボランティア、学生などを進んで受け入れ、市民との交流を深めます。
- ・公共性と経済性を考慮した健全な病院経営に努めます。
- ・初心を忘れず、日々研鑽し、働きたいのある明るい病院を創造するよう努めます。



10月から、来では昨年

外來ステーション紹介 看護師長 小陣 あけみ

当院の外來では、内科・循環器科・小児科・外科・整形外科・脳神経外科・眼科の7つの診療科が土・日曜日など休日を除き診療を行っています。(女性外來・泌尿器科・腎臓内科・神経内科については、別途曜日が決まっていますので6

ページの外來診療担当表でご確認ください。)
医師不足などにより、内科外來では昨年10月から、完全紹介型外來制を導入しており、市民の皆さまにはご不便をおかけしていますが、これにより外來の待ち時間や入院期間の短縮も図られています。
日々の健康管理のためにもぜひかかりつけ医をお持ちになり、ま

ずかりつけ医の診察を受けた上で、必要な場合には紹介状をお持ちいただき、ご来院ください。
ただし、重症な患者さまや緊急を要する患者さまは、従来どおり救急車などでご来院いただけます。また、眼科においては白内障の外來手術も行っており、術後は外來通院も可能となっております。
外來に勤務する看護職員は現在看護師26人・看護助手6人で、おもに診療における介助や看護にあ

きらりな人

看護助手さん

当院では病棟、外來、手術室の各部署で総勢23人の看護助手さんが臨時職員として働いています。長い人は開院時から、新しい人は昨年4月から、白い制服(※)で走り回っています。各部署を代表して、3人の看護助手さんに思いを語ってもらいました。

「人から必要とされる仕事で、人のお世話も好きなので。」「患者さまと向き合う中で自分を向上させられる。」「人と人との関わりを通じ

「就職の動機は」
「人から必要とされる仕事で、人のお世話も好きなので。」「患者さまと向き合う中で自分を向上させられる。」「人と人との関わりを通じ



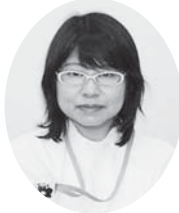
※1 外來での抗がん剤によるがんの点滴治療のこと。自宅での療養方法についての相談対応、がんの痛み、の症状を抑えるなどのサポートを行う。
※2 人工肛門のこと。ストマ外來では、器具や補助薬剤の選択・使用方法から、アフターケアに関するアドバイスをを行う。

診療室からの実況申継

診療に関するお問い合わせは

市立病院医事相談室へ 61・1100

アレルギーについて



小児科医師 須藤京子

金曜の午後はアトピーで長期の治療が必要な患者さんが来られます。症状は皮膚炎や鼻炎が多いですが、時に頭痛、倦怠感、夜尿症や多動症として現れることもありです。神経と免疫と内分泌はひとつのネットワークでつながっていると言われているので、1つがおかしくなると他の2つにも影響があるということなのです。

治療の原因を突き止めることから始まります。その方法には血液検査や皮膚テスト(パッチテスト)やプリックテストと呼ばれます)があります。Igeというアレルギー抗体値を測る血液検査では、食物アレルギーの場合は20%しか陽性にならないと言われています。しかし、陽性でも症状のない場合や、陰性でも症状が出る場合があります。診断を難しくしています。今までの経過を詳しく聞くことで、だいたい原因をさぐり、体に現

れている症状と血液検査の結果もあわせて総合的に判断して治療を始めます。

しかし、原因が何であれアトピーになりにくい体をつくる方法があります。(花粉症などにも効果があります。)

まず、食品添加物、農薬などの汚染をできるだけ避けることです。これらの化学物質は肝臓で解毒されて汗や尿・便から排出されますが、その過程で本来は細胞の酸化を防ぐために使われるはずだったビタミンやミネラルが使われてしまい、その結果、細胞が弱く傷つきやすくなってしまいます。

また、化学物質の一部は、脳や内臓の脂肪に蓄積されます。授乳している母親は、体重を減らしてはいけなと言われていますが、内臓脂肪が分解されるとともに、蓄積されていた化学物質が母乳を通じて乳児の体内に入るからです。体内に入った化学物質を効果的に排泄するには、ぬるめのお風呂にゆつくり入る、低温サウナや温泉を利用するなどがあります。ねっとりした油の汗と一緒に化学物質は排泄されます。

からは、炎症を起こしやすい物質がで、皮膚炎や鼻炎を悪化させます。植物油を多く含むスナック菓子はやめ、調理にもできるだけ油を使わないことが大切です。使うなら加熱用には酸化しにくく、炎症物質を作りにくいオリーブ油、菜種油などを使用します。ほかに炎症を抑える効果がある油として「しそ油(えごま油)」があります。これは魚の青い背にある油(EPAやDHA)と同じ種類の油です。しそ油は加熱すると酸化しやすいためドレッシングなどに生で使用してください。食べるかわりに体に直接刷り込むことで摂取することもできます。

腸をきれいにすることも効果があります。腸がただれると、食物の蛋白は途中までしか分解されない大きな分子のまま血中に入り、アレルギーを起こしやすい状態になってしまいます。腸がただれる原因のひとつは「カンジダ」という酵母菌(カビ)で、善玉の乳酸菌などが何かの原因で減ると、腸粘膜の表面に異常繁殖してただれの原因になります。また、カンジダは生息しながら毒ガスも出し、頭痛や肩こり、倦怠感などの原因になることがあります。舌が白かった

ヘルニア、脱腸、ヘルニア

外科部長 浦田久志

一般的によく「脱腸」と言われるのは、鼠径ヘルニアを指します。子どもの場合は鼠径部(股の付け根)のふくらみから気づかれることが多い疾患です。ヘルニアはお母さんのお腹にいるときから発生しています。ヘルニアの袋は、出生後すみやかに閉じてしまうのですが、中にはその袋が閉じずに残ってしまう場合があります。袋が

小さい時はさほど腫れませんが、そうでない時は、お腹の水や腸が出てきていわゆる「脱腸」となります。成人の鼠径ヘルニアの多くも同じように発生します。

治療は、手術でヘルニアの袋をなくすことです。小児と成人では手術方法が異なります。(手術方法につきましては診察に当たった医師にお尋ねください。)

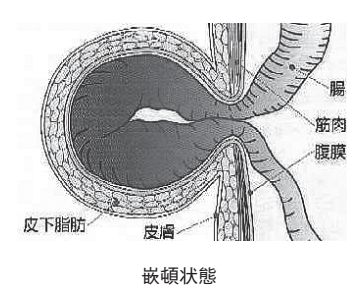
成人の場合は自然に治癒することはありませんが、子どもの場合は自然にヘルニアの症状がなくなることがまれにあります。しかし「治った」と言えるかどうかについては、「ヘルニアの袋がなくなったのではなく、体型などが変わりヘルニアの症状が消失した」と考えるのが妥当だ」という意見もあります。子どものころ脱腸と言われたことのある成人の患者さんが時々来院されますが、若者から老人まで年齢層はいろいろです。こ

ずは便通を整えること、市販の整腸剤を服用すること、甘い食べ物控えること。これらは原因にかかわらず全ての患者さんに指導している内容で大変効果があります。

のことは、ヘルニアは治ったのではなく症状がなくなっただけ、といわれる意見の根拠のひとつと思われます。



鼠径ヘルニア



嵌頓状態

グアテマラだより

看護師 川口真理

現在、青年海外協力隊員として中米のグアテマラ共和国にてボランティア活動中

フェリス・アノ・ヌエボ (あけましておめでとう)(おめでとうございます)

グアテマラで迎える2度目のお正月となりました。任地、アルタベラパス県の寒かった雨季がやっと終わりました。活動先のカルチャ市保健センターでは、毎朝待合室で病気予防に関する講習を始めました。約半数の患者さんがケクチ語のみを話すので、清掃担当の職員とペアになり、紙芝居で皮膚病(疥癬)や下痢など年中流行する病気の予防、栄養に関する話をしています。彼は人前で話すのが大好きで、笑いを取りながらわかりやすく通訳



グアテマラでは、市の中心から離れるほど医療施設がなく、巡回診療が月に1回、市への交通手段の確保も容易でないなど、この国で問題となっている乳幼児死亡率・妊産婦死亡率の高い地域は、そんな村々に偏っています。また母親の多産(平均5人)、子どもによる貧しさ、子どもの栄養不良なども大きな問題です。予防教育はすぐにはありませんが、予防可能な肺炎・下痢・栄養失調が子どもの3大死因であるこの国では、住民自身による健康管理・疾患予防がどれほど大きな役割を果たすかは言うまでもありません。

2007年4

5月には麻疹・風疹ワクチンキャンペーンがあり、何と9歳から39歳まで(妊婦を除く)の国民全員が対象!で、公園や市場、銀行、インターネットカフェなどいたるところでワクチン接種を行いました。私も小学校を訪れたり街中を同僚とともに歩きました。その後は、チャカルテ村診療所に活動場所を移し、一人で医療に従事している准看護師を手伝いながら、村の女性たちに栄養指導と料理教室を始めました。ここは先住民の村でケクチ語のみ。見渡す限りトウモロコシ畑とコーヒーの木々。女性グループでは、ココツケやバナナケーキ(オーブンなし)、パンなど一緒に作っています。言葉での意思疎通は難しくても、一緒に過ごす中で気持ちが伝わることは多く、村に通うようになって自然の美しさや、人間の優しさに触れるようになりました。仕事の面では多少時間にルーズですが、日本ではあまりみられなくなった、他人でも気軽に声を掛け合ったり、特に家族を大事にする国民性が私は大好きです。



新しい機器のご紹介 経鼻内視鏡 (胃カメラ)

当院では、従来のものに加えて、最新式の鼻から挿入する内視鏡を導入しました。これは、経鼻内視鏡と呼ばれ、口から通す従来のものに比べて約半分(5.9ミリ)の太さで、左右いずれかの鼻の穴から食道、胃へとスムーズに挿入されます。挿入時に内視鏡が舌の根元に触れないので、嘔吐感がほとんどなく、検査前に鼻腔の麻酔を行いますので、鼻の痛みもほとんどありません。(鼻腔が狭いと挿入ができません。)内視鏡そのものが細いので、食道や胃の入り口を通過する際の圧迫感や痛みが少ないことも利点です。また、検査中に病気の説明を聞きながら、質問をすることもできます。心身ともに苦痛の少ない検査で、患者さまの負担が軽減されます。

当院では、患者さまから直接ご意見をいただき、病院の運営を改善していくために、意見箱を設置しています。意見箱は、外来総合窓口付近や患者さま食堂の前など計6カ所に設置しています。いただいたご意見により、職員では気づかない点を教えていただくこともあり、また厳しいご意見に身の引きしまる思いになること、感謝のお言葉にスタッフ一同心温まることもあります。

ご意見 外来の待合場所や病室内に
【ご意見】 患者食堂前の植木についてはたびたびご意見を頂戴し、剪定などを行い、景色がいくらかは見えるようにしています。が、病院建設当時、周辺住民との申し合わせの中で、プライバシー配慮のため植栽設置が決められた経緯がありますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

ご意見 先生はじめ看護師の皆さんによくしていただきありがとうございます。説明もいろいろございました。説明もいろいろいっていただけてわかりやすく、病院関係のどのかたも物腰穏やかで、院内の雰囲気も明るく、すこしやすかったです。



【ご意見】 各階のデイルーム(患者食堂)に電子レンジが欲しい。
【回答】 デイルームの電子レンジについては、キッチン内に業務用電子レンジが既に設置されていますので、お近くの病院職員に声をかけていただければご利用いただくことが可能です。

【ご意見】 院内の携帯電話使用については、使用可能な場所を限定し、ポスターなどで案内させていただいておりますが、今後も引き続き周知徹底を図らせていただきます。

せていただき、ご意見ご要望には、できる限りお応えし、皆さまが快適にお過ごしいただける病院づくりを目指しています。また、いただいた意見の中から数点を意見箱のそばに掲示しています。今回はその中の一部をご紹介しますことができます。

携帯電話を使って大声で話している人がたくさんいる。(特に付き添いの人)全館放送で、院内では電源を切るように言っています。

風邪による子供の発熱時の対応

小児科医師 須藤京子



「子どもが夜中に高熱が出たので受診するべきですか」という電話が救急外来によくあります。子どもが機嫌をみて、いつもとあまり変わらないなら心配はいりません。高熱時は体力の消耗が激しいので、夜中の受診は子どもにとって大変な負担になります。しっかりと水分を取らせて休ませ、翌日に受診しましょう。

しかし、高熱でなくても3ヵ月までの赤ちゃんが38度以上の熱を出した時や、ぐったりして排尿がなく唇や舌が乾いていて脱水症状が疑われる時、身体を少し動かす痛みがたり、激しい頭痛や嘔吐がある時は早めの受診が必要です。「熱さましの座薬を使うほうがいいですか」という質問もよくあります。風邪の原因のほとんどはウイルスで、熱に弱いいため、体温を上げてウイルスと戦っています。薬で体温を下げるとウイルスを退治できず、風邪が長引くことがあります。体温の上がり下がりも子どもには負担なので、熱があっても元気なら使う必要はありません。熱さましの座薬は、子ども

が熱でぐったりしている時や水分がとれない時などに使います。子どもが嫌がらないなら、保冷剤などをタオルでまいて首のうしろ、腋の下、そけい部(足の付け根)などに置きクーリングしてあげましょう。

注意が必要なのは過去に熱性けいれんを起したことがある子どもさんで、37.5度以上の発熱があればまずけいれん予防の座薬を使用します。熱さましの座薬を使う必要がある時は、その後30分ほどしてから入れます。

熱の出始めからピークまでは、体がだるい、息が荒い、悪寒がするなどの症状があり、がたがた震えたり、手足が冷たいことが多いです。この間は体を冷やさず、重ね着や毛布などで少し暖めて様子を見ます。熱がピークを迎えると悪寒はおさまり、熱くてたまらなくなります。手足も暖かくなり、体も汗をかき始めます。厚着はやめ、汗で下着をぬれたままにしないように適度に着がえさせる、背中にタオルをはさみ、頻繁にタオル交換をするなど工夫してみてください。クーリングもこの時期が効果的です。発熱、特に夜中の高熱は不安なものです。子どもの様子をよくみて慌てずに対処しましょう。ただし、5日以上高熱が続いたり、朝は平熱に下がり夕方になると発熱する時は肺炎などが疑われるため受診が必要です。

外来診療担当表

平成19年12月1日現在

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科 循環器科	第1診	●常岡	山門	山門	山門	●藤岡	藤岡	山門	山門	泉	泉
	第2診	藤岡	藤岡	●黒田/●泉(*2)	黒田/泉(*2)	堅村(*6)	堅村(*5)	山中		黒田	黒田
	第3診	●山中	山中			山中	山中	●常岡	常岡	伊藤(神経内科)	伊藤(神経内科)
	第4診	大久保	大久保	常岡	常岡	大久保		藤岡	藤岡	●大久保	大久保
	第5診	黒田	黒田			我山	我山	●我山	我山	我山	我山
	第6診			循環器科医師(*1)	循環器科医師(*1)						
泌尿器科・神経内科		西川(泌尿器科)(*4)	西川(泌尿器科)(*4)			山田(泌尿器科)(*4)	山田(泌尿器科)(*4)	佐々木(神経内科)(*4)	佐々木(神経内科)(*4)		
外科	第1診	浦田	岩田	竹内	川本 又は 安田(*3)	坪内	岩田	竹内	坪内	浦田	岩田
	第2診	坪内		岩田	坪内	竹内		浦田		坪内	
	第3診	岩田									
脳神経外科	第1診	乾		井田		乾		非常勤医師		井田	
整形外科	第1診	園田		大井		西田		長倉		西田	
	第2診	西田		園田		長倉		園田		大井	
	第3診	長倉									
	ギプス外来				園田長倉西田						
小児科 (1月から変更予定)	第1診	須藤博明	須藤博明(予約外来)	須藤京子	須藤博明(予約外来・予防接種)	須藤博明	須藤博明(予約外来・乳児検診)	須藤博明	須藤京子(14時~16時)	須藤京子	須藤京子(予約外来)
	第2診								須藤博明(予約外来)		
眼科	第1診	右京	右京	右京		右京	右京	右京	右京(*7)	右京	右京
	第2診									非常勤医師	

●…初診外来 (*1)…ペースメーカー外来(1,4,7,10月の第3週のみ) (*2)…隔週交代で診療 (*3)…第1・3週のみ、女性外来 (*4)…診察室は小児科3診 (*5)…第1水曜以外 診察室は小児科2診 (*6)…第1水曜のみ。診察室は小児科2診 (*7)…第2・4・5週のみ
 ※外来診療担当表は、人事異動などにより変更になる場合があります。あらかじめ名張市立病院医事相談室 0595-61-1100(内線2158)までお問い合わせください。

受付時間

<予約のないかた>

(内科については、医師の紹介状をご持参ください。)

午前8時30分~午前11時30分

※小児科のみ木曜日午後1時30分~午後4時受付

<予約のあるかた>

午前8時~予約終了時刻まで

保険証などは

保険証・医療証などは、月に1度窓口で確認させていただきます。また、変更・更新の際は必ずご提出ください。