平鹿総合病院　広報誌

みのり

Vol.23
2018年5月発行

平鹿総合病院の理念

H
「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。

山形伊佐沢　久保桜

CONTENTS

●副院長挨拶・新人研修医紹介…… 2
●看護の専門家シリーズ…… 3
●外来受付時間のご案内…… 4
●お知らせ…… 4

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
堀口（ほりぐち）　聡（さとし）

副院長挨拶

いつも、平鹿総合病院をご愛顧いただきありがとうございます。平成28年4月より副院長を拝命いたしました、堀口です。

私は、1988年に東北大学医学部を卒業し、広く地域医療を学ぶべく、平鹿総合病院で3年間の初期研修を行いました。故 林雅人先生を始めとする良き師、先輩、同僚に恵まれ、ハードな日々ではありましたが、充実した日々を送らせていただきました。その後東北大学医学部第一内科に入局し平滑筋の研究で学位を取得し、東北大学病院、仙台オープン病院で循環器診療を学びました。

2000年から公立刈田綜合病院、2004年からは宮城県南中核病院で循環器内科の拡充と心臓カテーテル室の開設に従事し、主に宮城県南部の循環器診療を中心として地域医療に貢献してまいりました。

そんな折、2013年に再び平鹿総合病院で働く機会を得、赴任してまいりました。第二の故郷である横手の医療に携われるのは望外の喜びでありました。医療を取り巻く環境は大変厳しく、人口の減少、医師を始めとするスタッフ不足、医療費の高騰など一筋縄では解決しない問題が山積しています。

それでもなんとか平鹿病院は平鹿病院らしさを失わず、地域の方々に寄り添い、より良い、できれば最高水準の医療を提供したいと考えております。

今後も皆さまのご協力、よろしくお願いいたします。

新任研修医の紹介

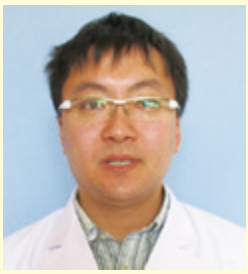
田崎（たさき）　貴大（たかひろ）

齊藤（さいとう）　佑介（ゆうすけ）

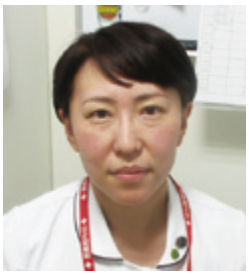
京野（きょうの）　香織（かおり）

安齋（あんざい）　潤（じゅん）

青野（あおの）　弘明（ひろあき）


金澤（かなざわ）　三義（みつよし）

看護の専門家シリーズ



感染管理認定看護師
加藤　久美子

― 感染管理認定看護師 ―

正しく知って正しく予防

感染症は常に身近に存在するため、一年を通しての感染対策が必要です。各季節に流行する感染症の種類は多様で、それぞれの症状や感染経路にあわせた対策が重要になります。もうすぐ梅雨の季節にはいります。6 月から 10 月は気温と湿度が上がり、食中毒が起こりやすくなる時期です。今回は、食中毒を予防するための 3 原則と、具体的な 6 つのポイントを紹介します。

☆食中毒予防の３原則☆

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌性食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」という 3 つのことが原則となります。

☆食中毒予防の６つのポイント☆

①買い物	・消費期限を確認する ・肉と魚はそれぞれ分けて包む ・生鮮品を購入した場合、寄り道をせず、まっすぐ自宅へ帰る
②家庭での保存	・持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫へ入れる（収納の目安は冷蔵庫全体の７割程度） ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は－15℃以下に設定
③下準備	・しっかり手を洗う ・ラップしてある野菜も、よく洗う ・冷凍品の解凍は、冷蔵庫で行う
④調理	・作業の変わり目に手を洗う ・生の肉・魚・卵を取り扱った後も、手を洗う ・生の肉や魚を切った後のまな板と包丁は、すぐによく洗う ・タオルや布巾は、乾燥させて清潔なものを使う ・加熱は充分に行う（目安は中心の温度が75℃以上） ・電子レンジを使う時は、均一に加熱する（時々混ぜることも必要）
⑤食事	・食事の前に手を洗う ・調理後の食品は、長時間室温に放置しない ・温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下に保つ
⑥残った食品	・冷やす時は早く冷えるように、容器に小分けにして保存する ・時間が経ったものは、思い切って捨てることも大切 ・温めなおすときは、しっかり加熱する（75℃以上が目安）

当院では、職員研修や講演会などで、スタッフ教育を行い院内の感染対策を実施し、病院を利用される皆様に、安心安全な環境が提供できますように日々努力しております。

困った事、お悩み事などなんでもかまいません。ご相談なさりたい事などがございましたら、遠慮なさらずに病院スタッフにお声がけください。どうぞこれからもよろしくお願いします。

※写真は、おう吐物処理研修の様子

診療科受付時間のご案内

［平成 30 年 4 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	(月～金) 午前11時まで (月･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1･2･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

睡眠時無呼吸症候群について

春になり温かい日差しが差し込み、うたた寝の心地よい季節になりました。さて、そのうたた寝は心配の無いうたた寝でしょうか？

最近、交通事故の原因として睡眠時無呼吸症候群がクローズアップされています。睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が止まる病気で、医学的には、10 秒以上の呼吸休止を無呼吸とし、無呼吸が一晩に 30 回以上、または 1 時間あたり 5 回以上ある状態とされており、放置により、心不全や不整脈、突然死や、運転中の居眠りによる事故の原因になったりしています。

睡眠中の無呼吸は自分では気がつきにくいために、無治療の潜在患者が多いと考えられており、日本における推計患者数は 300 万人以上と考えられています。

おこりやすい生活習慣として、喫煙、飲酒、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが増悪因子になり、身体的特徴としては、肥満、首が短く太い、小顔、顎が小さい、歯並びが悪い、舌が大きいなどが有ります。

もし、睡眠時無呼吸症候群の指摘を受けた場合は、まず生活習慣を正しましょう。適正体重の維持に努める、お酒を控える、鼻炎などの治療をしっかりする、横向き姿勢で眠ることなどで、改善される場合も有ります。もし、それでも改善が認められず、たびたび無呼吸の指摘を受ける場合や気になる場合は専門医療機関で無呼吸検査を行って正しい治療を受けましょう。

無呼吸をコントロールすることで、日中の眠気を改善し事故を回避できるのみでなく、心臓病や脳卒中のリスクを改善できる可能性があります。自分は大丈夫と過信せず、今日から生活習慣の改善に、レッツトライ！ですね。

心臓リハビリテーション専従看護師　鍛冶優子

編集後記

長く寒かった冬が終わってようやく春が来ました。桜も満開。花見を楽しんだ方たちも多いことでしょう。今シーズンはインフルエンザが猛威をふるい、患者数は過去最高だったとか。さらにこの春は花粉症が例年よりもひどいという話もよく聞きます。どの季節にもそれなりの健康問題があるものです。

（H30年 4 月26日）