



「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。



ジュネス栗駒スキー場

CONTENTS

- 副院長挨拶・新任研修医紹介…………… 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 横手市前郷字ハツ口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
高橋 俊明

この頃つぶやく生活習慣

1985年（昭和60年）に大学をでて働き始めてから33年あまり、そのほとんどの期間を平鹿総合病院で過ごしてきました。その間、病院は新築移転しましたし、医学の進歩も著しいものがあります。患者さんのなかには20年以上のお付き合いというかたもおられます。

当然自分も年を取るわけです。経年劣化とはいいたくないものの経年変化を自覚しないと言えましょうになります。新しい治療法や失念した薬の副作用などは重要事項ですから、「念のため確認します」と外来診療中でも堂々と調べています。

先日ある週刊誌に、「認知症を防ぐ15の習慣」という特集がありました。いくつか抜粋して、自分の習慣とくらべてみました。

認知症を防ぐ習慣（週刊朝日2018年11月9日号）抜粋 …以下は自分の生活と比べたつぶやき

「人に会う。会話をする」 コミュニケーションは認知症予防に効果がある。できれば、親しい人やいつも同じひとではなく、いろんなひとに会うことがおすすめ。慣れない相手と話すときのほうが頭を使う。…外来診療だけでもかなりいろいろな人とお会いして会話している。オフには静かな方が好き。

「料理をする」 料理は、献立作りから買い物、調理、盛り付けと、頭を使う複雑な作業。新たに始める男性も多い。…けっこう料理はする。肉じゃが、野菜炒め、ちょっとした酒肴など。これと似たことに旅行がある。計画や準備、初めての土地を訪れる新鮮な経験と適度の緊張、一生残る思い出。それに街歩きはかなりの運動にもなる。

「日記を書く。記録する」 文字を書くことは知的活動で、その日に起きたことを脳が復習するいい訓練になる。…その日ではなく、前日食べたものを思い出して記録している。おととい行ったバーで飲んだカクテル5杯、昨日行った寿司屋の12カン、なんとか全部思い出せた。

「新聞を読む。読書をする」 新聞を読むことは、世の中の出来事に関心を持つこと。…このごろはネットのニュースで済ませてしまうことも多い。読書は趣味だが、なかなかまとまった時間がとれない。

「バランスのとれた食事をする」 認知症予防に効果ありといわれる食材があってもそればかり偏って食べるのはよくない。…肉が好きだが、ほかに魚、野菜、海藻、キノコ、納豆、卵などは意識して食べるようにしている。

「適切な睡眠習慣をもつ」 夜6～8時間の睡眠と30分未満の昼寝が推奨される。…幸い眠れないという経験はほとんどない。ただ飲み過ぎると翌朝からだが痛い。アルコールは睡眠の質を悪くするというのは本当だ。

「現役で仕事を続ける」 認知症が発症しても仕事を続けている人は進行が遅い。…われわれは続けるわけにはいかないなあ。別の仕事をみつけないと。

「役割をもつ。人から頼りにされる」 存在価値を認められることは生きがいになり、生活に張りが生まれる」…確かにそうなんでしょうね。でも、まったく逆も気楽でいいかも。「男はつらいよ」の寅さんみたいに。

新任医師 の紹介



さとう まさゆき
佐藤 雅之



みやざき ゆうき
宮崎 勇希



はやしざき よしえ
林崎 義映



いけだ しゅう
池田 翔



つくい ひでたけ
津久井 英威

看護の専門家シリーズ



— 乳がん看護認定看護師 武石優子 —

生涯で「がん」と診断される確率は2人に1人と言われる時代になっております。男女とも50歳代くらいから増加し、高齢になるほど高くなります。年代別の傾向としては、30歳代後半から40歳代では女性が男性よりやや高く、60歳代以降は男性が女性より「がん」と診断される方が多い傾向にあります。「がん」と診断を受けたら仕事を辞めて治療に専念しないといけない、と思われる方も多くいらっしゃると思います。

がん患者さんの「^{しゅうろうしえん}就労支援」

就労支援という支援体制をご存じでしょうか。「がん」と診断され治療を受ける立場になっても、仕事を辞めずに“がんの治療と仕事を両立する”という考えの支援体制です。仕事を辞めて治療に専念したいというお考えも決して間違いではありません。しかし、仕事を辞めずに治療を受けたいと希望する方がいらっしゃる場合は、病院や職場がそれぞれの立場で患者さんと話し合い、治療と仕事の両立を考えていくことが可能になってきました。まずは、「がん」と診断されても仕事は辞めずに、これからどのような治療と治療期間が必要なのか、治療によって体への影響はどの程度あるのかなどを医師から十分な説明を受けてから、仕事のことを考えても遅くはありません。治療を受けながらの日常生活ではどのような注意や工夫をしたらいいのかとご心配なときは、看護師にご相談ください。

就労支援は治療と仕事の両立だけではなく、「やむなく治療のために仕事を辞めたが、治療が終わり就職を希望している」という方の支援も行っております。全国的にはハローワーク職員が病院に訪問して相談に応じるという連携した取り組みが進んできておりますが、秋田県内では秋田市内の一部の病院のみで実施されているのが現状です。当院でもハローワーク職員による出張相談はありませんが、患者さんの相談の内容に応じて、それぞれの職種のスタッフがお話を伺うことができます。まずは、お近くの医療スタッフまでお声かけください。

がん患者さんへの「医療用補正具助成事業」

秋田県では、がん治療と就労や社会参画の両立および購入に伴う経済的負担の軽減を図ることを目的に、2017年からがんの治療に伴う医療用補正具を使用する方に対して、購入費用の一部の助成をおこなっております（医療用補正具とは、ウィッグ（かつら）、乳房補正具（下着やパッド）のこと）。

脱毛が避けられない抗がん剤の治療を受ける方、または受けている方、乳がんの手術で乳房を全切除された方が補正具を購入した後に、県または市町村の窓口で助成の手続きを行うことで費用の一部を負担してもらうことができます。

秋田県で行っている助成事業と市町村で行っている助成事業とがあり、それぞれ申請する窓口や申請用紙、助成金額等が違います。詳細については、県の助成事業は、秋田県公式サイト「美の国あきたネット」、市町村の助成事業は、各市町村の「ホームページ」に掲載されております。当院での問い合わせは、がん相談支援センターまたは乳腺外来にて対応をさせていただきます。



診療科受付時間のご案内

[平成31年1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 (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 木	午前10時まで 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 木	午前11時まで 予約制	◎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)
	心臓血管外科	木・金 水	午前11時まで 第1・3・5予約制	◎下肢静脈瘤外来 (第1・3・5水曜日14:00～) ※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水曜日) ※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)
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～)
		火	予約制	
		金	午前予約制 午後0時～2時30分	※金曜日の午後診療は午後1時30分からです。
	眼科	月・木・金	午前11時まで	
		火	午前9時30分まで	◎手術日 (毎週水曜日)
		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

乳腺ドックのご案内

当院では下記のとおり『乳腺ドック』を開設しております。
皆様の健康管理にお役立て下さい。

【検査日】

毎週 火・金曜日 午後2時15分～(1日3名:完全予約制)

【対象年齢】

75才以下

【料金(税別)】

Aコース	マンモグラフィ+乳房エコー	9,500円
Bコース	マンモグラフィのみ	6,000円
Cコース	乳房エコーのみ	4,500円

<お問い合わせ>

平鹿総合病院 健診センター 乳腺ドック係 TEL 0182-33-0630

注意事項

※39歳以下の方は①マンモグラフィの有効性が認められていない。②乳腺が発達しているため、検査の精度が低下する。以上の理由のため、Cコース(乳房エコー検査のみ)をお勧めします。
※自覚症状がある方、乳腺疾患治療中の方は乳腺科受診をお願いします。

編|集|後|記

平成が31年で幕を閉じることになりました。天安門事件、ベルリンの壁崩壊・・・あれから30年も経ったとは信じられませんが、次の時代にはどんなことが起こるのでしょうか。