



79号  
2019.6

# お元気ですか

**病院理念** 西伊豆健育会病院は、地域の活力と皆様の安心のために  
職員一丸となって、持てる技術と情熱を注ぎます



photo

巡回診療

西伊豆町 大沢里地区

川口 医師



## Contents



### 病院ニュース

- P2 医師の紹介
- P3 医師の紹介 外来診療科別予定表
- P4 脳ドック検査のご案内
- P5 遠隔読影について
- P5 巡回診療に行ってます！

### 栄養関連

- P6 ちょっとツライ時のストレスケア  
簡単レシピ「ブロッコリーのアンチョビー風味」

### 医療情報

- P7 ゲーム依存症/ゲーム障害



## \* 医師の紹介 \*

2019年度 新たな元号「令和」のスタートと共に、新しく赴任された先生方を紹介いたします。



内科 常勤

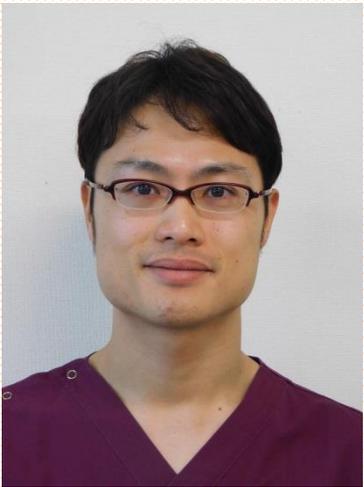
### 阿部 純也(あべじゅんや) 医師 (大阪 出身)

今年4月より当院へ赴任しました阿部純也です。出身は大阪の天王寺。大学卒業後はしばらくは近畿(新大阪・八尾・姫路)の病院、2017年より島田市民病院で勤務しました。

専門は脳神経外科ですが、現在は総合診療医として働いています。

趣味は散歩や登山・ジョギング・読書です。静かな環境が好きなので、西伊豆はとても居心地が良いです。

これから時間をかけて、妻と娘と一緒に伊豆半島の色々な場所を歩こうと考えています。今後よろしくお願いします。



内科 常勤

### 富永 新平(とみなが しんぺい) 医師 (磐田市 出身)

内科全般、とくに循環器(心臓や血管)の病気を得意としていますが、軽いけがや虫さされなど、困ったことがあれば相談して下さい。

胃カメラや大腸カメラもやりますので、心配な方はぜひ相談下さい。

昨年度まで3年間、下田メディカルセンターに勤務していたので、伊豆歴は4年目になりますが、まだまだ知らない伊豆の魅力をもっと発見したいです。

趣味はランニングやサイクリングです。道端で見かけることがあるかもしれませんが、よろしくお願いします。



内科 6ヶ月勤務

### 内倉 淑男(うちくら としお) 医師 (神奈川県横浜市 出身)

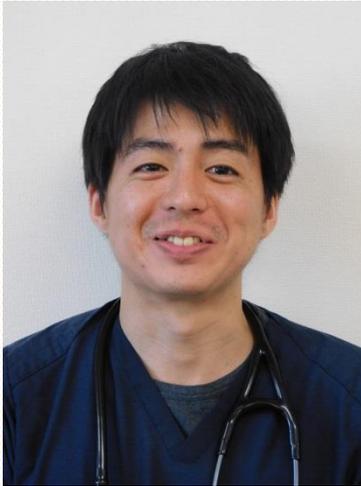
本年4月から6ヶ月、内科医として勤務させて頂くことになりました。毎週木曜日には土肥クリニックの内科外来を担当させて頂いています。

3月までは、東京都にある東京医療センターの総合内科で勤務していました。西伊豆健育会病院では多くを学び、地域の皆様のお役に立てるように努力させて頂きます。

学生時代には、バスケットボール部に所属しておりました。スポーツ全般が好きです。西伊豆で仕事をしている間に、すばらしい自然を楽しむことができると思っています。

どうぞよろしくお願いします。

## 内科 6ヶ月勤務



### 川口 雄史(かわぐち ゆうし) 医師 (長崎 出身)

はじめまして、今年4月から半年間、西伊豆健育会病院にお世話になります。実家は長崎県の海沿いにある鹿町町という町で、こちにきてからは海の近さに懐かしさを感じています。地元は名前の通り鹿がたまに出るのですが、今住んでいる松崎の家の前では、もう3回程度鹿と出会いました。さすがにここまではなかったので少し驚いています。

もともと釣りをやっていましたが、去年は1年間栃木県のいたので釣竿を全て手放してしまいました。せっかくこんな素晴らしい海があるので、また始めようと思います。

内科を中心として、子供からお年寄りまで、診れるような家庭医を目指して勉強しています。病気のことに限らず、困ったことがあればいつでもご相談下さい。

### 外来・診療科別 予定表

- ・初めて受診される方も外来予約できます。
- ・休診となる事もございますので、下記へお問い合わせ下さい。  
0558-52-2366(代表)

	医師名	曜日	受付時間
内科	吉田英人 医師 亀井悠一郎 医師 阿部純也 医師 富永新平 医師 内倉淑男 医師 川口雄史 医師	火pm・水・土am 月pm・火・木am 月・木・金am 火・土am・木pm 月・水am・金pm 月・火・金am	月～土曜日 8:15 ~ 11:30 14:00 ~ 16:30
整形外科	仲田和正 院長	月曜日 木～土曜日	月・水・木・金・土 8:15～11:30 木(午後)14:00～16:30 木(午後診療開始)15:45より
泌尿器科	吉田 正 副院長	月～水曜日 金曜日	月・火・水・金 8:15～11:30 月・金(午後)14:00～16:30 月・金(午後診療開始)15:30より
循環器内科	桜田秀樹 医師	第2・第4 火曜日	8:15 ~ 11:30 14:00 ~ 16:30
皮膚科	順天堂皮膚科医師	水曜日	8:15 ~ 11:30 14:00 ~ 16:30
呼吸器科	小森和幸 医師	木曜日	8:15 ~ 11:30 14:00 ~ 16:30



# 脳ドック検査のご案内

脳疾患の気になる方、ご親族が脳卒中(脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血など)や脳腫瘍に罹患されたことのある方、高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙など脳卒中の危険因子を有する方に脳ドックの受診をお勧めします。少しでも気がかりなことがあれば、ぜひ当院にご相談ください。

早期発見

健康維持

疾病予防

脳ドックの目的は、“無症状の人を対象”に、MRI(断層診断)とMRA(血管撮影)を主とする一連の検査により、発症前の脳疾患を発見し、それらの進行や発症を防止しようとするものです。脳卒中の危険因子や無症状の脳腫瘍を早期に発見することを目的としています。



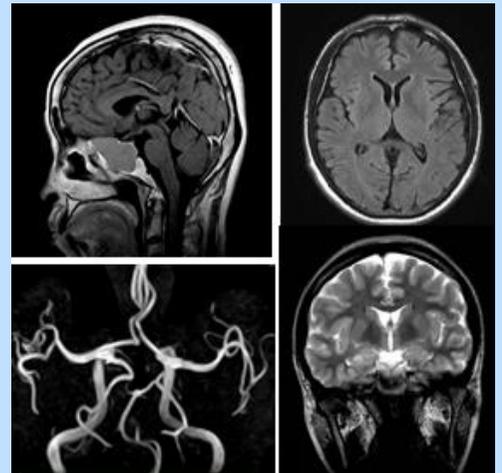
**脳神経外科専門医の阿部医師を迎え、脳ドックを再開いたします！**



**阿部 純也 医師**

脳ドック判定医  
日本脳神経外科学会専門医  
日本医師会認定健康スポーツ医

地域の患者さんに、より良い医療を提供できるよう、丁寧な診療を心がけています！



**MRI画像診断装置が新しくなります！  
8月からの予約受け付けをしています。お気軽にご相談下さい！！**

**脳ドック検査料金 【 頭部MRI・MRA+医師診察 】**

**完全予約制 ..... 15,000円(税抜)**

※検査時間 約1時間程度になります。

※松崎町の方は、脳ドック助成制度があり、15,000円の補助が受けられます。

《お問い合わせ》

西伊豆健育会病院 健康管理室

時間 9:00~17:00(水・土曜日12:00)まで

4

TEL 0558-52-2366(代表)

院内健診担当: **森井**まで

## 遠隔読影を実施しています！

2017年11月に医療法人社団健育会が藤沢市・慶應義塾大学と連携して誕生した湘南慶育病院に、2018年より遠隔読影の依頼をしております。当院で撮影したレントゲン・CT・MRI画像は専門の放射線科医師がダブルチェックをしておりますので、より精度の高い診断が可能となっております。



医療法人社団健育会 湘南慶育病院

外来・入院患者さんのCT検査・MRI検査の画像を、主治医の判断で必要に応じて、『湘南慶育病院』の放射線科医師が読影し、診断レポートしていただいています。検査画像をCDにして、郵送して、といった手間はなく、電子カルテで繋がっているので、早期対応も可能です。

## ❖ 巡回診療に行ってます！

巡回診療は平成24年5月からスタートし、月に1回当初は柞宜の畑地区の1か所で診療していました。平成25年9月からは宮ヶ原地区が増え2か所となり、今年度で8年目を向えています。受診者だけでなく来場された方に、血圧測定・酸素濃度・体温測定・体重測定を行い、リハビリスタッフによる筋力測定や体操など、講師を医師が担当し健康に関する勉強会も行っています。4月の勉強会のテーマは『不眠』です。昨年度の勉強会の内容を下記の通りです。



来場頂く皆さんが、健康にご留意して、笑顔で生き生きとすごして頂けるように、健康相談などお話しできることを大切にしていきたいと考えています。

H30年度	勉強会のテーマ
4月	脱水とは
5月	尿路感染症
6月	熱中症に気を付けて
7月	食中毒
8月	ロコモって知ってます？
9月	下痢
10月	筋力低下
11月	冬の感染症とその予防
12月	冬の健康対策
1月	糖尿病とは？「し・め・じ」
2月	花粉症について
3月	便秘



# ちょっとツライ時のストレスケア

異動や転職、引っ越しなど、新生活が始まった春。ストレスをかかえて「しんどいな」と感じたとき、乗り切るためにはどうすればよいのでしょうか。環境の変化によって緊張したり、不安な状態にさらされると、気力や体力を消耗してストレスとなり、さまざまな症状として心身に現れることがあります。「憂うつな気分」が2週間以上続いたときは要注意です。



## ストレスに強くなる日常生活のポイント

**食事** 食べたい者が簡単に手に入る世の中、過食に注意。魚や野菜を中心に食物繊維やビタミン、ミネラルの栄養素を摂りましょう！  
カフェイン・アルコール・タバコ・砂糖の過剰摂取に注意！

**運動** 運動習慣をつけましょう！  
初めは今までよりも少し動く。10分長く歩くなど、達成できそうな目標を設定して達成感を感じながら！

**睡眠** 起床時間を決める、日中に15-20分の昼寝をする。など休憩時間にきちんと休むこと。

- ❖ 食欲がない ❖ 疲れやすい ❖ 楽しめない
- ❖ 不眠 ❖ 気持ちが落ち込む ❖ 興味がわからない
- ❖ 自分をせめる ❖ 食欲が止まらない
- ❖ イライラする ❖ おちつきがない ❖ 笑えない
- ❖ 仕事や家事に集中できない
- ❖ 夜中や朝方目がさめる …… などの症状

私たちの体は、ストレスにさらされると、コルチゾールなどなどのストレスホルモンを分泌してストレスに対抗しようとします。このホルモンの分泌が過剰になると脳の神経細胞が障害されて、うつ病の発症につながります。

しかし、食事や運動、睡眠のバランスがとれた生活を送っていると、このホルモンの分泌が過剰にならないことがわかってきました。昼間はしっかり活動して、よるはゆっくり休むこと。太陽の時間に合わせたメリハリのある生活リズムがたいせつです。

## お手軽レシピ

1人分 66kcal 塩分0.2g

### ブロッコリーのアンチョビー風味（2人分）

葉酸が豊富なブロッコリー。アンチョビーの塩けとうま味、にんにくの香りでいただきます！

- 材料**  
《2人分》
- ブロッコリー…1/2(150g)
  - オリーブ油…小さじ2
  - にんにく(みじん切り)…1かけ
  - アンチョビ(フィレ)…1枚
  - あらびき黒こしょう…少量



- 作り方**
- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて乱切りにする。塩少量を加えた熱湯でさっとゆで、ざるにあげる
  - ②フライパンにオリーブ油とにんにくを弱火で熱し、香りが立ったら火を消す。アンチョビーを加え、木べらでつぶす。
  - ③ざるにあげたブロッコリーをフライパンに加えてあえ、器に盛り、黒こしょうをふる。





## ゲーム依存症/ゲーム障害



2019年5月、世界保健機関(WHO)は、「ゲーム障害」を精神疾患として正式に認定しました。スマートフォンやタブレット端末の普及に伴い、ゲーム依存は世界各地で問題化しています。

スマートフォンは私たちの生活に欠かせないものになっています。いつでもどこでも使用でき、ゲームは基本無料で手軽に始められます。昔の家庭用ゲーム機はひとつのソフトが終わればプレーも終了しましたが、スマホゲームは絶えずアップデートをすることで飽きさせず終わりがありません。

厚生労働省の調査では、成人約421万人、中高生約52万人が依存の恐れがあると推計されています。正式に認定されたことで「ゲーム障害」の診断の基準がはっきりし、症例の研究が進みやすくなります。厚生労働省は今後、国内の実態調査を進め、対策を検討していくこととなります。

### ゲーム依存症/ゲーム障害とは？

フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』より「**ゲーム依存症**または**ゲーム症/ゲーム障害**とは、普段の生活が破綻するほどの、持続的かつ反復的なゲームへののめり込みを指すものであり、ネット中毒に類型される精神症状の問題の一つであるとされる。」と記載されています。ゲーム依存症はゲームのやり過ぎで著しく日常生活に支障をきたす状態です。

**あなたは大丈夫？  
子ども達は大丈夫？**

### 診断は？

国際疾病分類(ICD)が、3つの基準を提示。下記に当てはまる状態が12カ月以上続いた場合、依存症の疑いがあります。

	主な診断基準
1	ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない
2	日常生活でゲームを他の何よりも優先させる
3	生活に問題が生じてもゲームを続け、エスカレートさせる

#### 1) ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない

- ▼普通に職場、または自宅で仕事や家事をしている
- ▼普通に学校で授業を受けている

どちらかの条件が満たされている時点で「ゲーム障害」ではありません！ゲーム障害の場合は、学校の授業中であろうと、職場で仕事をしていようと一旦「ゲームをやりたい」と思ってしまったら、その衝動を止めることができません。「あー、ゲームしたい…。帰ったらゲームをとことんやるぞ！！」という方は衝動の「開始」を制御できています。

【とても心配な場合】  
「久里浜医療センター」  
ホームページ上で24時間  
相談ができます。

#### 2) 日常生活でゲームを他の何よりも優先させる

日常生活、食事、着替え、就寝・起床、着席・起立、入浴やシャワー、トイレなどよりも、著しくゲームが優先される状況です。

#### 3) 生活に問題が生じてもゲームを続け、エスカレートさせる

悪い結果を発生させる事がわかっているにも関わらず、またゲームをやると不幸になる事が分かっているのに継続してしまうことです。「ゲームが楽しくない、ゲームをやっていると苦しいのにやめられない」場合はこれに該当します。



今回の認定で、世界中で「ゲーム障害」に悩む人々の症状や、その改善方法、経過が共有されることとなります。改善が見られた処置などが共有されることで、適切な治療を受けられる可能性が高くなります。

ゲームに対する悪いイメージを持ってしまいがちですが、高齢者はゲームをすることによって注意力や集中力が向上すること也被言われています。ゲームによってコミュニケーションの向上や、家族で楽しんだり、気分転換やストレス発散など良い影響も報告されています。長時間はさけて、適切な時間内で楽しみ、ゲームを上手く利用しましょう。



