

西伊豆健育会病院

お元気ですか

2021年度

01

No.81



2021年度 医局
宜しくお願い致します。

Contents



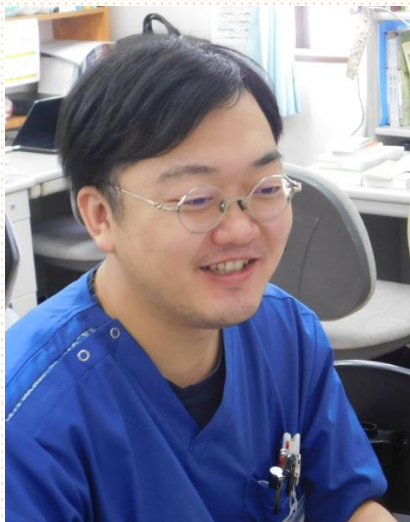
- ・ 2021年4月 新任医師紹介
- ・ 感染対策への取組◀静岡がんセンター倉井先生の勉強会
- ・ 二酸化炭素(CO2)濃度測定器の設置
- ・ 健康管理室より◀特定保健指導/脳ドック検査
- ・ 栄養科より◀しっかり食べてフレイル予防
- ・ 診療科別外来スケジュール

新任医師紹介

内科 常勤

鶴山 優(つるやま ゆう) 医師

(静岡県 出身)



今年4月より赴任してきました。18歳まで静岡市で育ち、大学と医師6年間の計12年間で東京で過ごし、この度地元で働くことになりました。もともと、地元で家庭医として働くことを夢見ていたので、その夢が遂に実現できて嬉しいです。幼い頃から伊豆には旅行でよく足を運んでおり、この度引っ越してきて非常に懐かしく感じました。

趣味は温泉巡り、サウナ、F1(カーレース)観戦です。幼い頃から刺身が好きで、温泉と新鮮な海の幸に恵まれた西伊豆は早くも楽園です。家庭医としてこれから少しずつ西伊豆を知り、地域の皆様のお役に立てるように精一杯頑張りますので、宜しくお願い申し上げます。

内科 常勤

吉池 友香(よしいけ ゆうか) 医師

(静岡県磐田市 出身)



はじめまして、本年4月から赴任しました吉池です。昨年までは静岡市の県立総合病院に勤務していました。自治医科大学出身で、仲田先生は大先輩にあたります。若輩者ですが皆様のお役にたてるよう精一杯頑張ります。

西伊豆は景色がとてもきれいで、久しぶりにカメラを引っ張り出してみようと思っています。おすすめスポットがあれば教えてください。伊豆に住むのは初めてなので色々探検してみたいです。

どうぞよろしくお願いいたします。

内科 6ヶ月勤務

山口 修平(やまぐち しゅうへい)医師

(長崎県 出身)



はじめまして。4月から6か月間勤務させて頂く山口修平と申します。東京都目黒区にあります東京医療センターから参りました。

長崎県の波佐見町という田舎の出身ですので、自然豊かな西伊豆町にはすぐにフィットできると自負しております。

趣味はゴルフやスポーツ観戦ですが、体力が無く休日は家でゴロゴロしていることが多いです。

皆様の健康に少しでも貢献できるよう全力を尽くしますので、半年という短い期間ではありますが、どうぞよろしくお願い致します。

二酸化炭素(CO₂)濃度測定器の設置

二酸化炭素の濃度を把握することは、空間の密閉状況を知る目安のひとつになります。感染防止の追加対策として取り入れ、確実な換気と空調管理を行うことで、安心・安全な空間づくりの実現を目指しています。



厚生労働省推奨基準：1000ppm以下を保ちます！

当院では、各外来診察室・各病棟・各部署に設置しています。受診された時にチェックしてみてください。

二酸化炭素濃度だけでなく、温度・湿度もリアルタイムで監視し、デジタルディスプレイで表示されるので、過密状況を把握して換気するタイミングを逃しません。



1 番診察室

感染対策への取組

医局勉強会

がん患者の感染症

静岡県立静岡がんセンター感染症内科
倉井華子



2021年5月15日(土)に静岡県立静岡がんセンター感染症内科部長の倉井華子先生にお越しいただき、「西伊豆感染症集中セミナー」を開催しました。

「がん患者の感染症」「新型コロナウイルス感染症対策」「虫と感染症」について御講義いただきました。特に虫の世界と感染症の関係は非常に奥が深く、その魅力に引き込まれました。



倉井華子先生は、静岡県新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の座長として、静岡県内の感染症対策にご尽力いただいております。今後もこのような勉強会を継続し、適切な感染症診療を行っていききたいと思います。

内科医長 吉田英人

特定保健指導のご案内

～ 当院は、令和3年4月より特定保健指導を開始しています～

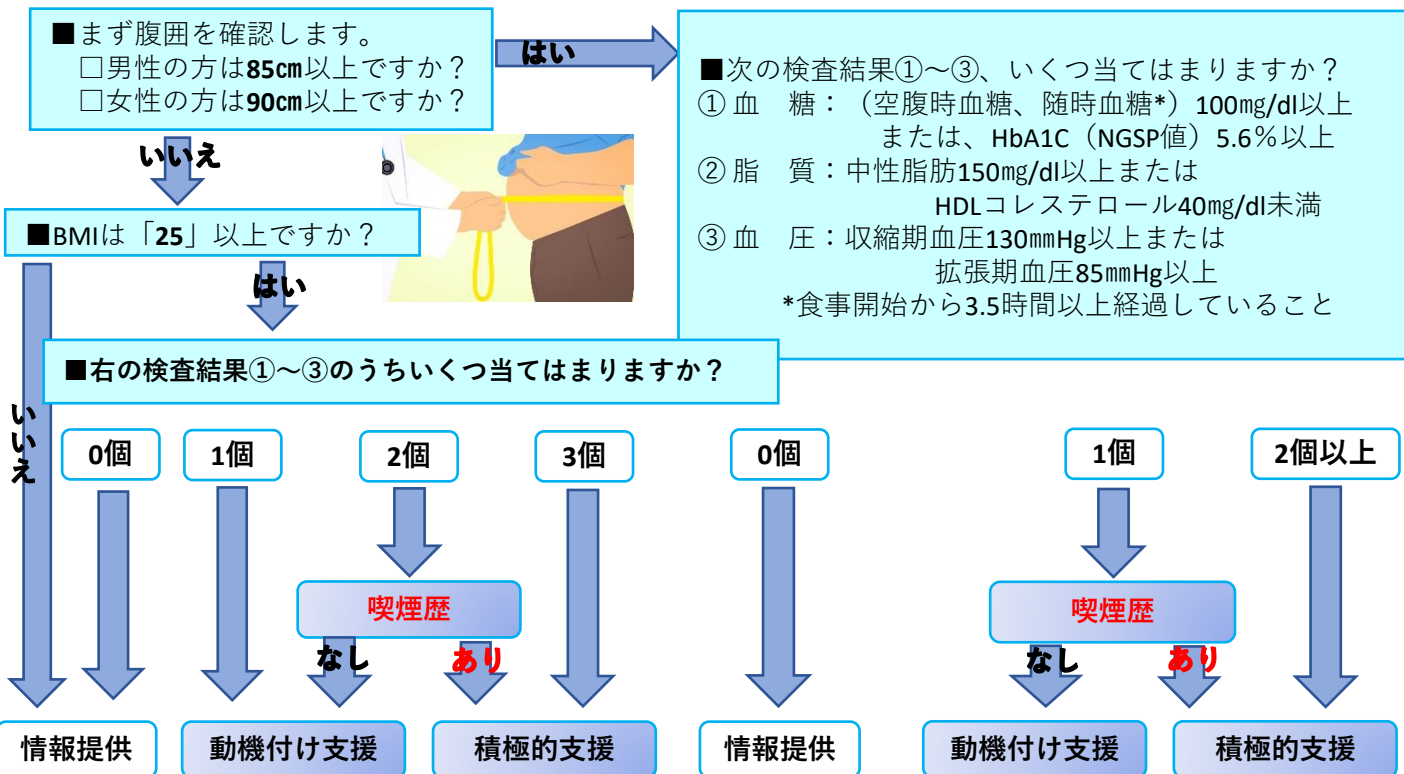
1に
運動

2に
食事

3に
禁煙

まずは！健康診断の結果をご用意ください！

★次のチャートでどちらのタイプに当てはまるか確認してみましょう！



特定保健指導とは…

医療費の多くを占める生活習慣病は、内臓脂肪型肥満に起因したメタボリックシンドロームが原因とされています。健診結果を、このまま放置しておく、いずれ生活習慣病を発症するリスクが高く、今から生活習慣を改善すれば、生活習慣病を予防することができます。特定保健指導では、健康づくりの専門家（当院では管理栄養士がおこないます）が、みなさまのライフスタイルに合った生活習慣改善策を立て、取り組みをサポートいたします。特定保健指導は、保有リスク数に応じて『動機付け支援』『積極的支援』に分類されます。

■**動機付け支援**》管理栄養士と共に改善策を決め、3か月後に成果を確認します。

■**積極的支援**》管理栄養士と共に改善策を決めた後、3～6か月程度の継続的なサポートを行います。

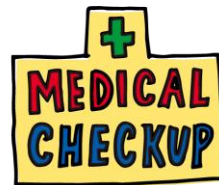
※ご加入の保険者からの受診券・案内等で、当院で保健指導を受けられるかをご確認ください。

みなさまが自分の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎日を送られるように当院がサポートをいたします。ぜひこの機会を通じて「健康」について再確認してみましょう！

お問い合わせ：0558-52-2366 健康管理室 まで



脳ドック検査のご案内



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。

2021年現在、西伊豆・松崎地域における人口の約50%は65歳以上の高齢者です。私がこちらの地域に赴任して感じていることは、高齢でも毎日元気に過ごされている方が多くいらっしゃる事です。ただ今後も高齢者が増加していく中で、健康寿命(自立した生活を送れる期間)をどう延ばすかが大切となります。高齢者の4人に1人が認知症あるいはその予備軍といわれます。

また介護が必要となる方の約3人に1人は脳卒中や認知症が原因です。脳ドックを通じて、これらの疾病の予防や対策を考えていきましょう。



【脳ドック判定医】
日本脳神経外科学会専門医
阿部 純也 医師

●脳ドック検査料金

【頭部MRI・MRA+医師診察】

完全予約制 16,500円（税込）

《検査時間 1時間程度》

現在、近くの市・町で脳ドック助成制度を行っているのは、**西伊豆町、松崎町、伊豆市**、になります。**1年に1度補助が受けられます**ので、是非ご自身の健康管理にお役立てください。

※助成は、国保又は後期高齢者医療制度加入者に限ります。詳しくは、お住まいの行政機関にお問い合わせください。

●脳ドック予約時間

【基本実施スケジュール】毎週月・金曜日午後

① 14:00～ ② 15:00～ ③ 16:00～

●脳ドック予約・お問合せ

【健康管理室へ連絡下さい】

西伊豆健育会病院 健康管理室

TEL 0558-52-2366（代表）

時間 9:00～17:00（水・土曜日12:00）まで



新 脳ドックオプション検査

【頸動脈超音波（エコー）検査】

完全予約制 . . . 4,950円（税込）

《検査時間 15分程度》

頸動脈は脳に血液を送る大切な血管です。偏った食生活、運動不足、タバコを吸うなど、生活習慣の乱れによって動脈硬化が起きます。動脈硬化を放っておくと脳卒中や心臓病など重い病気を引き起こす恐れがあります。そんな動脈硬化を調べる検査です。

栄養科より

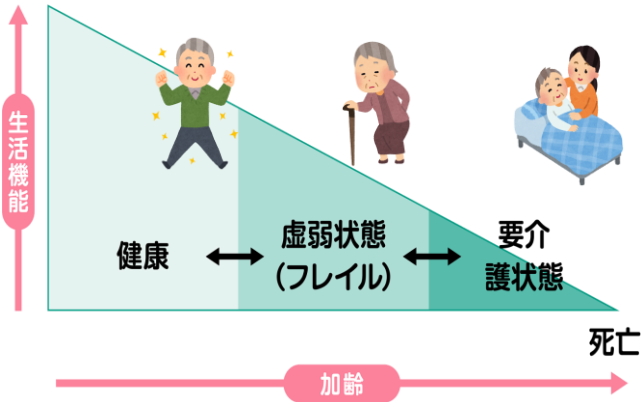
しっかり食べてフレイル予防

フレイルとは年齢を重ねるにつれ、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。大切な事は早めに気が付き適切な取り組みを行いフレイルの進行を防ぐことです！！

こんな傾向の方は要注意！！

- ①おいしいものが食べられなくなった
- ②疲れやすく何をしても面倒だ
- ③体重が以前よりも減ってきた

自立



～フレイル予防の3つのポイント～

栄養～食事の改善～

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。口腔ケアにも気を配りましょう。



身体活動～ウォーキング・ストレッチなど～

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。



社会参加～趣味・ボランティア・就労～

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。



お手軽レシピ

材料(2人分)

- 生鮭・・・2切れ(160g)
- 酒・・・小さじ1
- こしょう・・・少量
- 小麦粉・・・適量
- キャベツ・・・200g
- ニラ・・・50g
- サラダ油・・・大さじ1
- みそ・・・大さじ1½
- 酒・・・大さじ1½
- 砂糖・・・大さじ1½
- すり白ごま・・・大さじ1

●鮭と春キャベツのごまみそ炒め●



たんぱく質を
しっかり
確保！！

～作り方～

- ①鮭は一口大のそぎ切りにて酒をからめ5分ほど置く。キャベツは5cm角にらも5cmの長さに切る。
- ②鮭は水気を取りこしょうと小麦粉をまぶす。フライパンに油を中火で熱し、鮭を焼く。キャベツを加え、蓋をして弱火で蒸す。
- ③キャベツがしんなりしてきたらニラを加えて合わせる。aを加えてからめ、ゴマを加えて混ぜる。

診療科別 外来スケジュール

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	阿部純也	吉池友香	吉田英人	阿部純也	阿部純也	吉田英人
		金 昇赫	山口修平	金 昇赫	鶴山 優	竹内郁人	山口修平 第1・第3
	午後	竹内郁人	鶴山 優			鶴山 優	竹内郁人 第2・第4
整形外科	午前	仲田和正		仲田和正	仲田和正	仲田和正	仲田和正
	午後				仲田和正		
泌尿器科	午前	吉田 正 第2・第4	吉田 正	吉田 正		吉田 正	
	午後	吉田 正				吉田 正	
呼吸器科	午前				鈴木未希子 順天堂呼吸器 外科医師 第1・第2・第3		
	午後						
皮膚科	午前			順天堂 皮膚科 医師			
	午後						
循環器科	午前		櫻田秀樹 第1・第3				
	午後						

- ・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）

お元気ですか 第81号 令和3年5月 発行

発行 医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室
〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2
TEL 0558-52-2626(医療連携室直通)

ホームページ
ブログ <http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>
<http://ameblo.jp/kenikukai-nishiizu/>

