メディカルほっと通信

せせらぎ

2018
ひまわり号
vol.25

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに…
患者様に寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します

今年度の新規採用者です よろしくお願いします

もくじ Contents

めまいについて …… 2 P
前立腺がんってどんな病気？ …… 3 P
熱中症対策していますか？ …… 4 P
糖尿病セミナー開催しました …… 5 P
新規採用者等紹介 …… 6 P
せせらぎ掲示板 …… 7 P
・黒潮町との医療救護に関する協定締結　ほか
鍼灸で顔つきも変わる!? …… 8 P

四万十市立市民病院広報誌

めまいについて～こんなことありませんか?～

ある朝、目が覚めると天井がぐるぐる回っていて、起き上がれない、目を開けると吐きそうになる。
さっきまで何ともなかったのに、急にふらふらしてまっすぐ立っていられない感じがする。
「めまい」と呼ばれるこういった症状は、珍しいものではありません。
特に、春や秋の季節の変わり目や、梅雨・台風など気圧の変化の大きい時期などは、起こりやすくなります。

ぐるぐる回る、ふらふら揺れる、ふわーっとする、これらをひっくるめて「めまい」と呼ぶことが多いですが、原因はさまざまです。
そして、たいていの場合、吐き気を伴い、実際に嘔吐することもあります。

めまいになった時、真っ先に心配になるのは、「怖い原因ではないか」ということでしょう。
怖いめまいの原因の筆頭は、脳の病気です。
脳には、体のバランスをとる働きをしている部分があり、ここに脳梗塞のような病気が起こればめまいになります。
放っておくと命に関わる場合もあるので、初めてめまいが起きた場合や、いつもと違うめまいの場合は、脳神経外科を受診してください。
ただ、脳が原因の怖いめまいは非常に少なく、1割にも満たないという報告もあります。
脳が原因であれば、ほとんどの場合、めまいの他に、呂律が回らない、手足がうまく動かない、様子がおかしい(意識障害)、などの症状が一緒に起こります。

症状がめまいだけの場合、原因として多いのは、耳と、自律神経です。
これらは、検査では異常が出ないことが多いですが、次のような特徴はあります。

耳のめまい：ぐるぐる回る
頭の向きによって、症状が出たり出なかったりする
耳鳴りがある(ないこともある)
自律神経：ふわふわ、ふーっとする
寝たり起きたりする動作で起こりやすい
上を見上げるとひどくなる

どちらも、季節の変わり目や、疲れ・ストレスが溜まったとき、風邪など体調を崩した後、などに起こりやすく、使う薬も共通なので、厳密に区別しないと治療できないわけではありませんが、念のためにいったんは耳鼻科を受診しておく方がいいでしょう。耳鼻科でめまい体操を行って、早くに治してもらえる場合もあります(めまいの種類によります)。

日頃の注意としては、季節の変わり目にあまり無理をしすぎない、首を反らす動作を避ける、などがあります。
他にも、貧血や低血圧、うつ、肩凝り、眼の不調などでもめまいは起こることがあります。

また、めまいは数日でけろりと治ってしまうことが多いですが、慢性化し、何年も続く場合も少なくありません。
研究は進められているものの、残念ながら、こういった慢性のめまいに対する特効薬のような治療法はまだなく、つきあっていかねばならない患者さんも多いのが現実です。

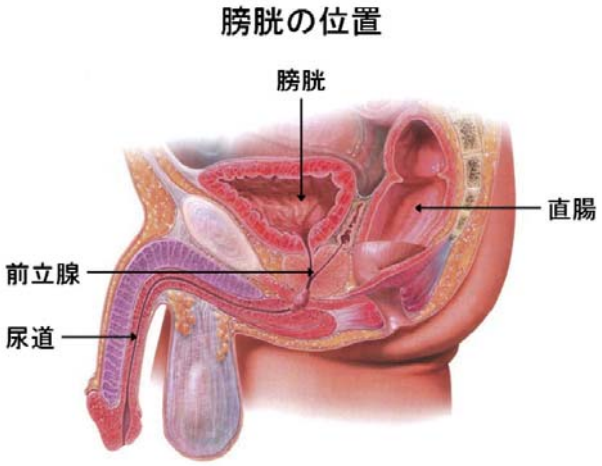
脳神経外科　医師　川田　祥子

高知大学医学部泌尿器科学講座コラボレーション企画

「前立腺がんってどんな病気？」

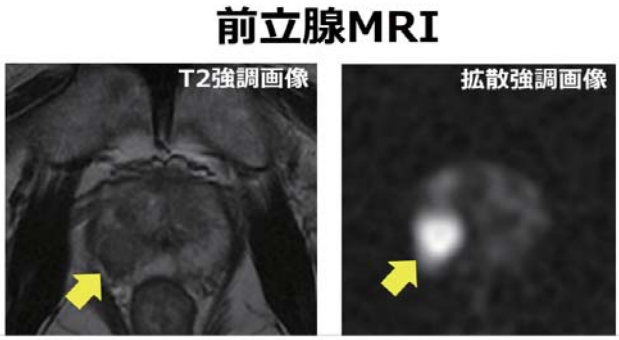
高知大学医学部泌尿器科学講座　蘆田（あしだ）　真吾（しんご）

前立腺とは、膀胱の下に位置するクルミ大の臓器で、男性ホルモンにより維持調節されています。そのはたらきは、精子に栄養を与えたり精子の運動を助ける前立腺液を分泌することです。そして、その前立腺にできるがんが前立腺がんです。



前立腺がんは、日本でも年々増加しており、その罹患数は、2015年のがん統計予測では98,400人と推定され、ついに男性の第1位になりました。増加の原因は、社会の高齢化、食生活の欧米化、そして診断法の進歩、すなわちPSA検査の普及です。また、家族歴も重要で、家族に前立腺がん患者さんがいる場合は前立腺がんになる危険性が高くなります。

前立腺がんは、早期は無症状ですが、進行すると前立腺肥大症と同じような症状が出現し、さらに進行すると転移を来して腰痛や四肢の痛みが出てきます。PSAは、前立腺がんの腫瘍マーカーで、血液検査で簡単に測定することができ、前立腺がんの早期発見に非常に役立ちます。しかしながら、日本は、まだまだPSA検診率が低く、そのため、未だに進行がんで見つかる人が3-4割ほどいます。最近は、PSAが高い人には、まずMRIを行います。確定診断には生検が必要ですが、生検が必要ながんがあるかどうかをMRIで判断することができます。その際、より精度の高いMRIを用いることで診断能力が上がります。



矢印は前立腺がんを示しています

治療は、手術、放射線療法、ホルモン療法が3本柱になりますが、根治が期待できるのは手術か放射線療法です。手術は、設備が備わっている施設では、通常、ロボット支援手術が行われます（高知大学病院には最新式の手術用ロボットが導入されています！）。ロボット支援手術とは、術者が直接患者さんに触れることなく、ロボットを遠隔操作して行う手術です。放射線療法には、外照射と内照射があります。内照射とは、体の中から放射線をあてて、がん細胞を死滅させる治療法です。ホルモン療法は、通常、転移のあるがんに対して用いられます。

前立腺がんは、早期に見つかると治る病気です。早期発見、早期治療のためにPSA検診をお勧めします。

熱中症対策していますか？　～薬剤科～

熱中症とは？

熱中症は、気温が高いことで、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、身体の調整機能が正常に働かなくなったりして引き起こされる障害の総称です。めまいや失神、頭痛、高体温、大量の発汗、吐き気、意識消失などの症状があります。

こんな日、こんな人は特に注意

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった
幼児・高齢者、肥満の人、持病のある人、体調の悪い人、暑さに慣れていない人

熱中症の予防

水分補給と暑さを避けることに加えて日ごろからの体調管理が重要です。

- バランスのよい食事
- こまめな水分補給
- 十分な睡眠と休息
- 涼しい服装、日傘、帽子
- 無理をしない

水分補給について

熱中症予防のためには、のどが渇く前に補給することが大事です。特に、入浴前後、寝る前、起きた時、外出前後などは意識して水分補給しましょう。

熱中症予防のための水分補給はカフェインを含まない水や麦茶がよいです。コーヒーや紅茶などのカフェインを含む飲み物は利尿作用があり、かえって脱水をまねく恐れがあります。予防のために塩分の入った経口補水液やスポーツドリンクを携帯している方も多くいますが、普段の水分補給では、スポーツドリンクなどは糖分を多く含むため、お勧めできません。

一方、汗をたくさんかいた時は、身体から水分とナトリウム（塩分）が失われているので水だけ補給するとかえって脱水が悪化してしまいます。このような時は、経口補水液などで塩分も一緒に補給する必要があります。（図1）

（図1）

◎お勧めの飲み物
水や麦茶

△注意が必要な飲み物
コーヒー、紅茶、経口補水液、スポーツドリンク

糖尿病にならないためのセミナー開催しました！

6月10日(日)

四万十市中央公民館で『第12回糖尿病にならないためのセミナー』を開催しました。

今回は初めて日曜日開催ということもあり、男性や親子、友人同士、初めての方も多く、13名の参加がありました。今回の料理教室は簡単に作れる内容として、これからの夏場にピッタリの「スタミナアップ！豚キムチ丼」を作りました。

はじめに看護師から血糖値について、管理栄養士から糖尿病にならないための食事のとり方や、主食の量についての説明のあと、調理実習を行い和気あいあいとした雰囲気で作ることができました。

今回は調理前と食後に希望者のみ自己血糖測定器を用いた血糖測定を行って頂きました。参加者さんからも「実際に血糖値を測ることができ、自分の血糖値、食後の血糖値を知ることができてよかったです。」とのご意見もいただきました。

血糖値についての説明(看護師)

調味料を計量しながら作ります

次回予告 第13回「糖尿病にならないためのセミナー」を開催します!!

糖尿病を予防するためには、日々の食事と運動がとても大切です。

次回のセミナーは、効果的な運動のコツについて、実践を交えながら楽しく学ぶことができる内容を予定しております。

糖尿病の方だけでなく、人間ドックや健康診断で糖尿病予備軍と指摘を受けられた方、ご自身やご家族の健康に不安のある方など、どなたでもお気軽にご参加ください。

日頃から疑問に思っていることなども是非ご相談ください。

日　時　平成30年10月13日(土)　13:00～受付、血糖・血圧測定
場　所　四万十市立市民病院　１階　健康管理センター
参加費　無料
申込み　不要
♪当日、受付時間内に運動のできる服装・靴でお越しください。

問い合わせ先
四万十市立市民病院　理学療法室(北川)　電話　0880-34-2126　9:00～17:00(土日祝を除く)

新規採用者等紹介～4月から仲間入りしました～

氏　名	岡　はるみ
①職種(部署)	理学療法士
②趣　味	音楽鑑賞、食べること
③抱負など	４月より西土佐診療所から異動となりました。初心を忘れず、新しい職場でも頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

氏　名	田村　沙帆
①職種(部署)	看護師(外科系外来)
②趣　味	犬と遊ぶこと
③抱負など	まだまだ慣れないことも多いですが、一日少しずつでも確実に業務を覚えて、頑張っていきたいと思います。よろしくお願します。

氏　名	小林　礼華
①職種(部署)	看護師(透析)
②趣　味	カラオケ･ワンオクの音楽聴く･お酒を飲むこと
③抱負など	土佐清水市から四万十市に引っ越してきました。見かけたら気軽に声をかけていただけると嬉しいです。四万十市民として貢献できるように頑張りたいです。みなさん、よろしくお願いいたします。

氏　名	伊藤万里子
①職種(部署)	看護師(４階病棟)
②趣　味	バトミントン･お酒を飲むこと
③抱負など	縁あって四万十市へ移住しました。心機一転し仕事とプライベートを充実させたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

氏　名	濱田　真季
①職種(部署)	看護師(３階病棟)
②趣　味	温泉旅行
③抱負など	新しい環境での仕事でまだ慣れない毎日ですが、１日でも早く患者さんに寄り添える看護ができるよう頑張りたいです。

氏　名	朝日　　梢
①職種(部署)	看護師(３階病棟)
②趣　味	旅行
③抱負など	４月から新人看護師として勤務させていただくことになりました。以前は違う職種の仕事をしていましたが、そのころの経験も活かし患者さまやご家族の力になれるよう努力し、笑顔で一生懸命務めて参りたいと思います。よろしくお願いします。

せせらぎ掲示板

院内美化活動を実施しました！

5月20日（日）に院内美化活動を実施しました。
院内美化活動は、毎年行われる中村地区の一斉清掃と合わせて実施しており、院内の環境美化を目的に職員で敷地内の草刈りや側溝清掃などを行っております。
当日は休日にもかかわらず多くの職員の参加があり、職員の努力によって院内の環境衛生が保たれています。

黒潮町と市民病院が「医療救護に関する協定」を締結しました！

これまで、黒潮町並びに四万十市においては、災害に対応し、住民の生命と財産を守り、安全・安心な生活の確保に向けて、特に来たる南海トラフ地震に備え、ハード・ソフト両面より対策を進めているところです。
この度、３月22日に黒潮町と市民病院の間で、「医療救護に関する協定」を結びました。
この協定は、南海トラフ地震などの大規模災害に備える「黒潮町災害時医療救護計画」に定める救護病院に、市民病院が指定されていることから、救護病院の医療活動等に関して必要な事項を定め、市民病院の地域での位置付けと役割を明確にするものです。そして、相互に協力して取り組むことが円滑になることで、医療救護活動のさらなる迅速化が図られ、より一層、安全・安心な生活の確保に貢献するものと思います。
今後も市民病院では、地域における中核的医療機関として医療水準の向上に努め、市民の皆様をはじめ、幡多地域の住民の健康と福祉の増進、また災害時に市民の皆様の命を守るために、重要な役割と責務を果たしてまいります。

今年も開催！市民病院健康フェアに来てね！！

日頃、市民病院と関わりのある方もない方も、健康に自信のある方も、ちょっと悩みを抱えている方も、どなたでもお気軽にお越しください。今年も楽しい企画を準備してますのでお楽しみに！！

☆　**高知家健康パスポート　ヘルシーポイントの配布もあります**

と　き　平成30年11月23日（金）10：00～12：00
ところ　市民病院　１階ロビー
おもなプログラム（予定）
- 脳年齢・体脂肪・体力・血圧・血糖測定など「健康チェックコーナー」
- 入院治療食の「試食コーナー」
- いざという時だいじょうぶ？「ＡＥＤ体験コーナー等」
- 介護・栄養・お薬・運動など「お悩み相談コーナー」

外来診療医師担当日表

●受　付：午前8時～11時まで（☎34-2126）
（平成30年5月1日より）

		月		火		水		木		金	
内　科	午前	初診 予約外	岡﨑弘泰 （第1・3・5週）	初診 予約外	小川貴司	初診 予約外	岡﨑弘泰	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	小川貴司
			濱川公祐 （第2・4週）								
		予約	小川貴司	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	※竹田修司 岡﨑弘泰 （不定期）
				予約	※鷲山憲治	予約	濱川公祐	予約	小川貴司		
										予約	濱川公祐
	午後	予約	濱川公祐	予約	※鷲山憲治	予約	小川貴司	予約	小川貴司	予約	岡﨑弘泰
		予約	樋口佑次							予約	樋口佑次
		初診 予約	岡﨑弘泰 （漢方外来）	予約	※国立高知 （第2・4週）	予約	岡﨑弘泰	予約	濱川公祐	予約	※竹田修司 （不定期）

※印のある医師は非常勤医師です。　・国立高知病院医師4人（篠原勉、畠山暢生、岡野義夫、町田久典）が、交替で診察します。　・竹田修司医師の勤務は不定期となっています。

脳神経外科	午前	伴　昌幸	川田　祥子	伴　昌幸	川田　祥子	伴　昌幸
	午後	川田　祥子	伴　昌幸	川田　祥子	伴　昌幸	川田　祥子
外　科	午前	宇都宮俊介	（検査）	宇都宮俊介	（検査）	宇都宮俊介
整形外科	午前	河内　通	坪屋　英志	河内　通	坪屋　英志	河内　通
泌尿器科	午前	中尾　昌宏	中尾　昌宏	中尾　昌宏	中尾　昌宏	中尾　昌宏

●受付時間　○初診・予約外の方　午前８時～11時まで　○予約の方　午前８時～
（受付時間を過ぎて受診される場合は、必ずお電話でのお問合わせをお願いします。）
●漢方外来は月曜日の午後のみです。診療を希望される方は事前の電話予約が必要となります。
●診療時間　午前8時30分～午後5時15分（急患の場合はこの限りではありませんので、まずはお電話ください。）

鍼灸で顔つきも変わる!?

みなさんは日ごろ、人から「顔が疲れている、顔色が悪い」などと言われた経験はありませんか？
なかには自らそう感じている方もいるかと思います。

顔つきにはその人の体調や、気持ちの変化があらわれてくるものです。それは日常の肉体的な疲れから、精神的な疲れなどさまざまです。
このような状態にも鍼灸治療を施すことにより全身を調整し、体も心もリラックスさせることで改善していくことができます。

鏡を覗いて見て「最近顔が疲れているな～」と感じる方、是非お気軽に相談してください！
（鍼灸師　沖）

お気軽にお電話ください！
（予約制です）
中医学研究所附属鍼灸院
Tel　34-4798

診療日　※水曜日・日曜日・祝日は休診日です。

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午　前	○	○	―	○	○	○	―
午　後	○	○	―	○	○	○	―

四万十市立市民病院理念

【基本理念】
私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

【基本方針】
（患者の権利の尊重）
患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。
（職員の自覚・自己啓発）
全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。
（地域連携）
地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。
（経営健全化）
経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

ホームページもぜひご覧ください！
四万十市立市民病院　検索

発行元
四万十市立市民病院広報委員会
〒787-0023
四万十市中村東町１丁目１番２７号
TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861