平鹿総合病院　広報誌

みのり

Vol.22

2017年12月発行

平鹿総合病院の理念

「より高度な臨床」
「より深い研究」
「より広い教育」
「より積極的な保健活動」
の四つの柱を職員が共有し、
地域の人々の生命と健康を守ります。

秋の皆瀬ダム

CONTENTS

●副院長挨拶・新人研修医紹介…… ❷
●看護の専門家シリーズ Vol. 1 …… ❸
●外来受付時間のご案内…… ❹
●お知らせ…… ❹

当院は、日本医療機能評価機構の認定施設です。また、健診センターは、日本人間ドック学会の機能評価認定施設です。

病院住所／〒013-8610 横手市前郷字八ツ口3番1
TEL／0182-32-5121（代）　FAX／0182-33-3200
●HP：http://www.hiraka-hp.yokote.akita.jp/
E-mail：hokatu@hiraka-hp.yokote.akita.jp

副院長　脳神経外科
伏見（ふしみ）　進（すすむ）

副院長挨拶

いつも当院広報誌「みのり」をご覧いただき、ありがとうございます。

私は平成 28 年 4 月 1 日付けで副院長を拝命いたしました。

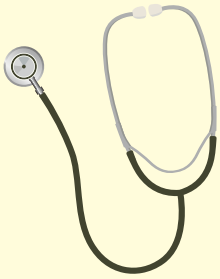
簡単な経歴を述べますと、昭和 59 年に秋田大学を卒業し、当時はストレート入局の時代でしたので、サッカー部先輩の強い勧誘もあって秋田大学脳神経外科に入局しました。初期の 2 年間を当院で研修させていただき、脳神経外科初代科長である故平山章彦先生の熱血指導を受け、旧病院の病棟の廊下の角をベニヤ板で囲っただけの「三角部屋」と称した宿直室で毎晩寝泊まりし、夜勤の看護師さんの持ち寄る手料理を糧に過ごしました。その後は秋田大学大学院に進み、学位と脳神経外科専門医を取得後、平成 3 年 3 月から再び当院で働くこととなり、以来 26 年以上もの歳月が流れ、現在に至っています。

平成 29 年 11 月 18 日に「旧交を温める会」という 2 年に 1 度開催される職員親睦会があり、9 回目を迎えた今回は 100 名を越える参加で大いに盛り上がりました。私自身も「三角部屋」時代にお世話になったスタッフに囲まれて、久しぶりに二日酔で苦しむほど飲み過ぎてしまいました。職種や世代を超えて全ての病院職員が団結して、地域医療を支え続けてきた歴史を感じることができました。

少子高齢化が急速に進む中で、今後ますます医療の効率化や集約化が求められ、病院の運営も難しくなることが予想されます。

多くのスタッフと協力し合いながら、地域の皆様にとって良い方向に進むためのお力添えができればと考えております。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



新人研修医紹介

関（せき）　貴臣（たかおみ）

小河原（おがわら）　輝正（てるまさ）

看護の専門家シリーズ　Vol.1

― 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 ―

はじめまして、『脳卒中リハビリテーション看護認定看護師　柴田　亮子』です。ご存知のない方が多いかと思われますが、【脳卒中についての専門的知識を持って、脳卒中患者さんやそのご家族のケアを行う専門家】として、医師をはじめリハビリテーションや栄養士などの多職種と、摂食嚥下サポートや栄養サポートをチーム医療として、現在は主に病棟で活動しております。

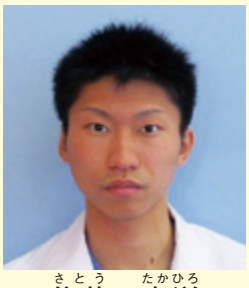
『あだる、あだった』といわれる脳卒中の種類には「脳梗塞」、「脳出血」、「くも膜下出血」があり「話せない」、「手足が動かしづらい」「顔がゆがむ」などの症状があります。脳卒中の治療法が進歩して死亡率は低下していますが、年間約 11 万人の方が亡くなっています。そして、皆さんご存知のように脳卒中は後遺症が残りやすい病気です。命が助かっても、後遺症が残るケースはたくさんあり、『寝たきりの原因』と『介護が必要』となる原因疾患　第 1 位です（平成 26 年）。秋田県においても例外ではなく、日本中で脳卒中が特に多い地域の一つとして知られてきました。命は助かっても、寝たきりになれば、生活の質はグッと下がり、健康寿命は短く、人生の楽しみは少なくなってしまいます。

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師は、入院時から、後遺症が最小限に退院後も生活を維持していけるよう「活動の回復・維持・促進」を目的として、早期リハビリテーションを進めながら、生活再構築のための機能回復支援を行います。さらに再発予防への関わりも大切な役割として担っています。

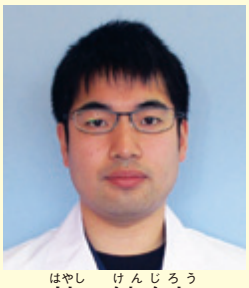
脳卒中の最大の敵は、不適切な生活習慣から引き起こされる生活習慣病です。脳卒中は予防から早期発見、早期治療がとても大切な疾患です。脳卒中に『ならない・繰り返さない』ために、まずは生活習慣を見直してみませんか？

このような時にはいつでもお気軽にご相談ください

・脳卒中の症状や治療についてもっと知りたい
・再発予防のための健康管理について知りたい　…など



佐藤（さとう）　貴洋（たかひろ）



林（はやし）　健次郎（けんじろう）

布施川（ふせがわ）　一樹（かずき）

石黒（いしぐろ）　哲史（てつし）

診療科受付時間のご案内

［平成 29 年 12 月 1 日現在］

※自動再来受付機は午前６時30分から受付を開始します。新患受付は午前８時から受付を開始します。

ブロック	診療科	受付曜日	受付時間		備考
1階 Aブロック	消化器・糖尿病内科	月～金	消化器	(月･水～金) 午前11時まで (火) 予約制	◎肝臓外来（毎週火曜日）※予約制 ◎炎症性腸疾患外来（水･金曜日）※予約制
		月～金	糖尿病	(火～金) 午前11時まで (火･金午後) 予約制	※新患の方はあらかじめ予約をお願いします。
	外科	月～金	午前11時まで		◎小児外科（毎週木曜日午前）※予約制 ◎ストーマ外来　※予約制
	乳腺外科	月～金	午前11時まで		※緊急の場合を除き、医師の診察は予約制です。
	整形外科	月～水･金	午前10時まで		
		木	予約制		
	心療センター	月～水･金	午前11時まで		※新患の方はあらかじめ予約をお願いします。 （お電話でも結構です。）
1階 Bブロック	呼吸器内科	月～金	予約制		※診察は完全予約制です。（お問合せは、月･水･金曜日） ◎CPAP外来（木曜日あるいは金曜日）※予約制
	循環器内科	月～金	午前11時まで		◎ペースメーカークリニック外来（毎週水曜日14:00～15:00）※予約制 ※脳梗塞担当（木･金･土）
	血液内科	月～金	午前11時まで		◎腎臓外来　月曜日（隔週）、水･金曜日（毎週）※予約制
	脳神経外科	月～水、金	午前11時まで		◎脊椎外来（毎月おおむね隔週木曜日8:30～11:00）※予約制 ※脳梗塞担当（日･月･火･水）
		木	予約制		
	心臓血管外科	木･金	午前11時まで		◎下肢静脈瘤外来（第1･3･5水曜日14:00～）※予約制
		水	第1･3･5予約制		
2階 Cブロック	皮膚科	水･金	午前10時まで		
	小児科	月～金	午前11時まで		◎脳神経外来　（第4水曜日）※予約制 ◎内分泌外来　（第2･第4金曜日）※予約制 ◎腎臓外来　（第1金曜日）※予約制 ◎血液外来　（第4金曜日）※予約制 ◎アレルギー外来　（第4水曜日）※予約制 ※特殊外来受診希望の場合は、必ず小児科外来にご連絡ください。
		◎予防接種　（毎週火･水曜日13:00～14:00） ※ただし、第4水曜日は行っておりません。 ◎慢性外来　（毎週火曜日13:00～15:00） ◎乳幼児検診（毎週木曜日13:00～15:00）※予約制 ◎心臓外来　（第1木曜日･第4月曜日）※予約制			
	産婦人科	月～金	午前11時まで		◎母乳外来（毎週月･木曜日14:00～16:00）※予約制 ◎母親学級（毎週火曜日14:00～15:30）※予約制 ◎不妊外来（第2･4木曜日14:00～16:00）
	形成外科	月･火･木	午後0時～2時30分まで		◎顎顔面･唇顎口蓋裂外来（第1金曜日）
		水・金	予約制		
2階 Dブロック	耳鼻咽喉科	月･水･木	午前11時まで		◎学童外来（毎週木曜日6:30～15:00） （学童外来の診察は15:00～） ※金曜日の午後診療は午後1時30分からです。
		火	予約制		
		金	午前予約制　午後0時～2時30分		
	眼科	月･木･金	午前11時まで		◎手術日（毎週水曜日）
		火	午前9時30分まで		
		水	予約制		
	泌尿器科	月～金	午前11時まで		◎ストーマ外来　※予約制
		水	第1･3･5予約制		
	歯科	月～金	午前11時まで		
	透析科	月～土	午後6時30分まで		
	放射線科		予約制		

（休診日）土曜日、日曜日、祝祭日、1月2日、1月3日、8月14日、12月30日、12月31日

冬場は心筋梗塞による心停止が増加します。

寒さは心筋梗塞の大きな原因です。冬に心筋梗塞が多い理由として、寒冷期の血圧の上昇、特に暖かい室内から特に寒い部屋や屋外に移動する際の血圧の急激な変動があげられます。ヒートショックといわれるストレスが心臓の負担を増やし心筋梗塞を起こしやすくなります。また、寒さで心臓の血管（冠動脈）が過剰に収縮し血流不全に陥ることも心筋梗塞の一因であると考えられています。

〈冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条〉

1	冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
2	風呂の温度は38～40度と低めに設定。熱い湯（42～43度）は血圧が高くなり危険です。
3	入浴時間は短めに。
4	入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
5	高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
6	入浴前にアルコールは飲まない。
7	収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
8	早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
9	寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
10	タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

編集後記

数年前、収穫直前のリンゴが雪をかぶったり、豪雪でリンゴの木が枝折れしたり、農家の方々の苦労が絶えませんでした。今年は11月19日に初雪がありましたが、その直前に収穫が終わったようです。毎年リンゴを送っている関西の友人は、今年のリンゴはことのほか甘みが強かったと言っていました。

（H29年11月30日）