

まぶな

Vol.
27

基本理念

「信頼」と「貢献」

思いやりを持った医療を行い、皆様から信頼される病院を目指すことで地域社会に貢献することを基本理念といたします。

基本方針

◎患者中心の医療

患者様の権利を尊重し、患者様の視点に立った、患者様に優しい病院となるように努めます。

◎自治体病院としての役割

地域の中核病院として地域医療の確保と地域医療水準の向上を図り、質の高い医療の提供に努めます。

◎病院機能の充実・強化

医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスの提供に努めます。

◎地域連携

地域の医療者・施設と連携を図り、地域住民の医療・保健・福祉・介護に貢献します。

◎職員の資質の向上

職員一同が相互に協力・連携を図り、医療の安全性と医療水準の向上に積極的に取り組み、日々研鑽に励みます。

◎働きやすい職場環境

病院職員が誇りを持ち、やりがいをもって働き続けられる職場づくりに努めます。

◎健全経営

効率的な経営管理を行い、自立した健全経営に努めます。

CONTENTS

02. 前立腺肥大について

04. 乳房超音波検査を始めました

05. 医療型療養病床の計画見直しについて

06. 市立湖西病院 外来診療担当一覧表

07. 出前講座・健康教室を開催します

08. 管理栄養士がすすめる健康レシピ/健康まつりを開催しました

前立腺肥大について

泌尿器科 赤羽 伸一

◆前立腺肥大って？

前立腺は男性にのみある臓器で、膀胱の出口部にあり、尿道を取り囲むように存在しています。正常な大きさは、成人でクルミ大(約 20ml 前後)といわれています。前立腺は年齢とともに徐々に大きくなります。これには男性ホルモンが関与しています。大きくなった前立腺は尿道を圧迫して、尿が出にくいなどの症状を引き起こします。このような状態を「前立腺肥大症」といいます。

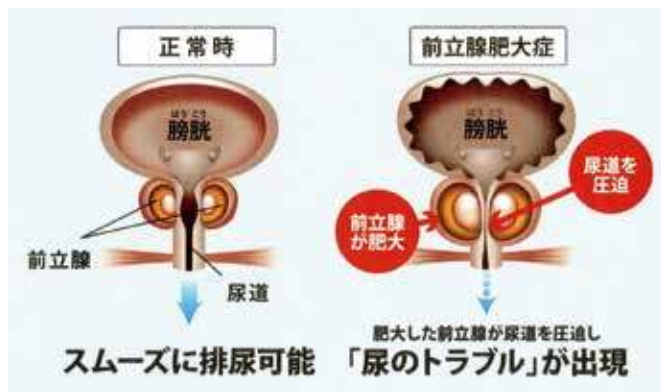


図1

◆どんな症状？

若いころはスムーズに排尿できていたのに、前立腺肥大症になると、尿が出にくくなったり（排尿症状）、尿が十分にためられない（蓄尿症状）などの、様々な排尿トラブルが出現します。残尿感があったり、夜間にトイレに何回も起きてしまうのも、前立腺肥大症が原因となっていることがあります。これらの症状は、日常生活に支障をきたし、社会活動性が高い中高年の男性にとってその症状改善が非常に重要となります。「歳のせい」とあきらめず、早めに泌尿器科への受診をお勧めします。

◆どんな検査をするの？

- ① 問診**
症状の評価
排尿の質問票があります。排尿に関する質問に答えていただき、点数化することで、現在の排尿状態を評価(点数が高いほど重症)します。
- ② 尿流測定**
尿機能の評価
「尿流量測定装置」に排尿していただき、尿の勢い・排尿量(尿をためられる量)・排尿時間などを調べます。泌尿器科専門の病院でのみ行う検査の一つで、後に述べる治療の効果を評価するうえで非常に重要な検査です。
- ③ 超音波**
エコー
前立腺の大きさや、排尿直後の膀胱内に残った尿(残尿)の測定などを行います。
- ④ 直腸診**
肛門から指で前立腺を触診します。前立腺の硬さなどを評価します。
- ⑤ PSA検査**
がんの鑑別
PSAは前立腺の細胞からつくられるもので、血液の検査で調べます。基準値より高い場合、前立腺がんの可能性があり、より詳しい検査が必要となる場合があります。

◆どんな治療があるの？

前立腺肥大症の治療は、薬物療法(保存的治療)と手術療法(外科的治療)とに分けられます。治療の主体となるものは、薬物療法です。薬物療法薬の種類はいくつかあります。1剤で効果がでることもあれば、2～3剤組み合わせることもあります。基本的には継続した内服が必要で、飲み続けていかなければなりません。

- ❶ α 1遮断薬：前立腺・尿道にある平滑筋の緊張を緩めて尿を出しやすくします。前立腺肥大症の代表的なお薬で、多くの方が飲まれているお薬です。個人差がありますが、血圧が下がることでふらつきを自覚することがまれにあります。
- ❷ ホスホジエステラーゼ (PDE)5 阻害剤：前立腺肥大症に対する新しい薬で、膀胱や尿道の血流障害を軽減して、排尿障害を改善します。ただし、狭心症で硝酸剤を使用している方には使用できないお薬です。
- ❸ 5α 還元酵素阻害剤・抗アンドロゲン剤：男性ホルモンの作用を抑制し、肥大した前立腺を縮小させることで、尿を出しやすくします。PSAを低下させる作用もあるため、前立腺がんの発見が遅れる可能性があります。
- ❹ その他の薬：漢方薬や抗コリン剤などがあります。

《手術療法》

おなかを切らずに、内視鏡手術で行います。経尿道的手術ともいいます。症状が重い場合や、薬物療法では十分な効果が得られない場合に行います。症状が深刻になる前に行うことでその有効性をより実感できます。比較的若い方の場合、内服治療から解放されることで、経済的なメリットもあります。



図2

◆最後に

前立腺が正常な大きさでも、前立腺肥大症の症状がでることもあります。逆に前立腺がものすごく大きくても、症状が全くない方もいます。前立腺肥大症は命にかかわる病気ではありませんが、進行性の疾患です。日常生活に影響がでる疾患ですから、症状がある場合、早めに受診していただき、治療することが症状の悪化を防ぐ有効な方法です。また、薬によっては、効果がでるまでに時間がかかったり、効果の程度にも個人差があります。自己判断で使用を中止せず、医師に相談してください。

参考文献

図1.2：グラクソ・スミスクライン株式会社「男性の排尿.jp」より
聖路加国際病院（監修）. ゼロからわかる前立腺肥大症・前立腺がん. 世界文化社, 2013

乳房超音波検査を始めました

当院健診センターでできる乳がん検査

○マンモグラフィー検査

乳房専用のエックス線装置で検査します。エックス線による検査ですが被爆による人体への危険はほとんどありません。ただし、妊娠中の方は念のため避けたほうがよいでしょう。

撮影時、板で乳房をはさみ平らにする必要があるので圧迫による痛みを伴います。豊胸手術を受けている方はシリコンの袋が破れるおそれがあるので検査はできません。

長所として石灰化のある小さながんを発見できますが、短所として乳腺が発達している若い方や授乳中の方はがんを判別しにくいことがあります。

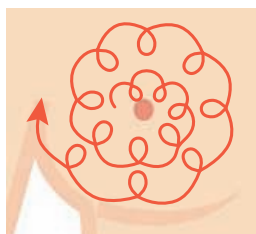


○乳房超音波検査

乳房に超音波を当て、触診では見つけることのできない腫瘍(しこり)などを見つけることができます。長所として若い方や授乳中の方など乳腺が発達している方の検査に適していると言われています。エックス線のような被爆がないので妊娠中の方でも安心して検査を受けることができます。

痛みはありませんが、短所として乳房の大きい方は超音波が深部に届かないことがあります。また、微細な石灰化を見つけるのは苦手です。

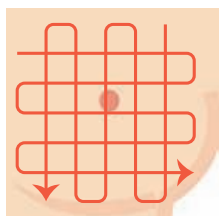
自己触診の方法



渦巻き式

親指以外の4指を軽くそろえ、蚊取り線香をイメージし、中心から外側に向かって乳房全体をひらがなの「の」の字で塗りつぶすように描いていきます。

押す強さの強弱を変え、脇の下までチェックします。



平行線式

親指以外の4指を軽くそろえ、上から下へ、また下から上へ向かって乳房全体に線を描くようにチェックします。次に左右方向についても同様にチェックします。

乳がん検診のすすめ

乳がんは自分で見つけることのできる数少ないがんのひとつです。乳がん患者の55.7%は自分でがんを見つけています。入浴時などに意識して乳房に触れ、観察することでしこりなどの違和感に気づくことができます。日頃から積極的に自己触診をしましょう。

とはいっても触診で見つけることのできるがんはある程度大きくなったもので、小さいがんは触っても分かりづらいものです。やはりがんの早期発見には検診が有効です。乳がん患者の28.4%は自覚症状の出る前に検診でがんが見つっています。

日頃の自己触診に加え、湖西市のがん検診(※1)や加入している健康保険や事業所の助成制度(※2)を利用し、定期的に乳がん検診を受診することをお勧めします。

万が一、異常に気づいたら迷わず専門医の診察を受けましょう。

※1 詳細は湖西市役所健康増進課(576-4794)へお問合せください。

※2 必ずしも助成制度があるとは限りません。ご自身が加入している健康保険者や事業所に確認ください。

医療型療養病床の計画見直しについて

医療型療養病床の計画を見直すことにいたしましたので、その経過等を報告します。

平成19年から休床となっておりました東4階病棟につきましては、病院改革プランの中で療養病床への転換を策定し、平成27年度に県の許可を得て、改装いたしました。

平成28年1月15日に、厚生労働省の有識者検討会が、療養病床の再編に向け、看護師配置の少ない（患者25人に対し看護師1人の配置が必要）療養病棟入院基本料2というものを、平成29年度末までに廃止するという報告書をまとめました。この報告書どおりに決まりますと、当院が目指しておりました療養病床が2年後までに廃止されることになります。

平成30年度以降については、看護師配置が20対1の療養病棟入院基本料1や、回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟、新制度として出されました医療内包型施設といったものへの転換を促していますが、いずれも検証した結果、基準に合った患者の確保や専従職員の採用が困難であり、年間収支も億単位での赤字が生じる見込みであります。

医療型療養病床の計画は、市立湖西病院改革プランで計画されているため、平成28年2月4日に改革プラン評価委員会を開催し、「現在の選択肢の中では、一般病床に計画変更する以外にはない。」という回答を得ましたので、一般病床へ計画変更することについて、市長の同意を得て議員全員協議会に報告をいたしました。

改装につきましては、2月末に完了しておりますが、県に計画変更の申し入れを行い、諸手続きの終了後に一般病床としての完了検査を受けていく予定です。

市民の皆さまのご期待に添えずに申し訳ありませんでした。

今後も、一般急性期病院として市民の皆さまに貢献できるように努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

湖西市病院事業管理者兼院長

寺田 肇

市立湖西病院

外来診療担当一覧表

平成28年4月1日現在

内科

		月	火	水	木	金
総合内科	午前	鈴木千	寺田肇	浅井原 浄宇 (交代制)	○小野 (血液内科) ★鈴木千	鈴木千
	午後			☆乾		
循環器内科	午前	井口	宣原	寺田肇	宣原	浄宇
	午後	浄宇	浅井	井口	浅井	佐藤
免疫内科	午後		☆小川法 (1,3,5週)			
消化器内科	午前	鈴木崇	堀尾		堀尾	
呼吸器内科	午前	柄山	榎本		丹羽	鈴木清
神経内科	午前					◎黒田隆
内分泌科	午前					
	午後		☆黒田豪			
糖尿病外来	午後	☆寺田肇				☆浅井 (隔週)
腎臓内科	午前	☆加藤明				
禁煙外来	午後			☆乾		

○印の医師の受付は 11 時までです。
 ★印の医師の診察は 11 時まで予約患者様、11 時から初診患者様となります。
 ◎印の医師の診察は予約のある患者様または紹介患者様のみとなります。
 ※免疫内科と循環器内科の午後の診察は 13 時 30 分からです。
 ※糖尿病外来の受付は 13 時から 15 時までです。
 都合により診察医師が変更になる場合があります。

外科

		月	火	水	木	金
午前		鈴木章	中島	中島	鈴木章 (10 時まで)	鈴木章 (10 時まで)
		矢田(血管) (10 時から)			斉藤(血管) (10 時から)	菊池 (10 時から)
		中島 (10 時から)		鈴木章 (乳腺)	鈴木章 (乳腺)	鈴木章 (乳腺)
専門外来					☆神谷	
呼吸器外科	午後			☆船井和 (1,3 週) (14 時から)		
				☆山下 (2,4 週) (14 時から)		
心臓血管外科						

泌尿器科

		月	火	水	木	金
午前		中西	赤羽	中西	中西 (10 時まで)	中西
		赤羽 (10 時から)	中西 (10時30分から)	大塚	赤羽	赤羽 (10 時から)

※血液透析を実施しています。

小児科

		月	火	水	木	金
午前		夏目	夏目	夏目	夏目	夏目
	午前		☆松林 (神経) (1,3 週) ☆蘭 (循環器) (2 週)			
	午後	☆夏目 (内分泌)	☆田口 (7/14 時 -) (2,4 週)		☆宮本 (神経) (1,3 週)	☆田口 (7/14 時 -) (1,3 週)
			☆夏目 (乳幼児健診)		☆夏目 (内分泌)	

産婦人科

		月	火	水	木	金
午前		三宅	三宅	三宅	三宅	三宅

※平成19年8月から分娩は休止中です。
 ※水曜の受付は 8 時から 11 時までです。

耳鼻いんこう科

		月	火	水	木	金
午前		船井	船井	船井	船井	船井
午後		☆特殊検査		☆学童診察		

専門外来

		月	火	水	木	金
脳神経外科	午前	稲永 (隔週)			山本 (隔週)	
	午後					☆鈴木勝 (隔週)
心のケア						
皮膚科	午後		中澤 (1,3,5 週) 龍野 (2,4 週)		伊藤泰 (1,3,5 週) 藤山 (2,4 週)	

※皮膚科の新患受付は 8 時から 15 時までです。
 なお、診察は 13 時 30 分からです。

眼科

		月	火	水	木	金
午前				野村		
午後			☆小島			

※火曜の診察は電話予約可能です。
 ※水曜の新患診察は完全予約制です。(※必ず事前にご連絡をください。)

整形外科

		月	火	水	木	金
午前		杉谷	杉谷	杉谷	杉谷	黒須

形成外科

		月	火	水	木	金
午前					☆藤原	

麻酔科 (ペインクリニック)

		月	火	水	木	金
午前			☆岩本		☆岩本	

※各科診察は、医師の都合等により変更または休診となる場合があります。
 ☆印の医師の診察は予約制です。

出前講座・健康教室を開催します

平成28年度の出前講座・健康教室は下記のとおりです。市民の皆さんが開催する集会などの場に病院職員が講師として出向き、病気の予防や食生活の改善などについて分かりやすくお話しします。どなたでもお気軽にご利用下さい。



対 象 者 ▶ 市内在住・在勤・在学で10人以上の団体・サークルなど。

申込方法 ▶ ①講座メニュー中から、受講したい講座をお選びください。
②希望する講座の担当部署へお問い合わせください。日程や内容について打ち合わせをします。
③申請書により申し込みをしてください。
④会場は申請者が手配をしてください。



お 願 い

出前講座・健康教室は苦情や要望を扱うものではありません。講師料（謝礼や交通費など）は無料です。食事などの準備も必要ありません。

講座・教室名	担当部署	連絡先
健康寿命をのばす食生活について	栄養科	Tel 576-7316
発達障害について	リハビリテーション技術室	Tel 576-7305
口腔ケア・シニア予防のための関節可動域エクササイズ		
成長期のスポーツ障害予防のための親子体操		
診療放射線技師の仕事①（学生を対象）	放射線科	Tel 576-7314
診療放射線技師の仕事②（一般市民の方を対象）		
医療被ばくについて		
後発医薬品（ジェネリック医薬品）について	薬剤部	Tel 576-1231
病院薬剤師の仕事について		
糖尿病のお薬について		
輸液を中心とする栄養管理について		
がん治療の実際～消化器がんを中心に～		
感染症について	看護部 ※左記以外の内容でも ご相談に応じたいと思います。	Tel 576-1231
フットケアについて		
糖尿病について		
家庭介護について		
災害対策について		
認知症について		
とこずれについて		
命の大切さについて	看護部	Tel 576-1231

管理栄養士がすすめる健康レシピ



旬の素材を食べよう “カツオの竜田揚げ サラダ仕立て”



1人分の栄養価
340Kcal
塩分2.1g

☆材料(2人分)

カツオ・・・・・・・・・・200g

【A】

しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

酒・・・・・・・・大さじ1

みりん・・・・・・・・大さじ1/2

おろし生姜・・・・・・・・小さじ1

ポン酢・・・・・・・・大さじ1と1/2

大根・・・・・・・・10cm長

片栗粉・・・・・・・・大さじ3

揚げ油・・・・・・・・適宜

レタス・・・・・・・・3枚

新玉ねぎ・・・・・・・・1/4個

ミニトマト・・・・・・・・3個

青ねぎ(小口切り)・・・・2本

☆作り方

- ①カツオは1口大に切ってバットに並べ、【A】で下味をつけ冷蔵庫で15分程度おく。
 - ②大根はおろしてしっかりと汁気をきり、ポン酢と和えておく。
 - ③レタスは食べやすい大きさに切り、新玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、ミニトマトは4等分のくし切りに切っておく。
 - ④①のカツオの汁気を軽くふきとり片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ、油をきっておく。
 - ⑤お皿に③のレタスと玉ねぎを敷き、④のカツオを盛りトマトを添えて、②の大根おろしをかけて青ねぎを散らして完成。
- *大根おろしは食べる直前にかけてと竜田揚げのサクサク感を楽しめます。

POINT!!

- ・カツオには初夏の初ガツオと秋の戻りガツオ、2回の旬があります。初ガツオは戻りガツオに比べて脂質が少なめで、カロリーは3分の2程度(100gあたり114Kcal)とヘルシーです。
- ・カツオはビタミンB1、B6、B12などのビタミンB群や鉄分等ミネラル類を多く含んでいます。中でもビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素です。玉ねぎに含まれている辛辣成分硫化アリル(アリシン)はビタミンB1の吸収を良くする働きがあり、一緒に食べると効果的です。また、硫化アリルは動脈硬化や脳血栓の予防、免疫力をUPさせて疲労回復等にも効果があります。

◆健康まつりを開催しました

平成28年3月12日(土)、第7回市立湖西病院健康まつりを開催しました。

はじめに、湖西市手をつなぐ育成会によるミュージックベル演奏を行い、素敵な音色がホールいっぱいに響き渡りました。

今回は1階、2階ともに健康ブースを多く設け、初の試みとして最新鋭画像診断機器見学ツアーも行いました。2階講堂では、当院副院長の鈴木章男医師による「乳がんについて」の講演会を行いました。

市民の皆様約200人にお越しいただき、盛大のうちに終えることができました。今後も地域の皆様に親しまれる病院作りを図り、より一層地域への貢献ができるよう努力してまいります。



▲簡易健康診断



▲アロマハンドマッサージ

お知らせ

開業医で受診されている方を対象に、土曜日にCT・MRI検査を受け入れています。週末の検査を希望される方はかかりつけの医師にご相談ください。

URL◎<http://www.hospital.kosai.shizuoka.jp/>
E-mail◎info@hospital.kosai.shizuoka.jp