

松代病院広報誌 22号

盛夏の号

なじょだね



当院マスコット
キャラクター
まっちゃん



白いコーヤもてきたよ!

平成 24 年 8 月 10 日 発行

新潟県立松代病院

十日町市松代 3592-2

Tel: 025-597-2100

Web: <http://www.matsudai-hp.com>

Mail: matsudai.hospital@pref.niigata.lg.jp

松代病院広報委員会



まつだいの夏。 色彩の夏。

松代病院周囲を撮影

当院では、グリーンカーテン以外にも『花いっぱい運動』を実施しています。今回は、病院周りの花や植物を集めてみました。ぐんぐん成長した夏の花たちがイキイキと輝いて、心も体も自然と癒され元気になります。7月25日にはボランティア『病院を応援し隊』の方たちが、朝5時半から花壇の手入れをしてくださいました。



皆さんありがとう!



『病院を応援し隊』の皆さんから7月19日に、ちまきとお漬物を差し入れしていただきました。

心のもった手作りの味に、先生方も大感激!! ちょうど研修医もおり、地域の皆さんに応援していただける松代病院をアピールできたのかと思います。

「毎月19日は食育の日」とのことで、これからもこのような機会をつくって下さるとのこと。大変ありがたく思いました。

医師から皆さんへ

<整形外科臨時医師より>

松代の皆さんに恩返しを

新潟大学研究推進機構超域学術院 大森 豪

私が最初に松代の皆さんと会ったのは、今から 25 年前、昭和 62 年に県立十日町病院に整形外科の研修医として赴任し、毎週 1 回松代病院で外来を担当した時です。当時は腕も経験も無い未熟な医者で、せっかく受診してくれた患者さんに十分な治療ができなかったもどかしさがほろ苦い思い出として残っています。

その後、膝や股関節の関節外科を専門とし、恩師の古賀良生先生の研究を引き継いで平成 12 年から「膝の検診」と称して毎年 7 月の総合健診に度々お邪魔してきました。また、冬の期間には松代支所の保健師さんと一緒に地域の集会所を回って膝の痛みや転倒予防の話をしてきました。そして、十日町病院から整形外科の先生が来なくなったことを聞き、昨年の 2 月から 2 週間に 1 度松代病院で整形外科の外来をやらせてもらっています。

私は、研修医や膝の研究を通して多くの事を松代の皆さんから学ばせていただきました。特に、「変形性膝関節症」という膝の病気の研究では、松代の皆さんの協力で得られた結果が日本だけでなく欧米でも注目されています。ですから、今度は私が松代の皆さんに少しでも恩返しをしたい気持ちを持って務めさせてもらおうと思っていますので、よろしくをお願いします。



<当院の内科医師より>

みなさん、『胃のチェック』したことありますか？



本格的な夏の始まりを感じ、毎日のように愛する山・畑へと出かけている方も多いと思います。そして、外仕事をし、肩や腰・膝の痛みを感じている方も多いと思います。

そんなみなさんの中には、「痛み止め」、正式には「非ステロイド系消炎鎮痛剤」を飲んでいる方がいると思いますが、よく「胃に負担がかかる」と聞いたことはありませんか？それは、本当なのです。そして、高齢の方には、より胃に負担がかかりやすいのです。

「胃に負担がかかる」とは、「消化性潰瘍」の原因になるということです。

痛み止め以外にも、脳梗塞や心筋梗塞・心房細動などの病気で「血をサラサラにする薬」、具体的には「バイアスピリン」や「ワーファリン」と言った薬を内服している場合も、潰瘍の原因になります。

高齢者の潰瘍は、自覚症状に乏しく、突然の吐下血で発症することがあります。また、貧血や黒い便を認めた時は、注意が必要です。症状がなくても、上記の薬を内服している方には、主治医が胃カメラをすすめる場合があります。それは、突然の吐下血で緊急処置や輸血が必要になるのを防ぎ、早期に発見して、適切な治療を行うためです。

また、「痛み止め」には、「腎臓や心臓に負担がかかる」場合もありますので、「痛み止め」を内服する場合は、主治医とよく相談してください。

今回は触れませんでした。ピロリ菌も潰瘍の原因となります。また、胃癌の原因にもなります。胃カメラをし、ピロリ菌の除菌が必要な場合は、その治療を行うこともできます。しかし、除菌治療には副作用もありますので、その際は、説明をよく聞いてから治療するようにしましょう。

(内科：木村医師)

研修医紹介



当院では年間5人程度の研修医(医大卒業免許取得後の医師)を受け入れています。期間は研修プログラムにより長短がありますが、長いと3ヶ月在任する研修医もいます。今回は、新大病院臨床研修センターから来られた石田研修医を紹介します。

はじめまして。松代病院研修医の石田真奈子と申します。医師になると、最初の2年間は研修医として様々な病院で経験を積ませて頂くのですが、今回、地域医療を学ぶために3か月間お世話になることになりました。実は、当初私は他の地域の病院へ行く予定だったのですが、昨年旅行で訪れたこの松代・松之山の景色にすっかり心打たれてしまい、「是非松代病院に変更したいです!」と我儘を言って松代にやってきました。病院での診療は毎日が新鮮で、やりがいを感じています。また、お祭りなどの行事にも参加させて頂き、とても楽しく過ごしています。この貴重な3か月を無駄にしないよう、一生懸命頑張りたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

とびっくす

当院で開催したイベントや、病院のとりくみを紹介します!

① BLS(救急)研修を実施しました

5月22日(火)に救急研修としてBLS研修会を行いました。私たち看護師も急変に遭遇することはまれです。そんな中急変がいつ起きても対応できるように日々研修、訓練を重ねています。

今回は地域連携もかねて、救急のエキスパート!!しづみ分署の救急救命士お二人を講師に招き、研修会を行いました。救命士の見事な連携プレーに歓声をあげたり、とても有意義な研修会となりました。



② たなばた音楽会を開催しました

7月1日松代病院外来ホールにて、『たなばた音楽会』を開催しました。

当日は地域のイベントと重なってしまうなど、どの位の方がいらしてくれるのか不安でしたが、気がつけば通路も埋まってしまう程お客様が大勢来てくださいました。

患者様、職員の願い事を掛けた七夕飾りのステージで、演奏は昨年クリスマス音楽会で来て頂いたボランティアグループ・エスポワールの皆さんの再登場。懐かしの昭和歌謡やジャズまで全10曲とアンコール1曲を披露して頂きました。

エスポワールさんからは、お客様用に鈴やタンバリン等を用意して頂き、最初は皆さん遠慮がちに鳴らしたり、手拍子をしたりでしたが、最後には手拍子も大きくなり会場全体で音楽を楽しみました。

音楽が始まると、普段は寝たきりの患者様が一緒になって鈴を鳴らして下さり、音楽の力を感じると共に、そうした姿を見てこちらもパワーを頂きました。

雨空の蒸し暑い日でしたが、エスポワールさんが用意して下さった波の音の効果音とお客様の鈴の音で、すがすがしい夏の1日となりました。

参加して下さった皆様、エスポワールの皆さん、ボランティアスタッフの方々有難うございました。

次回はクリスマス音楽会を予定しています。ぜひご参加ください。



お知らせ

みなさまに気を付けていただきたいことや今後当院で
開催予定のイベントをお知らせします！

むしむしちゅういほう

①虫虫注意報 発令！



仕事や草とりなどで草むらに入る方は多いかと思いますが、春から秋にかけて虫さされ・虫かまれなどによる患者さんが多く来院されます。刺されないよう予防することが第一ですが、万一刺された場合の対処法を虫の種類別に紹介します。

- ◎ハチ刺され・・・ハチの毒はそれほど強くはないのですが、アレルギー反応をもっている人は注意が必要です。場合によっては、呼吸困難や意識障害といったアナフィラキシーショックを発症することもあり、大変危険です。
- ◎マムシ・・・まむしの毒が体内に入るとすぐ腫れてきます。縛ることで毒のまわりをおさえることができませんので、すぐ受診しましょう。
- ◎けむし（毒蛾）・・・蕁麻疹やかゆみがでます。
- ◎ムカデ・・・刺されたら冷やすのは逆効果。熱い（43°以上）湯で洗うと痛みが和らぎます。毒が熱で変性し、活性を失うからです。
- ◎マダニ・・・皮膚についていることに気が付いたら引っ張らず受診してください。
- ◎ツツガムシ・・・熱が続くときや、皮疹があることに気が付いたら受診してください。

②今年も健康教室を開催します！

地域住民向けの院内健康教室として『なじょだね健康教室』を開催しています。今年も8月・11月・2月くらいに計画をしています。参加費無料で、どなたでも参加できます。皆さまの参加を心よりお待ちしております。今年も『地域健康講座』を計画中です。病院スタッフが皆さまの地域に出向いて行う健康教室です。去年は松代地域で2回・松之山地域で2回開催しました。これからも地域の生活を医療で支援しながら、地域とのつながりをさらに深めていきたいと考えています。今年はどこに行くかお楽しみに。

地域の笑顔のために、健康について一緒に学び元気な地域を作っていきましょう！



③折り紙講座はじまりました

今年度も5月11日から、月2回（午前）地元の『日本折り紙協会講師』佐藤貞夫先生からのご協力で折り紙講座が始まりました。昨年待ち時間利用講座として、待合ホールの「こあがり」で開催しています。みなさんから気軽に参加していただきたいと思います。

昨年度末の住民ニーズ調査の結果やみなさまの声など、地域の方々のご意見について職員一丸となって検討・対応して参りたいと思います。本年度もよろしくお願いたします。

（右の写真は、とある日の折り紙講座の様子）



