

# なじょだね



当院マスコット  
キャラクター

まぢゅね



平成 25 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](mailto:matsudai.hospital@pref.niigata.lg.jp)

松代病院広報委員会

## 熱中症にならないために

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、だるけ、ひどい時には、けいれんや意識の障害など、様々な症状をおこす病気です。気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。また、屋外で活動している時だけでなく、家の中でじっとしていても熱中症になる場合があります、注意が必要です。



<水澤医師>

熱中症の予防には、こまめな水分補給、扇風機やエアコンを使った部屋の温度調節、天気の良い日は屋外で長時間活動しないなど、水分補給と暑さを避けることが大切です。高齢者の方の場合、汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど、体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険性があります。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調節をするなど、熱中症にならないための注意が必要です。

暑い夏を元気に過ごすために、熱中症のことをよく知り、皆さんでできることをやっていきましょう。  
(内科医師 水澤 健)



## 松代病院の訪問診察

当院の訪問診察は通院困難な患者さんの在宅療養を支援するため、昭和62年12月から始まり、昭和63年度から本格的に活動を行っています。当初（25年前）は年間150件程度でしたが、その後はだんだん対象者も増え、年間400～500件に、平成22年度は最高681件にも上りました。現在は、月50件、年間600件近くの訪問診察を1年を通して続けています。四季折々の美しい自然に恵まれた当地域ですが、冬の厳寒期は雪のため、訪問も命がけのことがあります。



この度、松代病院の訪問診察に週1回担当していただいております室岡先生（元十日町病院長）が、長年地域医療に貢献されていることで、春の叙勲で瑞宝小綬章を受賞されました。大変おめでたいことだと思います。温かく気さくな人柄で、地域の皆様は、先生の姿を見るだけで安心されることと思います。

当院は、これからも高齢化や、人口減少に歯止めがかからないこの地域の医療を、少しでも地域の皆様が安心して住み慣れた環境で過ごせるよう在宅医療を推進していきたいと思っています。

**通院困難な在宅療養を行っている患者様にたいして、その同意を得て計画的な医学管理のもと定期的に診察を行っています。**

### 訪問診察の対象者

当院では、かかりつけの方で、寝たきりで通院困難な方や交通便の悪い方、病院までの交通手段のない方などが対象です。冬期間のみの訪問もおこなっています。希望する方には薬の配達も致します。（調剤薬局より）



### 訪問診察の実施日、地域

週2回 木曜、金曜 午後13:30～

1回/月の訪問が原則ですが、病状により2回以上訪問することも可能です。

松代地区 松之山地区 上越市大島区まで訪問します。

月平均 40～60件

年間 約600件の訪問を行っています。



## 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、川合研修医を紹介します。

7月8日より研修させて頂いております川合暢と申します。私は医師となって2年目ですが、新潟大学病院の地域医療研修として3ヶ月間松代で研修する予定です。短い間ですが地域の皆さんのお役に立てるよう頑張ります。

出身は新潟市で、普段この地域に来る機会はありませんでしたが、幼い頃家族旅行で松代を訪れたことがあります。冬の時期だったので雪が深く驚きましたが、辺り一面が白く雪と雲に覆われて別世界にいるような不思議な感動を覚えたのを記憶しております。今回は夏の松代ということになりますが、また違った表情を見せてくれると思います。こんな私ですがどうぞよろしくお願いいたします。



## とびっくす

当院で開催したイベントを紹介します！

### たなばた音楽会を開催しました

7月7日（日）に当院1階ホールにて、たなばた音楽会♪が開催されました。

ボランティアグループ『エスポワール』（妻有福祉会）の生バンド演奏と歌！に加え歌詞カードをめくりながら歌う参加者の声、カスタネットや鈴の音、手拍子がホールに響きわたりました。飛び入り参加で、松代病院職員によるハンドベル演奏もありました！演奏のあとの、みなさんの大きな拍手や笑顔が印象に残りました。出入りが自由にできる音楽会で、入院患者さんも体調をみながら、地域の方々と一緒に楽しいひとときを過ごしました。





# お知らせ

今後当院で開催予定のイベントをお知らせします！

## 今年も健康教室を開催します！

健康に対する情報の発信の場として、松代病院内で地域住民向けの「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月に予定していますので、開催が決まりましたらお知らせいたします。

また、今年度も松代・松之山地域での「地域健康教室」を計画しています。松代病院のスタッフが、みなさまの地域に出向き、健康教室を開催いたします。

健康教室により、地域・行政・福祉・医療の連携を図り、元気ある地域を、住民のみなさまと一緒に作っていきたいと思っています。

みなさまの参加を、心よりお待ちしております。

(担当：理学療法士 小杉洋宏)



## 8月の診療予定

新潟県立松代病院		8月診療予定表										電話：025-597-2100
診療科		月		火		水		木		金		備考
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	1 診	水澤	小堺	小堺			水澤	小堺	鈴木	小堺		
	2 診	鈴木		鈴木	予防接種 禁煙	鈴木		室岡		水澤	予防接種	
精神科	中条第2病院 須賀院長					14日 21日 ※要予約						14日(第2水曜) 21日(第3水曜)
整形外科	新潟大学 大森医師					7日 21日 ※要予約						7日(第1水曜) 21日(第3水曜)

【受付時間】 午前8時30分～11時30分 午後1時～3時  
 ※精神科受診希望の方は、当院の内科を受診後の予約受付となります。  
 【予約日の変更】 予約を変更したい場合は、平日の午前10時から午後3時まで内科外来へお電話ください  
 【お薬手帳】 診療日には、お薬手帳を持参してください。

診療予定はホームページからも確認できます。「県立松代病院」で検索してみてください。