



春夏秋冬

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. 安全な医療
- 1. 医療水準向上のための研修と教育
- 1. 職域間の連携と和
- 1. 地域医療福祉機関との緊密な連携



尾崎院長よりご挨拶

昨年7月に前任の熊澤院長の後を継いでから、早いものでもう一年経ってしまいました。これからも職員と一緒に、一生懸命笛吹市の医療に貢献するつもりですので、よろしくお願い致します。

最近気になるのが、数ヶ月前から続いている某週刊誌の特集です。「飲んではいけない薬」「やっではいけない手術」シリーズですが、書いてあること全てが間違いとは言いませんが、非常に誤解を招きやすい、問題点の多い記事だと思います。私の外来でもその内容について尋ねられる方もいらっしゃいましたし、日本全国で多くの患者さんがこの記事によって戸惑い、多くの医師がそれについて説明することに多大な時間を使っているのではないかと懸念いたします。

薬はすべて利益と不利益があります。しかし、大規模臨床試験により十分な治療効果が証明され、その副作用を考慮しても、患者さんの利益になるものを医師たちは処方しています。それなのに、副作用だけを取り上げて、危険な薬である、服用してはいけない、という論調で不安を煽るのは、如何なものでしょうか？

これらの記事について書きたいことはたくさんありますが、長くなるので、コレステロール代謝治療剤についてのみ述べてさせていただきます。肥満があり、さらに高血圧、高血糖、脂質代謝異常のうち2つ以上があるとメタボリック症候群（生活習慣病）と診断されます。現時点で症状がなくとも、放っておくと動脈硬化が進行し、ある日突然心筋梗塞、脳梗塞が起きる可能性が何倍にも高くなるのです。メタボと診断されても、すぐにお薬を飲む必要はありません。良い運動習慣、ダイエット、禁煙などにより、メタボから抜け出すことはできます。しかし、ある期間努力してもデータの改善がない場合、または努力が続かなくて改善がない場合（こちらのほうが圧倒的に多いですね）お薬が必要となります。スタチンと総称される薬剤は、体内におけるコレステロール合成を抑制し、悪玉コレステロール（LDL-C）を下げ、善玉コレステロール（HDL-C）を上げる効果があることが知られています。これ以外にも機序はまだ不明ですが、血管を強くする作用があるとされています。多くの大規模臨床試験でスタチンの動脈硬化の進行を抑える（それだけでなく、元の健康な血管に戻す可能性もある）効果が立証されています。

しかし、この週刊誌の記事は横紋筋融解症という副作用があるので、スタチンを飲むのは危険と述べています。確かに横紋筋融解症は他の薬剤と比較して、スタチン服用での発症率が高いことが報告されています。その初期症状は太腿などの筋肉の脱力、疼痛で、稀に重症例では腎不全などを起こします。しかし、その頻度たるや0.1～0.01%であり、しかもその多くは重症になる前に、症状や血液検査で早期に診断され、大事に至りません。このように有用性が確かであるスタチンを飲んで、コレステロール代謝が正常化している患者さんが、この週刊誌の記事を信じて服薬をやめたらどうなるのか。動脈硬化が進み、心筋梗塞を起こす可能性が高くなるでしょう。その時、この週刊誌は責任を取ってくれるのでしょうか？高血圧、糖尿病に対する薬剤の記事についても同様です。メタボリック症候群の薬剤を服用している方は、このような記事に感わされることなく、主治医とよく相談され、これからも健康の維持を目指して下さい。



山梨大学名誉教授 医学博士
 日本血液学会認定 血液専門医 指導医
 日本臨床検査医学会認定 臨床検査専門医
 日本内科学会認定内科医
 日本血栓止血学会理事長

院長 尾崎 由基男

平成28年度インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種を10月17日(月)より開始いたします。

<実施期間> 平成28年10月17日(月)～平成29年1月31日(※ワクチンがなくなり次第終了)

<受付時間> 月曜日～金曜日 PM2:00～5:00

土曜日 AM9:00～12:30

※15歳以下の方は小児科での接種となっております。(要予約)

<料金> 13歳以上・・・3,780円(税込)

市町村発行の予診票持参の65歳以上・・・540円(税込)

※笛吹市以外にご在住の高齢者の方はお住まいの市町村により負担金額が異なる場合があります。

13歳未満・・・1回目接種 2,700円(税込) 2回目接種 2,160円(税込)

※生後6ヶ月～13歳未満の方は2回接種となります。

何かご不明な点がございましたら、当院受付にお問い合わせ下さい。



頭痛と片頭痛の違いについて

季節の変わり目は体調を崩しやすく、日頃頭痛と関わらない人でも季節の変わり目だけはよく頭痛になるという方も少なくありません。頭痛の症状が一番多く出る季節は春で、二番目が秋だそうです。今回は頭痛の起きる原因と片頭痛との違い、頭痛の予防法についてご紹介します。

頭痛の主な原因

1. 気温の変化

暖かい状態から寒い状態や、寒い状態から暖かい状態になるとき、体がその状況に対応する為に血管を収縮させたり、拡張させたりします。この動きが急に起こることで神経を刺激し、頭痛が起こると言われています。

2. 気圧の変化

特に春と秋は天気が変わりやすく、低気圧と高気圧が頻りに繰り返されます。この気圧の変化に体が上手く対応できず、全身を流れる血液の量が不安定になる為、頭痛を引き起こしてしまうと言われています。

3. 生活環境の変化

入社、異動など、生活環境にも多く変化が見られるので、精神的な緊張から頭痛を引き起こすこともあります。

頭痛と片頭痛の違い

- ・頭の両側か頭全体、後頭部が痛む
- ・頭の両側をギュッと締めつけられるような痛み、重苦しい鈍痛
- ・吐き気はあっても実際に吐くことはない
- ・肩こりやふわふわしためまいを伴うことがある
- ・体を動かすと少し楽になる
- ・仕事が出来ないほどの痛みではない



頭痛
(緊張型頭痛)

- ・頭の片側に起こることが多い
- ・ズキンズキンと脈を打つような強い痛み
- ・吐き気や嘔吐、あるいは光や音、においが気になる、という症状を伴う
- ・頭痛の前兆としてギザギザした光が見えたり、視野の半分が見えにくくなることもある
- ・動くと痛みが悪化する



片頭痛

頭痛を防ぐには

寒暖差が増すと血管が広がる為、できるだけ寒暖差をなくすようにすることが重要です。出かける時はカーディガンを羽織るなどし、脱ぎ着がしやすく温度調節が出来るような格好でかけるとよいでしょう。

また、ストレスも頭痛に関わってくるので、疲れた日にはゆっくり湯船につかり、十分な睡眠をとるようにしてください。



捻挫の応急処置



秋となり過ごしやすい季節となりました。秋といえばスポーツの秋。スポーツで起きるケガとして多いのが捻挫です。そのため、捻挫に対する応急処置の一つとして今回はアイシングを御紹介したいと思います。

捻挫は、外力により筋肉の繊維や細かい組織を損傷し、患部の血管が広がって内出血や炎症を起こすことを言います。血管内から痛みを出す物質や炎症を起こす物質が出て、患部に溜まると痛みや腫れが出てきます。

捻挫では、**最初の2日～3日の治療が肝心**です。

何度アイシングを行っても問題はなく、冷やせば冷やすほど炎症は早く治まります。この期間に、しっかり患部を冷やすことで、その後の治りに違いが出ます。

応急処置に「**RICE療法**」というものがあります。



症状悪化予防

痛みの軽減

腫れの予防

患部を心臓より高くし、痛み・炎症物質が患部へ行かないように

以上のことを、受傷後ただちに行うことが回復を早め、後遺症を防ぐことにもなります。

捻挫の予後を左右するのは、初期の治療です。

ただし、1日「RICE療法」を行っても症状の改善がない場合は、捻挫でない可能性もあるので、整形外科などを受診することをお勧めいたします。



応急処置では患部を冷やしましたが、慢性期は患部を温めます。温めると血管が広がり血液の循環がよくなるため、痛みや腫れが早く引きやすくなります。

慢性期とは・・・捻挫してからしばらく経ち、炎症は治まり腫れや痛みも落ち着いた状態です。

秋のおすすめレシピ

秋鮭のちゃんこ風かぼちゃチーズ

秋とはいえ、まだまだ暑い日が続きますが、夏の疲れは取れましたか？

『食欲の秋』と言われるように、秋には美味しい物がたくさん出始め、食欲も戻ってくると思いますので、美味しいものを食べて体力を取り戻しましょう。



★材料(4人分)★

- ・生秋鮭 大切り身2枚(塩切り身でもOK)
- ・もやし 2袋
- ・たまねぎ 2個
- ・えのき 1~2株
- ・椎茸 大4枚
- ・キャベツ 半分
- ・かぼちゃ 1/4個
- ・バター 24g
- ・チーズ お好み量



[味噌だれ] *事前に味噌だれを混ぜておく

- ・砂糖 大さじ3
- ・醤油 大さじ2
- ・お味噌 大さじ6程
- ・日本酒 大さじ6
- ・ニンニクのすりおろし 1~2片

★作り方★

- ① 生鮭に塩コショウ(塩鮭なら不要)をし、中火のフライパンで身に焼き色を付けます。焼き色が付いたらひっくり返します。
- ② 野菜を好きな大きさに切り、鮭の入ったフライパンにかぼちゃとキャベツ以外を入れ炒める。
- ③ ②に味噌だれを投入し、蓋をして中火で8分程焼きます。
野菜の汁が出てきます。ここで、かぼちゃとキャベツを入れ、再び蓋をして3分程待つ。
※かぼちゃは1口サイズにカットし、レンジで3~5分温めておきます。
- ④ バターをのせ、かぼちゃの上にチーズをのせ、蓋をしてチーズが溶けたら完成！



シメにお米を入れてリゾットにしても美味しいですよ！

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

平成28年10月1日~

		月	火	水	木	金	土	お知らせ
内科	午前	(呼吸器内科)山口北村	福田 小林 大久保	大久保 北村	福田 (呼吸器内科)山口北村	三枝 小林 阿部	阿部 小林 大久保(第2週) 尾崎(第3週)	土曜日の大久保医師・尾崎医師は予約制です。外来窓口にお問い合わせ下さい。
	午後	尾崎 北村	(呼吸器内科)山口阿部	(肝臓病外来)福田北村	小林 大久保 北村	尾崎 大久保		
外科	午前	石井	田中 (受付11:00まで)	石井	石井 (受付10:00まで)	石井 (受付10:30まで) 西山 (診察開始11:00から)	第1・3・5 田中 第2・4 石井	火曜日午前の受付は11:00までとなります。火曜日午後の診察時間は14:30から、受付は16:30までとなります。木曜日の受付は10:00までとなります。
	午後	西山	中山(山梨大学) (乳腺・甲状腺外科) (診察開始14:30から) (受付16:30まで)	西山 (一般外科・そけいヘルニア外来) 第2・4 田中	長沼	田中		
消化器	午前	石井		石井		石井 (受付10:30まで)	第2・4 石井	金曜日午前の石井医師は受付10:30まで、西山医師は診察時間11:00からとなります。
(関節治療センター) 整形外科	午前	山本 真島	片桐 真島 (診察開始9:30から)	高山 ※1 星加 (受付11:30まで) ※1 日山 ※1 星野 ※1 魚水	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 (受付10:30まで) ※1 柏口 (野球肘外来) ※1 星加 (上肢スポーツ専門外来)	※1 水曜日の星加医師・日山医師・星野医師・魚水医師、土曜日の時吉医師・柏口医師・星加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 (下肢スポーツ疾患専門外来) (診察開始15:30から) (受付16:00まで)	高山 (診察開始15:00から) (受付16:00から)	高山 (一診時に限り受付15:00まで) ※1 日山 ※1 星野 ※1 魚水	真島	真島	高山 第1・3・5 真島 (診察開始14:30から)	
小児科	午前	磯貝	磯貝	磯貝		磯貝	磯貝	毎週月~金曜日(木曜日除く)14:00~15:00 予防接種・乳幼児健診は予約制です。
	午後	磯貝	磯貝	磯貝		磯貝	磯貝	
眼科	午前	深澤 (受付11:30まで)	深澤	平井 (山梨大学) (受付11:30まで)	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下さい。
	午後		検査・外来手術 ※予約制 深澤		検査・外来手術 ※予約制 深澤	検査・外来手術 ※予約制 深澤		
耳鼻科	午前	中澤 (診察開始9:30から) (受付11:30まで)		中澤 (診察開始9:30から) (受付11:30まで)		中澤 (診察開始9:30から) (受付11:30まで)		診療開始時間は9:30から、受付は11:30までとなります。月曜日午後 補聴器外来(不定期・月2回)予約制
	午後							
脳外科	午前		三枝 (頭痛外来) (第4週目のみ受付12:00まで)			三枝		月曜日の午後は予約制です。第4週火曜日のみ受付は12:00までとなります。
	午後	三枝 ※予約制(認知症外来)		三枝				
皮膚科	午後		第1・3・5 岡本(山梨大学) 第2・4 木下(山梨大学) (受付16:30まで)			渡辺(山梨大学) (診察開始14:30から) (受付16:00まで)		火曜日の午後、受付時間は16:30までとなります。金曜日の午後、受付時間は16:00までとなります。
	リハビリテーション科	午前 午後	田中 田中	阿部 浅香	田中 浅香	阿部 阿部	寺尾 阿部	大竹

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

9月は台風の影響で雨の日が続いておりましたが、皆様いかがお過ごしですか。朝晩涼くなってすっかり夏から秋の気配に変わってしまい、何だか寂しく感じっていますが、秋といえば食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と様々なことが楽しめる季節です。また、過ごしやすい季節でもあるのでどこかへ出掛けたり、何か新しいことを始めてみてはいかがでしょう。

広報委員会

委員長: 田中医師
編集長: 横山(可)
篠原・武井(栄)・森
小松・依田(亜)・勝俣
遠藤・吉村(知)
網野・相川(美)

