



お元気ですか 第43号

* 医師の紹介 *

平成20年4月より、新たに4名の医師の診療が始まりました。
よろしくお願い致します。



内科医 常勤

藪谷 亨 やぶたにあきら 医師 (静岡市 出身)

はじめまして。この4月から内科医として赴任してまいりました。

パキスタン北部大地震やフィリピン・レイテ島の地すべり等、海外の災害医療支援活動に参加し

大学卒業後は県内の総合病院で働いてきました。何年経っても藪医ですが、今後はひと回り小さなこの西伊豆病院で専門に偏らない総合診療を心がけて日々研鑽を積みたいと考えています。

西伊豆は釣りやダイビングのポイントがたくさんあると伺い、楽しみにしてきました。



内科医 常勤

高橋 徳幸 医師 (岡山県出身 仕事は名古屋出身)

初めまして、このたび内科医として勤務することになりました高橋と申します。私は生まれも育ちも岡山出身ですが、医師としての最初の3年間は名古屋で過ごし、それが縁で当地で勤務することになりました。私は今回、生まれて初めてこの西伊豆の地を訪れましたが、自然の雄大さ、食材の豊かさ、そして皆さんの温かさにつれ、感動と「目からうろこ」の連続です。この新鮮な日々を通して、西伊豆の地で医師として働くことができる幸せや、皆様のお役に立てることの幸せを実感しています。

私の夢は、医師として専門にこだわらず、幅広い知識や技術を身につけ、皆様のお役に立てる存在になることです。ただ、まだまだ未熟であり、ご迷惑をおかけすることも多いかと思えます。皆様と共に悩み、喜びを分かち合いながら、健康の良き相談役になれるように努めて参りたいと考えています。どうか温かく見守ってやってください。

ちなみに趣味はドライブ、料理です(といっても料理は全くの駆け出しです)。伊豆半島の自然をドライブで満喫し、伊豆の食材を自分で料理して、しっかりと西伊豆を味わいたいと思います。

* 医師の紹介 *



月曜日(午後) 内科外来担当 > 糖尿病内科

家弓 武矢 医師 (鹿児島県 出身)

4月より、土肥クリニックの院長として赴任してまいりました。

医師になってすぐ、認知症の父の介護・看取り。ストレスによる病で入院。一般の方が経験する様なことは大体は経験しました。この経験を生かせるような医療をしていきたいと思っています。

趣味はカメラ(人物)、スポーツは下手の横好きで、医学部時代は硬式テニスをしていました。また、子供と一緒にスポーツ少年団でバドミントンを、PTAや職場などでバレーボールをしていた事もあります。

特技は、声が大きい・不器用・音痴です。



火曜日(午後) 内科外来担当 > 脳神経外科

伊藤 敬孝 よしたか 医師 (東京都 中野区 出身)

はじめまして、4月から火曜日午後外来を担当しております。

専門は脳神経外科で昨年専門医を取得いたしました。頭のこと(脳卒中・頭部外科・脳腫瘍・頭痛など)で心配なことや、疑問などありましたら、ご相談下さい。

趣味は映画鑑賞・音楽鑑賞・美術鑑賞です。

皆さんのお役に立てるように頑張りますので、宜しくお願い致します。

(ご挨拶とご理解)

本年4月より診療報酬(保険)診療の改定に伴って治療費の支払額が変更になりました。後期高齢者(長寿)保険等、未だに負担金の変更が国会で審議されている状況です。

詳細は、町の広報誌やインターネット掲示板、新聞マスコミ報道によりお分かりいただけたと思います。

近年、病院の収入となる診療報酬(保険)診療は削減されており、逆に原油価格の高騰や公共料金、米麦等の相次ぐ値上げにより医療の質を維持していただくだけで容易ならぬものがあります。

私見ですが地域医療の第一歩は「病院の存続」に有ると理解しております。小児科や産婦人科、眼科など、また高度医療機器などがあればもっといいという事は理解できますが、「病院の存続」から考えると、いかがなものでしょうか。種々考えてみたいものです。

また、外科医退職の件では、不便をお掛けいたしますが後任の検討をしておりますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。

Ma-D 兼 事務部長 石原好樹

『信頼される地域医療』を目指して！

病院理念 地域の中核病院としての機能を充実し、『信頼される地域医療』を提供することで、皆様のこころ豊かな暮らしを支援します。

この理念に基づき、様々な取り組みをしています。その一貫として、医師は、院内で外来・入院患者さんの診察だけでなく、外に飛び出し、患者さんの診察をしたり、地域の検診や予防接種、事業所検診などにも出かけます。



在宅患者さんへ往診

通院が不可能な患者さんのお宅へ伺い、診察を行い、処置をしたり注射などもします。在宅で介護されている家族の強い味方です。



松崎『十字の園』へ訪問診療

毎週決まった曜日に訪問します。

十字の園の入所者様で、体の具合が悪い方や心配な方の診察を行い、お薬の処方などもしています。



仁科幼稚園 内科検診

西伊豆町内の小学校・中学校・幼稚園の内科検診や予防接種なども行います。



不眠症

不眠症はどの世代にもみられる、ありふれた症状です。寝つきが悪い、途中で目が覚める、眠った気がしない、といった症状を呈します。4週間以上つづく慢性不眠症は何らかの精神疾患や身体疾患が関係していることがあり注意が必要です。関係する主な病気は精神疾患がおおく、その他薬物アルコール中毒、睡眠時無呼吸、慢性疼痛、心不全、COPD、掻痒感、認知症があります。危険因子としては高齢者、女性、精神疾患の既往、身体疾患の合併、不規則な生活、記憶障害、認知障害などがいわれています。

また睡眠を妨げる刺激物としてタバコ、コーヒーなどカフェイン、ある種の薬剤が挙げられます。アルコールは睡眠導入には有利ですが、睡眠時無呼吸、胸やけ、尿意をきたすため、むしろ睡眠時間は減少します。

不眠症を自覚したらまず日記をつけることが薦められます。睡眠時間とパターン、就寝前後の行動食事などを2週間にわたり記録します。そのうちの2日間は日中の活動も記録するようにします。その記録で不眠の原因や対処法がわかることがあります。

治療は1)認知行動療法、2)薬物療法 の二つに分けられます。長期的には認知行動療法のほうが有効といわれています。

1)認知行動療法は以下のようなことを認識し行動することです。

すべきこと

- ・「絶対眠れない」「睡眠薬がないとダメだ」「今夜眠れないと明日は大変な目にあう」といった否定的な思い込みを払拭する
- ・日中の定期的運動、日中に日光にあたる
- ・寝室は暗くて涼しく、静かで、心地よい寝具にする
- ・意識的に緊張をとき、全身の力を抜く
- ・寝室はねるためだけに使用し、テレビやラジオ、読書といった作業は別の部屋で行うようにする。20分寝付けないうちは別の部屋で静かにくつろぎ、眠くなったらまた寝室へ戻る。それを繰り返す。
- ・必要な睡眠時間を決める。それ以上はたとえ不眠があっても、必ず決まった時間に起床するようにする。昼寝は絶対にしない。たとえ週末でも守る。

してはいけないこと

- ・就寝3時間前には激しい運動はしない
- ・3時間前の飲食、刺激物はさける、飲酒もしない
- ・昼寝しない
- ・明るいライトをつけない
- ・寝室に時計を置かない(見ない)



2)薬物療法

1週間程度の短期治療には有効といわれますが、長期使用ではその効果は証明されていません。副作用としてふらつき、意識障害、認知障害、運動失調、依存性、頭痛、嘔気などがあります。とくに高齢者、肝障害、腎障害、呼吸不全を合併しているひとでは深刻となります。また過鎮静による交通事故、転倒骨折も増えます。したがって高齢者にはその効果をうわまわる副作用があり、薬物療法は薦められていません。

できるだけ薬物ではなく、認知行動療法を実践して、良眠を保つように心がけてください。

頭痛

日頃、頭痛に悩まされている人

病院に行くのが面倒くさいと思っている人

どうせ治らないと思って、あきらめている人

正しい頭痛の知識を持つことで生活の質を向上し、頭痛を克服することができます。

まずは、頭痛の種類を知る事からはじめましょう。

頭痛は大きく分けて2種類あります。

一次性頭痛

頭痛もちなどと言われている慢性頭痛
慢性頭痛にも3種類あります

二次性頭痛

くも膜下出血に代表される全身疾患が
原因で起こる頭痛

片頭痛

特徴は、脈拍に合わせてズキンズキンと痛み、痛みのピークには吐き気や嘔吐することもあります。動くとも痛みが悪化するのも特徴です。

原因は、血管が拡張して起こると考えられていますが、なぜ起こるかは解明されていません。ただ睡眠不足や生活の乱れ、熱いお風呂や騒音、照明などの刺激、女性で月経などのストレスが誘引させると言われている。

頭痛発作が起きたら、トリプタン系の薬をすぐに内服することで頭痛が軽減されます。トリプタン系の薬は、あまり頭痛を我慢してから飲むと効かない場合があるので、すぐに飲むのがコツです。頻回に起きる方にはカルシウムブロッカーの予防内服も試みられています。

緊張型頭痛

特徴は、多くの場合、後頭部を締め付けられるような痛みで、首・肩こりや目の痛みを伴いません。

原因は、抑うつ、不安などの精神的要因と、姿勢の悪さや、骨格・体型の歪み、目の疲れなどにより、筋肉が緊張する身体的要因がかかわっています。

片頭痛と違い、頭痛の時はじっとしているより多少肩など動かした方が楽になることが多い。日頃から姿勢を正しく保つことや、ストレッチやマッサージなどで筋肉の緊張を和らげることが重要です。

群発頭痛

特徴は、男性に多く、激しい痛みが一定の期間、ほぼ毎日起こります。痛みは頭部左右どちらか片側に起こり、目の奥にも焼けるような痛みを伴ったり、目が充血したり、涙が出たりして、1～2時間痛みが持続します。

原因は、わかっていませんが、タバコ、アルコール類の摂取は避けて下さい。

頭痛が起きたら、片頭痛と同じくトリプタン系の薬を服用します。

頭痛には、脳腫瘍・くも膜下出血・脳梗塞などの「脳血管障害」が原因で起こる二次性頭痛の場合があります。

このような場合は緊急の治療が必要となります！頭痛を「いつものこと」と軽く考えず長期にわたって症状が持続するようであれば、医療機関へ受診しましょう。



AEDのある場所知っていますか？

AED(自動体外式除細動器)は、体にパットを貼る事によって、心臓の動きを解析し、心臓のけいれんを起こした人に電気ショックを与え、正常な拍動を取り戻す装置です。

いざという時、まずは救急通報して、AEDが近くにあれば、直ちに使用して下さい。誰にでも使えます。

【西伊豆町内設置場所】

ホテルニュー岡部 ・ 西伊豆町住民防災センター ・ 池田医院
 安良里漁協協同組合 ・ 黄金崎研修センター ・ 安良里診療所
 堂ヶ島マリン ・ 太陽の里 ・ 西伊豆病院 ・ やまびこ荘





【松崎町内設置場所】

松崎町役場 ・ 中江医院 ・ 松崎小学校
 松崎中学校 ・ 松崎高校 ・ 中川小学校
 静岡県自動車学校松崎校 ・ 雲見園



【 一般の方向け 救命処置 講習会のご案内 】

救急車の到着を待っている間に、すべきことがあります。その行動によって助かる命があります。ぜひ講習会に参加してみませんか！

- * 講習内容 基本的な心肺蘇生法とAEDの使用法の習得
- * 所要時間 約2時間
- * 3名から5名以上集まれば、出張講習も可能です。(要相談)
- * 講習には、ダミー人形を使い実際に触って体験して頂きます。
- * AEDについてもデモ機を使用いたしますので実際に体験できます。
- * 費用はまったくかかりません。
- * 少人数で丁寧に指導いたします。
- * 学生でも可能です。対象 小学生(高学年)・中学生・高校生



講習会のお申込み・お問い合わせ 西伊豆ACLS研究会(西伊豆病院内)

0558 - 52 - 2366

【 関連施設 ～ 健育会グループ～ 】

土肥クリニック



土肥地区では、唯一入院施設を有しており、地域の開業医など医療機関と連携して地域医療の質の向上に努めています。

土肥クリニックの院長「家弓」は、西伊豆病院の月曜日・午後外来を担当しています。また西伊豆病院の医師が土肥クリニックで外来診療を行っており、院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。

介護老人保健施設 しおさい



入所の相談は TEL 52 - 3000 (入所担当まで)

地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるよう支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、これからの季節ですと、5月・6月には「回転寿司」7月には「納涼祭」「七夕」といった四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます

ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 42 - 3066

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。

【 お知らせ 】

口腔ケア委員会より

口腔ケアは歯みがきをして、口の中を清潔に保つことだけでなく、全身の病気の予防・健康維持・健康増進につながるものです。

当院の**オリジナルパンフレット**を作成しましたので、見たい方・興味のある方はお申し出下さい。



受付・外来 より

電話での外来予約をしています。初めて受診される方も予約ができますので、どうぞご利用下さい。

電話予約受付 月曜日～土曜日 午前9時～5時(祝日は除く)

上記の時間以外は、予約・予約時間の変更はできませんのでご了承下さい。

『 お元気ですか 第42号 』

平成20年5月 発行

発行 医療法人社団健育会 西伊豆病院 マーケティング委員会
〒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>

