

丸森町国民健康保険丸森病院

第9号

平成27年5月
発行

まるもり病院だより

〒981-2152 宮城県伊具郡丸森町字鳥屋27 TEL 0224-72-2131 FAX 0224-72-2474

丸森病院
基本理念**私達は、住民の皆様信頼され愛される病院づくりを目指します**院長
大友正隆

地域包括ケアシステムの推進を

日本では世界に類をみない速度で高齢化が進行し、高齢化率は平成26年4月で25.6%になりました。65歳以上の人口は、現在3000万人を超えており（国民の約4人に1人）、2042年に約3900万人でピークを迎えます。その後も75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。このような中、団塊の世代が75歳以上となる2025年（平成37年）以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。2025年までに、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が必要とされています。

地域包括ケアシステムを推進していくためには、

- ①在宅医療や訪問看護の充実など医療との連携強化、
 - ②24時間対応の定期巡回・随時対応サービス等在宅サービスの強化、
 - ③健康寿命を延ばすための介護予防に向けた取り組み、
 - ④見守りや配食・買い物といった生活支援サービスの推進、
 - ⑤サービス付高齢者住宅など高齢者の住まいの整備、
- などが必要とされています。

このシステムがめざすのは、高齢者が住み慣れた地域で在宅での暮らしを継続できる社会の実現です。今後、要介護の高齢者が増えていくことが想定されますが、病院や介護施設等への入所ではなく、高齢者の尊厳を重視し、住み慣れた地域の中で暮らせるよう支援することが望ましいと考えられています。特に認知症の人などは生活環境の変化で症状が進行するケースもあり、健康状態や介護予防の点からも在宅での支援が重要です。

丸森病院では地域包括ケアシステム推進の一環として訪問診療の継続・充実を図り、かかりつけ医としての役割や入院機能の向上に取り組みますので、地域住民の皆様、平成27年度も宜しくお願い致します。

赴任にあたってのご挨拶

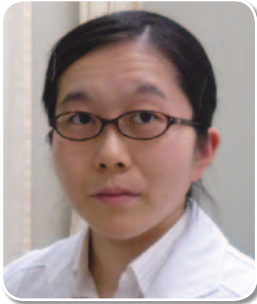
平成27年4月より丸森病院内科に着任いたしました吉野祐貴と申します。仙台医療センターで初期研修を行い、栗原市立栗原中央病院内科で1年間勤務しました。宮城県で生まれ育った身ではありますが、これまで丸森町を訪れる機会には恵まれず、自分にとっては新しい土地で働くご縁ができたことを大変うれしく思っております。

外来診療や入院された方の診療業務、胃カメラや大腸カメラを行う内視鏡業務などを担当するようになります。人間ドックなどでの診察も一部担当しますので、病気の有無に関わらず皆さんの前に現れるかもしれません。

医療は日々進歩していますが、病気で一度失った機能を元通りにすることは非常に難しいことです。そのため病気の予防や、早期発見がとても重要です。血圧、血糖、コレステロールなど、具合が悪くないうちは放っておいてしまう方もいると思いますが、きちんと管理すれば5年、10年、さらに先々まで元気でいられる可能性が高くなります。医者がこれらの結果をみて運動だ、食事制限だと口酸っぱく言うのはそのためです。私もそのように言いますのでご容赦ください。町民のみなさんがより健康で元気に過ごすことができるよう、微力ながらお手伝いをしたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

内科医師
吉野祐貴

丸森病院の内科外来で 診療していただいている先生をご紹介します。



内科医師
藤川 祐子

毎週 月曜日に診療していただいています。

〈 東北大学総合感染症科 〉

専門分野

内科一般・感染

丸森病院で診療して思うこと
スタッフの連携が細やかで
働きやすいと思います。

外来患者さんに一言

ご心配なことがありましたら、ちょっとしたことでも気軽に相談してください。



内科医師
青木 竜男

毎週 金曜日に診療していただいています。

〈 東北大学循環器内科 〉

専門分野

内科一般・循環器内科

丸森病院で診療して思うこと
元気なお年寄りが多い事に
驚きました。

外来患者さんに一言

東北大学循環器内科の青木と申します。胸痛や息切れ、動悸など心臓に関連した症状

でお困りの方はお気軽にご相談ください。また、検査結果や診療内容などで分からないことがあったときも、遠慮なさらずに質問してください。

毎週 金曜日に診療していただいています。

平成27年4月から
仲間入りしました

病院新人職員紹介

①名前 ②職種 ③生まれ干支 ④住んでいる所 ⑤自己アピール

①**八木 健二**

②**放射線技師**

③辰年 ④丸森町

⑤来院される方々から安心して検査を任せて頂けるよう、思いやりのこもった丁寧な接遇を心がけていきたいと思っています。よろしくお願ひ致します。



①**穴戸 仁美**

②**薬剤師**

③酉年 ④丸森町

⑤就任を機に生まれ育った丸森に戻ってきました。早く仕事に慣れ、薬を通して皆様に安心な医療を提供できるように頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



丸森病院職員研修

医療安全研修会

3月に、院内の医療安全管理委員会の主催で、医療安全の研修会を行いました。

医療安全管理委員会では、日頃から安全な医療を提供し、事故を未然に防ぐための対策を考えています。

日々の業務の中で、ヒヤッとしたり、ハッとした事例などをレポート提出し、事例の問題、原因分析、予防策を考え、同じ間違いを繰り返さないように検討を重ねています。

病院に勤務する全ての職員が、患者の安全を最優先に考え、行動できるように、病院全体で取り組んでいます。



健康豆知識 動脈硬化と血管合併症



内科医師
千葉貴彦

「動脈硬化」とは動脈の壁が厚くなったり硬くなったりすることで本来の構造が壊れ、働きが悪くなることです。動脈の構造のうち最も内側で血液と接している内膜が傷つくことでコレステロールが蓄積し、さらに脂肪分が沈着することで血管が狭窄します。狭窄の進行により血流が阻害され、必要な栄養や酸素が正常に供給されなくなり、血栓や潰瘍を形成します。また、血管の硬化により過剰な圧力が血管に加わって血管の壁を変形させてしまうことがあります。このような血管の変化は、心臓を養う冠動脈、大動脈、さらに脳、腎臓、手足の動脈などの内膜が発達している動脈に生じやすく、動脈硬化の進行に伴う代表的な合併症として**心筋梗塞、大動脈瘤、脳梗塞、腎梗塞、閉塞性動脈硬化症**などを引き起こします。

動脈硬化の原因は様々であり、主な危険因子として**高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満、糖尿病**の5つがあげられます。これらの危険因子を多く持つほど動脈硬化の進行が速まります。動脈硬化そのものに対する治療はないため、以下のような合併症の発生予防が重要です。

- ①食事療法
 - ・高タンパク低カロリーが基本です。
 - ・コレステロール、脂質を多く含む食品と塩分を控えましょう。
 - ・食物繊維を多く摂取しましょう。
- ②運動療法
 - ・1日30分以上、1万歩以上を目標にしましょう。
 - ・可能であればジョギングや水泳などにもチャレンジしてみましょう。
- ③薬物療法
 - ・上記の危険因子（特に脂質異常症）に対する薬物治療を優先して行います。
 - ・薬の効果や副作用の評価を定期的に受けましょう。
- ④禁煙
 - ・1人でチャレンジをする前に外来で相談してみましょう。

「血管の健康度を知ろう!!」頸動脈エコー検査 ~目でみる動脈硬化検査~

◆どんな検査?何がわかるの?

超音波を用いて、首の両側の動脈を観察し、頸動脈内の血栓や隆起の大きさ、性状をみます。また、血管内に流れる血流量や血管壁の厚さも調べる事ができます。頸動脈は心筋梗塞や脳血管疾患と関連するため、血管障害のリスクを推測することができます。

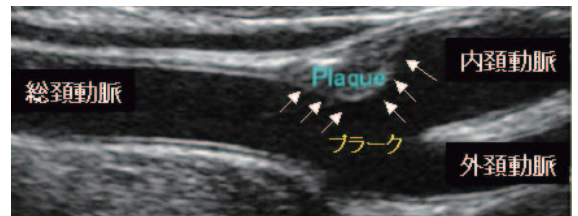
◆どんな風に検査するの?

ベットに仰向けになった状態で首筋にゼリーを塗り、超音波をあて頸動脈を観察します。測定時間は15分~20分位です。食事制限も痛みもなく、首筋が開けられるような服装であればそのまま大丈夫です。妊娠中の方でも安全に受ける事ができます。

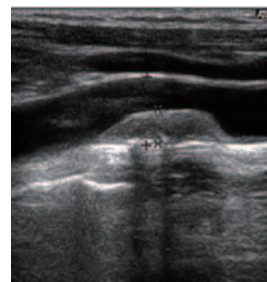
◆どんな人が対象? (特にお勧めの方)

- ・糖尿病 高脂血症 高尿酸血症 高血圧を指摘されている方
- ・血縁者で脳血管疾患 心疾患を罹った方がいる方
- ・健診などで動脈硬化の心配があると言われた方
- ・肥満 ストレス めまいなどの自覚症状や喫煙歴のある方

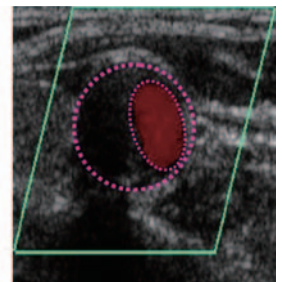
動脈硬化は加齢によって誰にでも起こりますが、その進み方には食生活や運動不足などの習慣が大きく関与しています。心筋梗塞や脳血管疾患など大きな病気に罹らない為に、生活習慣に留意し、定期的に健診を受け、異常の早期発見、早期治療につなげましょう。



長軸像



短軸像



丸森病院からのお知らせコーナー



◎平成27年4月からの診療体制をお知らせします。

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|------------|---------------|------------------|----------------|----------------|-----------------------------|
| 内科外来 | 午前 | 吉野 祐貴 | 大友 正隆 | 大友 正隆 | 大友 正隆 | 千葉 貴彦 |
| | | 千葉 貴彦 | 循環器(予約) 三浦 正暢 | 東北大学 糖尿病代謝科 | 磯山 正玄 | 宮下 浩輝 |
| | 午後 | 東北大学 藤川 祐子 | 東北大学 消化器内科 | 千葉 貴彦 | 東北大学 糖尿病代謝科 | 東北大学 青木 竜男 |
| 外科外来 | 午前 | 深谷 雄一郎 | 福山 尚治 | 深谷 雄一郎 | 福山 尚治 | 深谷・福山 午前・午後交代 |
| | 午後 | 福山 尚治 | 深谷 雄一郎 | 福山 尚治 | 深谷 雄一郎 | |
| 整形外科 | 午前 [予約] | | | | | (第2・3・4・5) 労災病院 佐藤 克己 |

* 歯科につきましては予約制になっておりますので、電話でご確認ください。

* 火曜日午後2時より子どもの予防接種を実施しております。予約制ですので、事前にご連絡ください。

各種健診のご案内

特定健康診査

町国保の方は保健福祉課より通知が行きます。

健診時期：平成27年5月13日～12月21日

毎週月曜日・水曜日

受付：午後1時～1時30分

社会保険・共済の扶養の方は事前に予約をお願いします。

健康診断

進学・就職等の際に必要な健康診断ができます。必要な検査項目等事前にご連絡ください。

人間ドック・脳ドック

国保の対象の方には町から受診申込の通知があります。希望する方は胃カメラ検査が受けられます。

生活習慣病健診(事業所健診)

協会けんぽ(全国健康保険協会)に加入している方を対象に、健康診断を行っております。

受付は4月から随時行っておりますので、希望する事業所は申し込んでください。

ピロリ菌ってなーに?ピロリ菌の検査ってどうするの?

- ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎や胃粘膜の萎縮、発ガンに影響するといわれています。年齢にともない感染率は高くなりますが、ほとんど自覚症状がありません。
- 検査方法は、血液などから抗体の有無を調べる方法や、内視鏡により粘膜の一部を採取して調べる方法があります。
- ペプシノゲン法+ヘリコバクターピロリ抗体価検査：血液検査で胃がんになりやすい状態かどうか、ピロリ菌に感染していないかを調べることができます。

今年から特定健診や人間ドックで希望者に検査を実施します。

編集
後記

爽やかな五月の風に吹かれ、ふわふわと何処かに飛んで行きたいような気分になります。が、現実はそのいきません。どうしようか…と頭を抱えることもあります。これも生きている証なんですね。つらいこともあり、うれしいこともあり、またもう少し頑張りましょうね。

(地域連携 独り言)