

お元気ですか 【第32号】

* 医師の紹介 *

平成17年4月より、新たに5名の医師の診療が始まりました。
とても熱心で意欲的です、よろしくお願い致します。

内科担当

荒牧 まいえ 医師 (千葉県出身)



4月より西伊豆病院 内科勤務となりました。
これまで総合診療科で一般診療、救急、緩和ケアなどに従事しておりました。
いろいろな健康問題に関して気軽に相談できる存在になれるよう、日々精進していききたいと思います。

生まれは千葉県ですが、名古屋・東京・筑波を点々と...
趣味は、映画・英語・運動...子供の頃には器械体操をしていました。筑波にいる頃はストリートダンスを習っていました、ヒップホップなども踊っていました。
体を動かす事は大好きです。

内科担当

柳町 知宏 医師 (茨城県潮来市出身)



皆様はじめまして。この4月より西伊豆病院で内科医として診療にあたらせて頂くことになりました。
今まで、東京大田区大森という町工場の町で、茨城県茨城町という田畑の多い町で、東京立川八王子という都心近郊の町で働いてきました。ここでの仕事も励みつつ、この山桜美しい西伊豆の生活も豊かなものになりたいと願っています。
今日より明日、健康である事を目指す医療を行っていききたいと思います。どうぞ宜しくお願いします。

以前は ヤナギ または マッチー と呼ばれていました。
趣味は、読書、人と話し合うこと、自然散策、大きなもの・美しいものを見ること、ビールと日本酒を少々飲むこと。

2ページへつづく

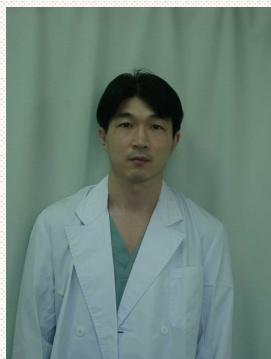
＊ 医師の紹介 ＊



毎週火曜日 整形外科外来担当

新井 勇治 医師（栃木県出身）

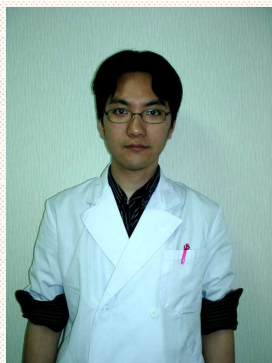
4月から西伊豆病院で働かせて頂くことになりました、整形外科の新井と申します。毎週火曜日の外来を担当させていただきますので、今後一年間よろしくお願いします。
趣味は旅行。今まで一番良かったのはタイです。
西伊豆も暖かくていい所ですね。学生の頃はボート部に所属しており、こちらでは海も近いので、マリンスポーツ(サーフィンなど)に挑戦したいと思っています。
食べ物では「生魚」と「うなぎ」が大好きです。
夢は、いつかスポーツカーに乗る事。



毎週水曜日 内科外来担当

高橋 宜正 医師

4月より、水曜日 午前の内科外来を担当させていただきます。
3月まで東京の病院で勤務しておりましたが、この度 順天堂大学静岡病院へ転勤となり、西伊豆病院でもお世話になることとなりました。
専門は呼吸器外科で、主に肺がんの手術を行っていますが、その他 肺腫瘍、縦隔腫瘍や気胸、炎症性肺疾患、膿胸などの治療を行っています。
西伊豆地域の医療に貢献できるよう、努力してまいりますので、よろしくお願い致します。



毎週月曜日 皮膚科外来担当

赤堀 亘 医師（清水出身）

5月より西伊豆病院で勤務させていただく事になりました。毎週月曜日の午後外来を担当しています。
皮膚のことで気になる事がありましたら、小さなことでも気楽に御相談下さい。
趣味は音楽で、28才になるのに、今だにロックギター少年です。
どうぞ宜しくお願い致します。

タバコはお肌の大敵！

タバコを吸ってます



タバコは吸ってません



写真は40歳の一卵性双生児の女性です。
左側がタバコを吸う方、右側がタバコを吸わない方です。
タバコはすべての癌の発生率を上げますが、お肌の老化を加速し歯を汚くします。

美しくなるにはお化粧するよりもタバコを吸わないのが一番！

以前、松崎高校にカナダから来られた英語の先生が日本に来て一番驚いたのはテレビでタバコのCMをやっていることでした。欧米ではタバコのCMは禁止されており、タバコ会社は欧米での販売をあきらめ日本や中国などのアジアに販売の重点を置くようになったのです。

日本は平成15年「タバコの規制に関する世界保健機関枠組み条約」に加盟し平成17年2月27日から効力が発効しました。

これにより公共の場所での禁煙が義務付けられ、タバコの広告は全面的に禁止されます。またタバコの箱の30%以上に健康警告表示が義務づけられます。

健康警告表示



この写真はヨーロッパのタバコのパッケージです。

喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。
疫学的な推計によると、喫煙者は肺がんにより死亡する危険性が非喫煙者に比べて約2倍から4倍高くなります。

表



日本で売られているタバコのパッケージです。
両面に肺ガンの危険性や妊婦の早産の危険性について表記してあります。

妊娠中の喫煙は、胎児の发育障害や早産の原因の一つとなります。
疫学的な推計によると、タバコを吸う妊婦は、吸わない妊婦に比べ、低出生体重の危険性が約2倍、早産の危険性が約3倍高くなります。

裏



最近の公共施設でも禁煙の所が増えている事にお気付きですか？
当院の売店でもタバコの販売はしておりません。もちろん、院内は禁煙です。
タバコを吸われるかた！ 体の為に禁煙しませんか！

西伊豆病院 院長(禁煙推進隊長) 仲田和正





1日3食たべよう！

なぜ1日3回たべるのか

人のからだは温かく、熱を持っています。自動車は動いているときだけ燃料を必要としますが、人は動いていないときも燃料を必要とします。人は肝臓で燃料(グリコーゲンといいます)を蓄えることができます。安静にしている時は約10時間分の燃料(グリコーゲン)を蓄えることができます。しかしあまり活動していない時は1日に2回の食事ですり足ることになります、人は寝てばかりいるわけにはいきません。

健康な人は、昼間の活動では肝臓の燃料(グリコーゲン)は約6時間で消費されるといわれています。

日常、昼間の活動時に5～6時間の間隔で食事をする、1日に3回食事をするとはとても大事なことです。

《朝食を食べる》

人の体は寝ている間、体温が約1℃下がっていますが朝食を食べることによって体温が上昇し、からだや脳の活動の準備が整います。

朝食抜きは 体によくない

《朝食をたべない》

- ・午前中いっぱい低体温の状態が続き、活動力が低下する。
- ・脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して、脳の働きや集中力が低下する。
- ・朝食抜きが習慣化すると脂肪分解力が低下し体脂肪が増える。

1日2食にしても、やせないのはなぜ？

1日2食なのに痩せない人は2回の食事で1日分のカロリーを摂っていると考えられます。食事と食事の間が長くお腹が空いているので、つい食べ過ぎてしまうようです。余分にとってしまったカロリーは全て脂肪としてたくわえられます。

また、2食と言いつつ間食にお菓子・果物などを食べてカロリーを摂ってしまい脂肪の原因になっている可能性があります。

内臓脂肪が増えれば生活習慣病の原因にもなります。

いつから3回 食べるようになったの？

奈良時代あたりまでは狩猟と農耕を兼ねていたと思われ1日1食が普通でした。それから、栽培農耕が可能になり、食糧が保存できるようになってから1日2食になり、1日3食になったのは江戸時代中期以降のことです。



ひとくちメモ

旬のアスパラを使った朝ごはんメニューを紹介します。

グリーンアスパラとふんわり卵いため(2人分)

アスパラ(4本)は根元のかたい部分を除き斜めに3～4cmの長さに切る。

卵(3個)はときほぐし、塩(少々)を加え混ぜる。

フライパンに油を熱し、卵を大きくかき混ぜ、取り出す。

また、フライパンに油を熱してアスパラを炒め、酒(大さじ1/2)としょう油(少量)をふる。

卵をもどし入れてあわせ、皿に盛る。

パンと牛乳で朝食に！！



脳梗塞の「まえぶれ症状」をご存知ですか？

*日本人の三大死因といえば、がん、心疾患、そして脳卒中（脳血管障害）。脳卒中には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3種類がありますが、特に脳梗塞は年々増えています。

*脳梗塞は脳の血管がつまること。血管がつまることによって、血液が流れなくなり、脳組織に必要な酸素や栄養が不足し、組織が死んでしまいます。これにより、マヒ等のさまざまな症状が残るのです。
一時的に血管がつまるけれど、すぐに再開する状態をTIA（一過性脳虚血発作）といい、症状も一時的に起きます。TIAを起こした人の20～30%は数年後に脳梗塞をおこしており、早いうちにきちんとした治療をすることが脳梗塞予防には大切です。

もしかしたら
TIA？

こんなことはありませんか？

- 急に力が抜けて箸やペンを落とす
- 体の半分（顔も含む）がしびれる
- 片目が見えなくなったり物が二重に見えたりする
- 言葉がうまくしゃべれなかったり理解できなくなる



たとえ2,3分の短い時間でもこのような症状が見られたら医師の診断を受けましょう。

こんな人は気を付けて！！

当てはまる人は生活習慣を改善し、定期的に健康診断を受けましょう！

高血圧 → 動脈硬化を引き起こし、血栓ができやすくなります。
糖尿病 → 血液がドロツとして流れが悪くなったり、動脈硬化を悪化させたりします。
高脂血症 → コレステロールや中性脂肪が高いと動脈硬化を起こし血管が詰りやすくなります。
心臓病 → 心臓に血液の塊りができやすく、これが脳まで流れて血管を塞ぐ事があります。
肥満 → 特にウエストを中心とした「リンゴ型肥満」の方は気を付けて。
喫煙 → タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させて、細くします。
お酒好き → 飲みすぎは危険。
ストレスの多い人 → 高血圧、糖尿病、心疾患... 全てを悪化させます。



もしも脳梗塞が起きたら...

主な治療法

抗血栓療法

血を固める作用を持つ血小板の働きを抑えたり、フィブリンができるのを防止する薬剤を使う

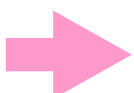
抗脳浮腫療法

脳梗塞後には脳にむくみが起きるので脳浮腫の原因となる水分を取り除く

脳保護療法

活性酸素の働きを抑える薬剤を使う

他に外科的治療もあります。



詰った脳血管が再度開通したら、脳循環の改善薬や血栓・梗塞の予防薬を使い、再発を防ぎます。

西伊豆ACLS研究会 って何を研究する会でしょうか？

ACLSとは、病院などで行なわれる救急蘇生法のことを言います。



つい最近まで、呼吸が止まったり、心臓が停止してしまった時の処置方法は、経験的なやり方が主流で、科学的な研究が十分されていませんでしたが、近年、米国など欧米各国の学者たちが中心となって蘇生方法を科学的に分析、科学的に根拠があって有効であると認められた方法をまとめた蘇生のやり方を、西暦2000年に発表しました。
わが国でも、最近その国際的な標準救急蘇生法が広がってきており、その方法をみんなで学習しながら模擬練習をして覚えていこう。というのがこの研究会の趣旨です。



当院では2年ほど前からこのような救命処置トレーニングを少しずつ行なってきましたが、地域の救命率の向上を目的に今年の1月より院内だけでなく、地域の診療所/医院・入所介護施設・消防署の職員の方々にも参加して頂こうと西伊豆ACLS研究会を発足させ、現在近隣8施設の職員の方々が参加され基本的な救急蘇生法を含む救急対応トレーニングを月3回ほど行なっています。
病院内ではこのトレーニングのおかげで経験の少ない職員でも緊急時の対応が迅速に行なえるようになっています。



今後もより多くの施設職員や地域住民の方々に蘇生技術を知ってもらうために引き続き啓蒙活動や講習会なども実施し、地域の救命率の改善に貢献でき、救急病院としての責務をかなえられるよう努力していきたいと思っています。

一般または事業所などで救命処置の訓練を希望される方は、西伊豆ACLS研究会へご連絡ください。2～3時間の講習で基本的な救急蘇生法を習得できます。人数は1回あたり最大5～6名ですが、できるようになるまで丁寧に指導いたします。ご応募お待ちしております。

連絡先 0558-52-2366

(西伊豆病院内 西伊豆ACLS研究会 担当 伊東)



西伊豆病院の訓練用ダミー人形「マイケル」です。



西伊豆ACLS研究会 事務局



院内エキシビジョン



* 患者様の満足研修 *

この春、全職員を対象に、『患者様の満足研修』という研修会がありました。

患者様に満足して診療を受けて頂くための勉強です。職員一人一人の気持ちの持ち方や、職員同士のコミュニケーションの取り方など、職員が心のコップにハートをたくさん満たし、そのハートを患者様に、または同僚に、そそげるように個々が心豊かである事がとても重要であると学びました。



* 西伊豆病院 テニス同好会 *



平成16年から活動が始まったテニス同好会。色々な部署の方がいるので、スポーツを通して普段見られない以外な面が発見できたり、ストレス解消にもなっています。毎週1回、松崎町の町営テニスコートでいい汗かいています。

クローズアップ 職員

当院には、**健康管理室** という部署があります。

健康管理室は、一般企業の事業所検診・人間ドック・学校や会社へ出す健康診断などを担当しています。事業所検診では三島から南伊豆・伊豆の西海岸から東海岸まで、広範囲ですが、チームがひとつになり、検診車を引き連れて、年間約107日間も出動しています。各事業所の方々には、年に一度お会いするのを楽しみにしています。

平成16年度は、事業所検診を含めて約9500人の健康診断を行なっておりましました。今年度は増床に伴い「MRI検査」が可能になりますので、『脳ドック』なども考えておりますので、詳細が決まりしだい御案内いたします。



院内検診担当 朝賀です。

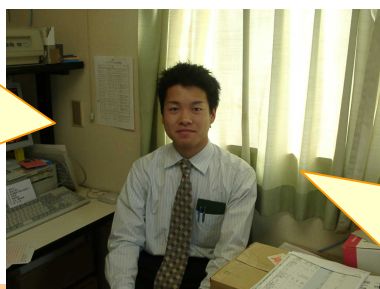


『脳ドック』

脳のCTやMRI検査などをなを行い、脳の中に異常がないか検査します。

「クモ膜下出血」は、防ぐ事ができます。出血を起こす前に脳の血管にできた動脈瘤を見つけるのです。脳の動脈瘤は、殆どが自覚症状がない為、出血する前に見つけるのは難しいそうです。ですから定期的な『脳ドック』をお進めいたします！

松崎町出身です。
車...好きですね～
腕時計も好きです。
趣味は特に無いので、今は仕事が一番です。



このたび、大学を卒業し新卒として健康管理室で働かせて頂く事になりました。

土屋健吾(つちやけんご)と申します。
初めて社会に出て、まだ分からない事だらけですが、使命感の大きなこの仕事を通じて、自分自身が成長できるよう精一杯頑張りたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

増築工事 進行状況！

4月現在の増床工事現場をご案内いたします。



増築棟はブルーのシートがかけられているので、中の様子を見る事はできません。



1階の透析室
日当たり良好、全体が見渡せます。かなり広い感じです。



2階・3階の病室
日当たりも良く、広々しています。



3階の渡り廊下
旧建物と増築棟は、もうつながっています。



1回のリハビリ室
今の部屋から比べると、かなり広いです。



2階・3階の病室入り口
部屋のすぐ前にトイレが配置され、廊下の向かい側には個室！



MRIの装置が入る所です。



3階のお風呂です。
脱衣所も浴室も、かなり広いです。

この他に、エレベーターが増設され、2階・3階の両方にお風呂があり、1階には泌尿器科外来が透析室の隣にあり、泌尿器科外来専用の中待ち室とトイレがあります。MRI室と透視室もあります。天井や壁はまだ完成していませんが、壁紙が貼られるとまたイメージが変わると思います。次号では、完成した状態をご案内しますので、楽しみに。増築棟が完成しますと、旧建物の改修工事が始まります。

引き続き皆様には、大変ご迷惑をおかけ致しますがご協力のほどよろしくお願い致します。



お元気ですか 第32号

平成17年5月 発行

発行 医療法人社団健育会 西伊豆病院

〒410-3514 静岡県賀茂郡

西伊豆町仁科138-2

TEL 0558-52-2366

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>