



春夏秋冬

しゅんかしゅうとう

秋号 Vol.28

病院理念『地域に信頼される病院』を目指します

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 患者さんの視点に立った優しい医療 | 1. 職域間の連携と和 |
| 1. 安全な医療 | 1. 地域医療福祉機関との緊密な連携 |
| 1. 医療水準向上のための研修と教育 | |



山梨県地震防災訓練に参加して

平成25年1月より笛吹中央病院にて整形外科部門の診療を担当している真島と申します。

当院は山梨県における県立中央病院を中心とした災害拠点病院の1つとなっており、大規模な災害が発生した場合中心となってその対応を行う役割があります。東日本大震災は記憶に新しいところではありますが、こういった非常事態を想定して県、市町村、防災関連機関が円滑に対応できるように年に数回、県レベルで防災訓練を行っています。

9月1日山梨県における地震防災訓練があり、当院も災害拠点病院として参加してまいりました。今回は山梨県で大規模災害が発生したことを想定して行われ、私たちは災害現場におけるトリアージ訓練を行いました。トリアージとはフランス語の選別という単語を語源としており、限られた人的・物資資源の状況下で、最大多数の傷病者に最善の医療を施すため、傷病者の緊急度と重症度により治療の優先度を定めることです。

当日は炎天下の中、県内の多数の災害拠点病院の職員が参加し、また市役所の方々に傷病者の役をしていただき本格的で大変有意義な訓練を行うことができました。訓練中はパニックになっている方や呼吸状態が不良の方（みなさん演技ですが）などのたくさんの模擬患者全てにトリアージを行い、しかるべき転送先の病院に送る訓練を行いました。実際に訓練をしていて感じることは、訓練を何度もしっかり行っていないければ、本当に災害が発生した場合に全く対応できないだろうということです。訓練とはいってもスムーズにいかないことや実際にやってみてわかることもたくさんあります。また他施設とのコミュニケーションの重要さを痛感いたします。ですがこのような訓練が年に何度も行われていますので、もし山梨県で災害が発生したとしても県内の災害拠点病院や防災関連機関が連携して対応できるようになっておりますのでご安心ください。

余談ですが、私は整形外科において主に膝関節の治療を行っております。治療は保存治療から手術までありますが、なかでも外反骨切り術という手術をおすすめしております。これは年齢とともに膝の軟骨がすり減ってきた場合、本来手術を行うのであれば人工関節が一般的ですが、当院では骨の一部を切って矯正することで、本来の自分の膝関節を残したまま治療する方法です。もし頑固な膝の痛みでお困りの方がいらっしゃれば整形外科に一度ご相談ください。



整形外科医師
真島 敬介



スポーツの秋到来！！

予防しよう！ロコモティブシンドローム

6年程前から聞くようになったこの言葉は「ロコモ」と表現され、「関節や筋力、神経伝達などの衰えから介護が必要になる危険が高い状態」という意味を持っています。少し涼しくなり動きやすくなった今、自分の状態をチェックしながら、関節や筋肉を強化する運動を始めてみませんか。

ロコモチェックリスト

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kgくらいのものを持って歩くのが困難
- ⑦掃除機や布団の上げ下ろしなどのやや重い家事が困難

以上の7項目のうち1つでも当てはまるものがあればロコモと診断されます。

脚の筋肉を総合的に鍛える運動



1回につき5～6回
1日2～3セット

椅子の前に立ち、机に手をつけて椅子に座ったり、立ち上がる動作を10～12秒かけてゆっくり行う。

バランス能力を鍛える運動



一日 左右1分ずつ

机に両手をついて、床から足を持ち上げる。指だけの支えでもできる人はその方法でやってみては？

運動するときのお願い

無理な運動は逆効果です。痛みのない範囲で行いましょう。転倒には十分に注意しましょう。

9月1日は防災の日



平成25年9月1日に塩山中学校で「平成25年 山梨地震防災訓練」が行われました。当院では真島医師をリーダーとした(看護師2名含む5名)トリアージ班が研修に参加してきました。今回は、山梨県立中央病院、日本赤十字社を含めた峡東地区合同の地震に備えた訓練を行い、当院は二次トリアージを担当しました。

ポータブルエコーなどの機材も持参し使用しました。



当院は地域災害拠点病院です。

大規模災害時における災害時緊急受け入れ態勢がとれるよう、毎年トリアージ訓練を行なっています。今年も11月にトリアージ訓練を実施する予定です。

秋にかかりやすい病気～見落とししがちな盲点～

風邪・花粉症

秋ははっきりしない風邪が流行る季節です。夏バテから抜け出せないまま一日の温度変化にからだがついていけず、免疫力が落ちているところに、さらに秋の花粉（ブタクサ）も参加して私たちを悩ませます。花粉の症状は風邪の症状とよく似ていますが、熱や咳もなく、たいした悪寒もなくはっきりしません。



風邪と花粉症の違い

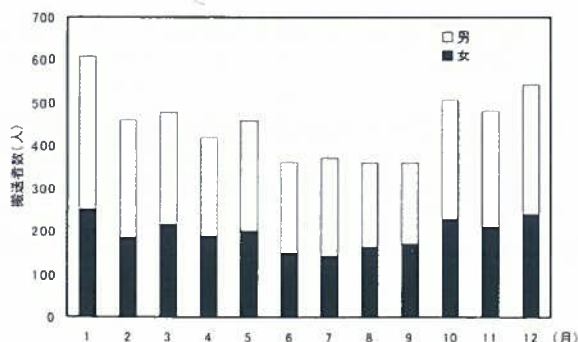
季節の変わり目ということもあり、秋の花粉症を鼻風邪と勘違いしている人も多くいます。飛散花粉が少ない秋は、春の花粉症と比べて症状は軽いとされていますが、放置すると副鼻腔炎を併発するなど、慢性化を招く危険性もあります。

秋にくしゃみが止まらなかったら、花粉症かアレルギーを疑ったほうがよいかもしれません。

ぜんそく

9月中旬以降になると気温がグッと低下し、夏に冷たいものを取りすぎていた人などは食欲不振など夏バテの症状が出やすくなります。10月以降には気温も低下し朝晩の気温差が大きくなる為、上空は温かいのに地表付近は冷える、いわゆる放射冷却で空気の対流が悪くなり、汚れた空気が停滞しその影響でぜんそくも出やすくなります。11月以降には温度、湿度共にさらに低下し、空気の通り道である気道の粘膜が乾燥して異物を体外に排出する機能が衰え、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。

前日までの暑さが嘘のように涼しくなったり、台風が来たりするなど、天気の変化が激しいこの季節は、気管支喘息（喘息）発作が起こる方が多くいます。喘息は空気の通り道である気道に炎症が起き、空気の流れが妨げられる慢性の病気です。炎症を繰り返すうちに「気道壁の変形」が進行し、健康な人にとってはなんでもないような刺激（冷気・タバコの煙・線香の煙・香水のにおいなど）に対して敏感に反応して発作を起こす「気道過敏性」も高くなります。繰り返しの咳や、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という喘鳴が起こり、呼吸困難が起きます。



喘息患者月別搬送者数

ムシムシした空気からぐっと冷たい空気に切り替わり体調を崩しやすい季節ですが、自己管理をしっかりして、快適な秋を過ごしましょう。



外来担当医表

★受付時間: 午前8:00-12:30(月~土) 午後13:30-17:00(月~金)

★診察時間: 午前9:00-13:00(月~土) 午後14:00-17:30(月~金)

H25年11月1日~

		月	火	水	木	金	土	おしらせ
内科	午前	山口 北村教授 (山梨大学)	福田/大久保 張慶 (山梨大学)	三枝/大久保 田草川 (歯道器内科) 野中	福田 山口	小林 岩尾 (山梨大学)	三枝/小林 尾崎教授 (山梨大学)	土曜 尾崎教授(山梨大学)は予約制です。 外来窓口にお問い合わせください。
	午後	大久保 北村教授 (受付15:30迄)	山口 (呼吸器外来) 三森 (山梨大学)	福田 (肝臓病外来) 藤尾 (山梨大学)	小林 大久保	三枝 野中		
外科	午前	長沼 石井	金城	石井	金城	西山	第1・3・5 長沼 第2・4・5 石井	
	午後	西山		西山 (一般外科 手術外来)	長沼			
消化器	午前	石井		石井		石井	第2・4 石井	
整形外科・泌尿科	午前	山本 真島	片桐 真島 (診察開始9:30から)		片桐 (受付11:30まで) 山本 (受付11:30まで)	時吉 (受付10:00まで) 片桐 (診察開始10:00から) 真島	帝京大学 ※1(時吉)	水曜日の外来診療につきましては、しばらくの間休診させていただきます。 金曜 午後(第2・4週)手術の為、休診になる場合がございます。 ※1 土曜日の時吉医師の外来診療につきましては、事前に診療日のご案内をさせていただきます。
	午後	片桐 (予約のみ)			真島	第1・3・5 真島		
小児科	午前	磯貝	磯貝	磯貝		磯貝	磯貝	毎週月~金曜(木曜除く)14:00~15:00 予防接種・乳幼児健診は完全予約制です。
	午後	磯貝	磯貝	磯貝		磯貝		
眼科	午前	深澤 (受付11:30迄)	深澤	平井 (山梨大学) (受付11:30迄)	深澤	深澤	深澤	午後の予約診療につきましては、外来窓口にお問い合わせください。
	午後		検査・外来手術 深澤 (予約制)		検査・外来手術 深澤 (予約制)	検査・外来手術 深澤 (予約制)		
耳鼻科	午前	中澤 (受付11:30迄)		中澤 (受付11:30迄)		中澤 (受付11:30迄)		診療開始時間は9:30からとなります。 毎週月曜 午後 補聴器外来(不定期・月2回)
脳外科	午前		三枝 (頭蓋外来)	三枝				
	午後					三枝		
皮膚科	午前					安藤 (山梨大学)		金曜日午後 診療開始時間は15:30からとなります。
	午後		松澤 (山梨大学)			安藤 (受付16:30迄)		
リハビリテーション科	午前			金城			齊藤	リハビリ問診はリハビリ室にて行います。
	午後	金城	金城		金城			

交通アクセス



石和温泉駅より

徒歩で20分
車で5分

【診療科目】

内科・外科・消化器内科・消化器外科
呼吸器内科・整形外科・脳神経外科・小児科
眼科・耳鼻科・皮膚科・麻酔科
リハビリテーション科
血液浄化センター(人工透析)

【設備】

マルチスライスCT装置、マンモグラフィ
MRI装置、超音波装置、骨密度測定装置
内視鏡、外科用イメージ、連続血管撮影装置、
総合リハビリテーション施設

【病床数】

総病床数 150床(一人当たり8㎡)
血液浄化センター 18床

医療法人康麗会 笛吹中央病院

〒406-0032
山梨県笛吹市石和町四日市場47-1

電話(代表) 055-262-2185
FAX(代表) 055-262-5985
URL(ホームページ) <http://www.fch.or.jp>

編集後記

秋冷の候、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。
例年に比べ、朝夕の温度差が厳しくなっております。インフルエンザの流行時期に入りますので、体調管理、予防接種等に留意され日常生活をお過ごしください。
これからも笛吹中央病院を、よろしくお願いたします。

広報委員会

携帯QRコード

委員長: 山口医師
編集長: 宮下(光)
三浦・名執
神宮司・小林(麻)
小野(美)・白倉(さ)
矢崎(真)・吉村(知)
横山(可)・長田(江)

