

理念

『地域に信頼される病院』を目指します。

基本方針

私達は以下のことを重んじて行動します。



- 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

2022年度 診療統計表
7月~9月

外来患者数	19,379	緊急搬入数	280
入院患者数	300	紹介患者数	420
退院患者数	338	手術件数・全身麻酔	92
1日平均外来患者数	259	硬膜外・脊髄麻酔	0



Access 石和温泉駅より 徒歩で20分 / 車で5分

編集後記 季節も秋となり夏の暑い気候から一変、涼しくなりました。今年の夏は暑さ、湿気、にわか雨と快適に過ごせた日が少なかったように思えます。それにより外に出る機会が減り体がなまってしまいました。秋こそは運動を中心にしたいです。今年も新型コロナウイルスの影響により地域の皆様にはご不便をおかけしておりますが、当院では引き続き感染予防を徹底し、患者様の治療に力を入れていきますのでよろしくをお願いします。(坂本)

季節の変わり目を感じられるようになりました。年齢を重ねる中で、自分の身体もメンテナンスをしていく大切さを感じています。食べ物においてもたんぱく質を積極的に取り入れてみたり、毎日ストレッチを試してみたりすることで日々の良い状態を維持できるなあと感じています。(山田)

広報委員会
 委員長：藤田 裕介 編集校正：山中 裕己
 笹森/山田/小野/蓮木/森屋/塩沢/岩間/小林(那)/坂本/武井/

病院概要

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 / 脳神経内科 / 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 / 放射線科 / 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8m) / 血液浄化センター：20床



冬の隠れ脱水

夏場は気温も高く汗もかきやすいため脱水症状にならないように水分をよくとるよう心がけますが、実はこれから訪れる冬場も脱水症状に気を付けなければなりません!!

冬は他の季節に比べて乾燥し、湿度が低い日が多いです。そんな乾燥した季節は皮膚や呼吸などによる不感蒸泄で水分が知らぬ間に失われてしまいます。(その量1日900mL)

夏場のように大量の汗をかくことはなくても、暖房、長時間の入浴などで冬でも汗をかくことは多く、水分を失いがちなんです。



体重の1%相当の水分が失われた状態のことを「隠れ脱水」と言い、脱水症状の一手手前の状態です。(60kgの人であれば600mlの水分が失われた状態)

ここからさらに脱水症状が悪化し体重の3%以上の水分が失われると脱水症状となり頭痛、めまい、意識消失などを引き起こしてしまいます。

⚠️ かくれ脱水に注意 ⚠️



なので疲れやすい、眠気が出てきた、喉が渇きやすいなどの隠れ脱水の症状が見受けられた際はすぐに水分補給をおこない、日常生活においてもこまめな水分補給をしましょう。



ではその水分補給はなんでもいいのか? そんなことはないです、ここで近年のペットボトル症候群、正式にはソフトドリンクケトアシドーシスを紹介します。

コーラ、果実ジュースを主体とした糖分の多い飲み物を水分補給として大量に飲み過ぎてしまうと体が高血糖状態となり腎臓が沢山の糖分を尿から出そうとして尿の量、回数が増えます、そしてまた体の水分が減りジュースを飲むという悪循環に陥ってしまいます。

ジュースを取りすぎた体は高血糖状態をよくしようとインスリンで血糖を下げようとします、でも結局インスリンが疲れ果てて上手く作用しなくなり、今度は体で上手く糖を使えなくなり脂肪を分解してケトン体を作りながら体を動かします。このケトン体が蓄積すると体が酸性に傾き、意識障害、昏睡となる。この時には糖尿病になっていることがほとんどなので普段からジュースを沢山飲む、喉が渇きやすく尿が沢山出る人は注意してください。水分補給でおすすめは汗で出て行ってしまうミネラルを補給出来るミネラル入りの麦茶です。



運動の秋 コロナに打ち勝つ 運動習慣

朝晩の暑さが落ち着き、気持ちの良い季節が近づいてきました。

コロナ感染症もまだまだ気を付けなければならない日々ですが、**日ごろ運動習慣のある人は、新型コロナウイルス感染症を発症した場合の重症化リスクが低い**ことが、5万人近くを対象とした米国の研究で明らかになったのをご存じでしょうか？

中強度から高強度の運動を週に150分以上行う人たちの入院や死亡のリスクは、運動時間が週に10分以下の人たちに比べて、**半分以下**になっていた*1そうです。

そこで、どんな運動がいいのか？をご紹介しますと思います。

*1 Sallis R et al, J Sports Med. 2021



スロージョギング 4の1

腕や足を高く上げてその場でジョギング！
息が切れる程度で2分くらいから始めてみては？
※転倒に注意してください

ながらスクワット 4の2

- 膝は足先より後ろに
- 腰を落とす深さは各自で調整してください
- ※腰痛・膝痛に注意！



段差昇降 4の3

- ゆっくり一步一步丁寧に
- 一段を繰り返す上り下りしてください
- ※転倒や痛み要注意

外出してコロナ感染してしまったら不安…天気が悪く外出しづらい…そんな時にお勧めです!!
日常の感染対策プラス運動でコロナに打ち勝つ体づくり始めましょう

眼科



検査治療外来が 木曜午後オープンしました!

令和4年7月より眼科にて検査治療外来が木曜日の午後オープンしました。
午前中の診療時間ではできない時間のかかる治療や検査をゆっくりと行えるのが特徴です。

検査治療外来で行う内容

- 網膜裂孔
網膜裂孔の段階であれば、周囲をレーザー凝固してあげることによって進行を食い止めることができる場合があります。
- 糖尿病性網膜症
新生血管が発生してくるのを予防したり、すでに発生している新生血管を退縮させたりする目的で照射します。
- 白内障手術後の後発白内障などのレーザー治療
白内障術後の後発白内障ではYAGレーザーを用いて、濁った薄い膜(後囊)を破る(濁りを飛ばす)目的で照射します。
- 検査の慣れないお子様の視力検査
- 必要に応じたサイプレジンを用いた屈折検査
※サイプレジン…瞳孔を広げる目薬

検査治療受診の流れ

午後外来は予約制です。レーザー治療や検査が必要かどうか、まずは午前中の一般診療にて診察を受けてください。



当院、高山 拓人医師

「肘内障」に関する記事が

山梨日日新聞に掲載されました!

※記事に関しては当院HPをご覧ください