



# お元気ですか

## 第52号

### \* 医師の紹介 \*

平成22年7月より、3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

#### 吉岡靖展 よしおか やすのぶ 医師 (愛知県 出身)

みなさん、こんにちは。名古屋で4年3ヶ月の研修を終えて、三重県立一志病院という山奥の小病院で一年間勤務後に当院へ赴任させていただきました。

将来は家庭医療を専門にしていきたいと考えています。その上で同じ地域医療といえども、山間部と海辺という地域の特性が異なり、多くのことを吸収し、患者様に還元できたらと思います。

あとは何よりも三重県にいた頃よりも都市部なので(ただし、三島までの遠さには驚きました)、伊豆での生活に早く慣れて楽しめたらと思います。

趣味はテニスと地元の仲間でバンドを組んでいます。また、ダイビングもするので、伊豆にいるうちに潜ることができたら嬉しいです。

まだ言葉の違いに戸惑っている段階ですが、徐々にこの地域のことを深く知っていきたいです。よろしくお願いします！



医師紹介 次ページへ

## \* 医師の紹介 \*

### 皮膚科



#### 若林 満貴 医師 (福島県 出身)

はじめまして、皮膚科の若林と申します。

今回、西伊豆病院でお世話になることになり、初めて西伊豆に足を踏みいれましたが、キレイな海が近くにあるので、本当に素敵なおところだと思います。まわりには温泉もたくさんあるようなので、ぜひ行ってみたいです。夏なのでマリンスポーツにも挑戦したり、ゴルフ(初心者)も楽しめたらと思います。

夏はスキントラブルも多いかと思いますが、少しでも皆さまのお役に立てたらと思っています。ささいなことでも構いませんのでお困りの時はご相談下さい。

どうぞよろしくお願い致します。

### 循環器内科



#### 櫻田 秀樹 医師 (静岡県 出身)

こんにちは 火曜日の循環器内科外来を担当しております。

平成6年から、約10年間は千葉大学病院や、関連病院で勤務していました。

趣味は、サッカーやマリンスポーツをすることです。

よろしくお願いします。

## ご挨拶



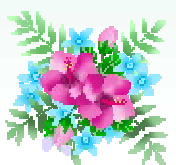
はじめまして。この度当院に事務部長として就任いたしました橋口と申します。

この綺麗な海辺の西伊豆は、南国の海辺で生まれ育った私にとって、ふるさとに戻ってきたかのような感覚を呼び覚ましてくれる町です。是非早くこの地域になじみたいと思います。

患者様やご家族の皆さまの立場に立った誠意ある対応を心がけ、より皆さまに愛され、また安心してご利用いただける病院となるようスタッフ共々精進する所存です。

当院に関することで、お知りになりたいこと、不安に思われることなどがありましたら、どんなことでも結構ですので、遠慮なくお問い合わせください。

事務部長 橋口猛志 (鹿児島県 出身)



# 当院では 睡眠時無呼吸低呼吸症候群 の 検査を行っています



- 1] 睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。
- 2] **大きなイビキ・起床時の頭痛・夜間の呼吸停止・日中に強い眠気**などの症状があります。
- 3] 放っておくと**高血圧・心臓循環傷害・脳循環傷害**などに陥るといわれています。
- 4] 日中の眠気から、仕事に支障をきたしたり居眠りによる事故の発生など、社会生活に重大な悪影響を引き起こします。

**どんな検査？** ご自宅で『終眠睡眠ポリグラフィー』という検査を行います！



検査は自宅で簡単に行うことができます。一晩センサを付けて眠って頂きます。睡眠中の呼吸状態・血液中の酸素濃度などを同時に測定し、無呼吸低呼吸の有無を知ることができます。

**睡眠時無呼吸低呼吸症候群**・・・治療方法も確立されておりますので、適切に検査・治療を行えば決して恐い病気ではありません！

**いびき** は 体の危険信号！

- 2] の様な症状のある方は、診察時にお申し出下さい。医療保険内で検査ができます。

## 職場体験実習

地元企業での体験実習を通して、望ましい職業観を育み、進路意識の高揚を図るとともに、地域産業の実情を知り、実習を通して地域への貢献の心を育む事を目的としています。

薬剤科・看護部・放射線科・リハビリ科など、個々に希望される部署を盛り込み、それぞれ3日間体験して頂きました。

### 松崎高校 1年生

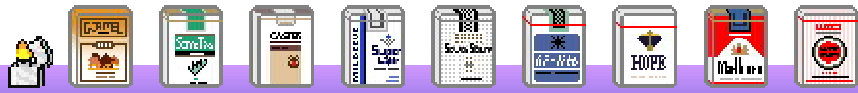


感想より

- \* レントゲン技師の仕事はレントゲンを撮って終わりだと思っていましたが、それだけではないことがわかった。技師の仕事に興味がわきました。
- \* 薬剤師の仕事は薬の調合だけかと思っていましたが、実際に患者と話したり、薬の説明もその人に分かりやすい様に手を加えるなど見ることができてうれしかったです。
- \* 看護師さんの仕事は自分が思っているよりたくさんあって、患者さんの生活の手伝いとか、力のいる仕事もあることを初めて知りました。病院の中にはたくさんの職種があり、誰に対してもコミュニケーションが大切だということを知ることができたので、良かったです。

近い将来、地域を担う子供達へ、この地域における西伊豆病院のあり方や進路を考える良い機会になった事と思います。





# 禁煙しましょう！

いつでもやめられると思って吸い始めたのに、いつの間にかタバコと離れられなくなってしまうのはなぜでしょう。つい吸ってしまうのはなぜでしょう。

これは、タバコに含まれるニコチンが麻薬にも劣らない強い依存性をもつからです。喫煙する習慣の本質は『**ニコチン依存症**』という、治療が必要な病気であるとされています。

## ● ニコチン依存症チェック ●

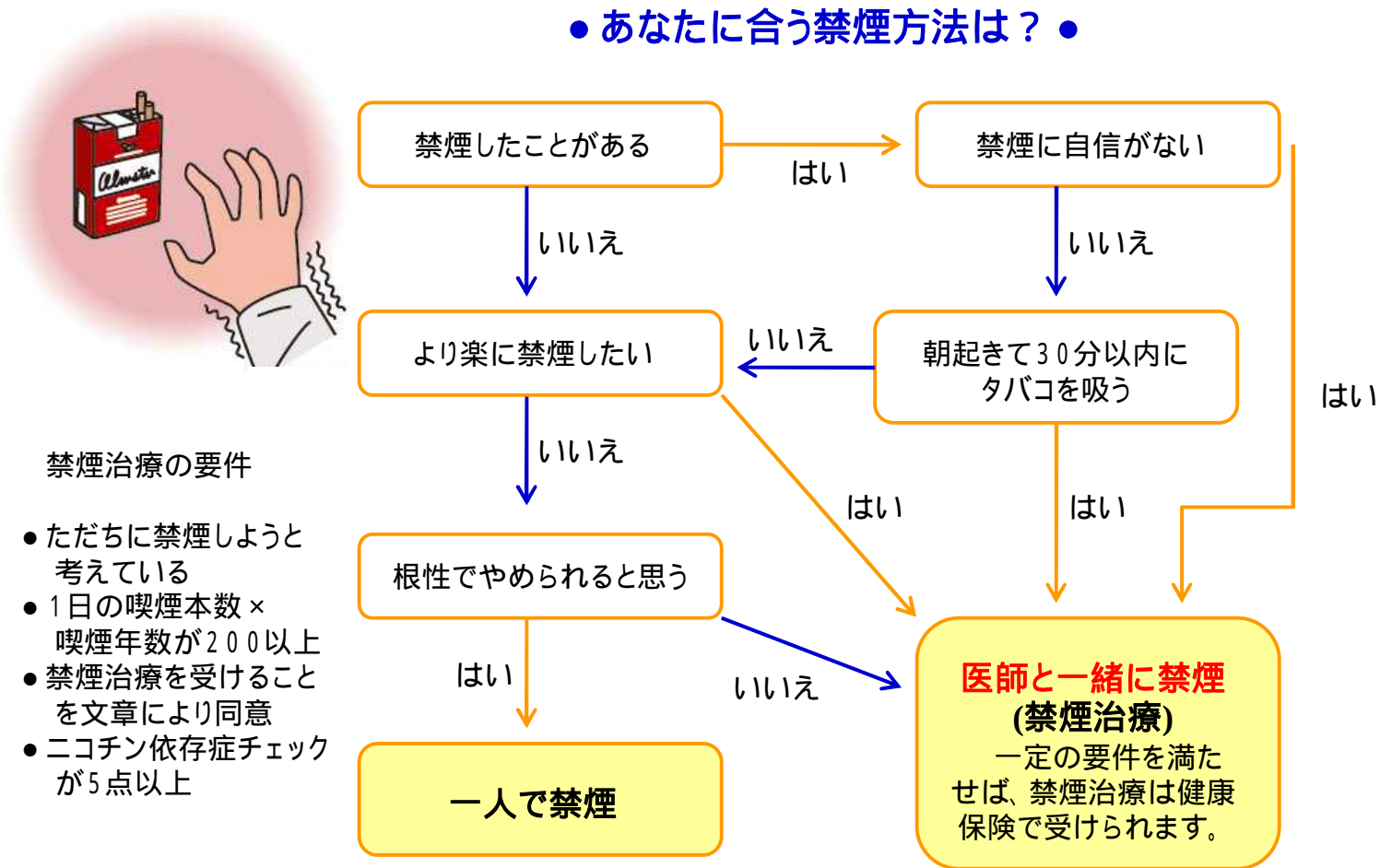
| 設問内容                                                                                                 | はい<br>1点 | いいえ<br>0点 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。                                                                |          |           |
| 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。                                                                      |          |           |
| 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。                                                     |          |           |
| 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。<br>(イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重の増加) |          |           |
| でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。                                                                 |          |           |
| 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。                                                           |          |           |
| タバコのために自分に健康問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。                                                           |          |           |
| タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。                                                          |          |           |
| 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。                                                                          |          |           |
| タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。                                                                  |          |           |
| 合 計                                                                                                  | 点        |           |

上記の表より、合計が**5点以上ならばニコチン依存症**とされます。

健康のために、タバコの本数を減らすことから始める方は多いようですが、かえって余計に離れにくくなってしまいます。

目覚めて1本目のタバコを思い出してみてください。いつもよりおいしく感じませんか？ これは、睡眠中に喫煙できないためニコチン切れとなり、朝の1本目で症状が解消されると非常においしく感じるため、本数を減らすつもりが、タバコから離れられなくなってしまうのです。すばっと吸うのをやめることが、禁煙への近道です。

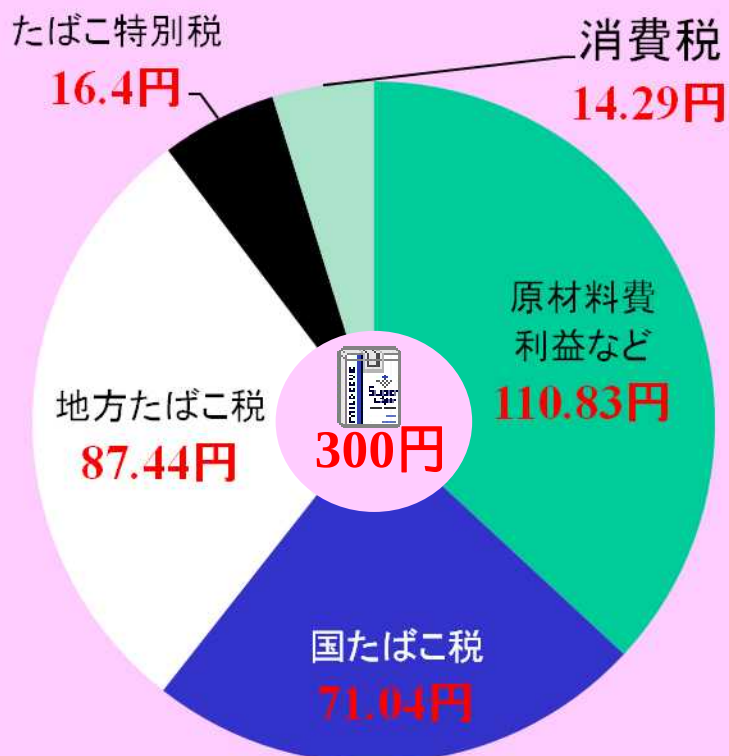
## ● あなたに合う禁煙方法は？ ●



禁煙外来も予約制です。お電話にてお問い合わせ下さい。

1箱300円のたばこの税金

たばこの税金知ってますか？



1箱300円のたばこの6割以上が税金なんです！

また、平成18年度の年間のたばこ税額は、2兆2874億円です。

たばこは体に悪い上に、国や地方財政にそれぞれ1兆円前後も貢献してしまっているわけです。

今年の秋頃には1本につき5円ほど値上げもささやかれています。

国のため！地方のため！と吸い続けるか？ 自分のため！家族のため！禁煙するか？ どうします？

是非！禁煙を！！

# 70歳未満で入院される方へ

# ご存知ですか？

高額療養費の事は皆さん知っていますね！

## 【平成19年3月まで】

医療機関窓口へ  
医療費の支払い

高額療養費基  
準額を超えた場  
合(1ヶ月単位)

高額療養費  
の支給申請

基準額超えた  
金額の支給

この様な流れで、高額診療費は支給され、いったん窓口で自己負担額を全て支払い、後日支給申請を行ってから支給されていました。

## 【平成19年4月から】

あらかじめ保険  
者に限度額適用  
認定申請

限度額適用認定  
証の交付

医療機関へ提示

医療機関窓口へ  
限度額の支払い

あらかじめ申請しておく事で支払いが楽にできます。

申請先は国民健康保険の場合、お住まいの各市町村となります。是非ご利用下さい。

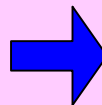
例として：70歳未満の方が、手術で入院し、医療費が約100万円 かったとします

### 【平成19年3月まで】

医療費の3割が自己負担なので、  
約30万円を病院へ支払います。

高額療養費の支給申請をします。

高額療養費 約21万円が支給される。



### 【平成19年4月から】

限度額適用認定の申請をします。

認定証が交付されます。(申請後数  
日で交付されます。)

医療機関へ認定証の掲示、一定限度額  
約9万円の支払いをします。



記

19年4月より70歳以下の方でも、事前申請により、入院費支払いの際に限度額  
のみの支払いになります(注)。

後から戻ってくることが分かっている、一旦支払いをしなければならないというの  
は、かなりの負担になります。

手術などで入院される時など、高額な支払いが予想される場合は、ご利用される  
ことをおすすめします。

(申請をしない場合でも、従来の制度は利用可能です)

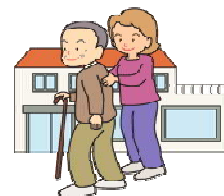
詳しくは、加入されている健康保険組合・社会保険事務所または市町村へ問い  
合わせ下さい。

注) 70歳以上の方については、制度変更以前から利用可能です。

医療連携室



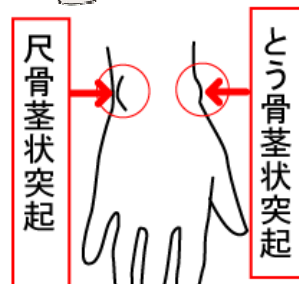
# ● 杖の合わせ方 ●



杖の種類を知っていても、杖の合わせ方を知らないと正しい使い方ができません。

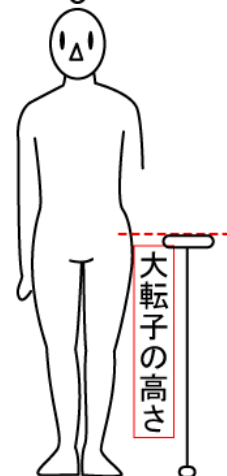
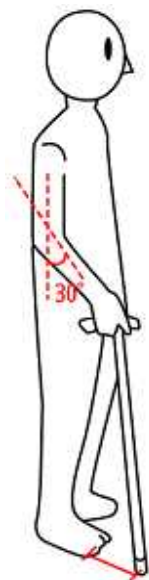
杖の長さの合わせ方には3種類あります。

腕を垂直に降ろした時の手首(とう骨もしくは尺骨形状突起)の高さにグリップ(もち手)がくる高さ



腕を垂直に降ろして立位をとっているときの  
大転子までの長さ。

足の小指の外側15cmのところに杖をついたとき、  
肘関節が約30度曲がっている位になる長さ。



あなたの杖は、ご自分に合っていますか？  
安全に使うためには、正しく合わせましょう！

但し、膝や背中がまがっている方は調整が必要です。

リハビリテーション科



## お手軽レシピ

ツルンとしたのどごしが、夏にぴったり！

## なすのくずびきうどん (4人分)

材料 (4人分)

なす(長めのもの)・・・8コ    えび・・・8匹    卵・・・1コ  
つゆ   みりん・・・60ml(大さじ4)    しょうゆ・・・60ml(大さじ4)  
水・・・240ml(大さじ16)    削り節・・・1パック(5g)  
刻みのり・・・少々    しょうが・・・小さじ2(すりおろす)



作り方    薄焼き卵をつくる。7~8cmの長さ、3mmの幅に切る。

つゆをつくる。小鍋にみりん、しょうゆを入れて、煮立ったら水と削り節を加える。ひとに立ちしたら鍋ごと冷水につけて冷ます。

←    なすはヘタを切り落とし、縦に厚めに皮をむく。縦に厚めに皮をむき、3mmの厚さと3mmの幅の細切りにする。 えびは背ワタを取る。

←    なす2コ(1人分)に対しかたくり粉大さじ2をまぶし、鍋にたっぷりの湯をわかし、余分な粉を落としながら湯に入れる。2 - 3分ほど煮たら(なすの表面にツヤが出たら)ザルにあげ、冷水にて粗熱を取り水気を切る。 同じ鍋でえびをサッとゆでる。

器に    のなすとえび、    の卵を盛り付け、刻みのりを散らす。つゆとしょうがを添える



1人分    140Kcal    塩分3g

西伊豆病院 栄養科

## 【 関連施設 ～ 健育会グループ ～ 】



### 熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



### 土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

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。

西伊豆病院の医師が土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆病院 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 入所のご相談は 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、流し素麺 9月には「敬老会」10月には「秋の運動会」「野外レク」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 52-5111

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。

## NHK BSハイビジョン番組 『 総合診療医 ドクターG 』

仲田院長が出演しました。

この番組は、専門の枠を超えて診察する総合診療医が、患者の訴えをもとに病名を探り当てるまでの過程を再現します。

再現ビデオをみて若い研修医が病名の解明に挑みます。仲田院長は、推定される病名の根拠をたどり矛盾を説き指摘し、病名を突き止めていきます。仲田院長と研修医のやりとりは、スピーディーで臨場感と緊迫感にあふれ、医学の知識などなくてもぐいぐい引き込まれていきます。



『 お元気ですか 第52号 』

平成22年8月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 医療連携室

〒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>

