

メディカルほっと通信

せせらぎ

2016
もみのき号
vol.20

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...

患者さんに寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します

市民病院
内科外来



～よろしくお願ひします～

もくじ Contents

- 特集1『甲状腺の病気』とは 2・3 P
- 特集2 シーズン 災害医療情報発信 それゆけDMAT⑨
『いざという時にあわてないため!!万が一に備えて』 4・5 P
- 新任医師をご紹介します! 6 P
医学部の学生さんが実習に訪れました!
- せせらぎ掲示板 7 P
『糖尿病にならないためのセミナー』を開催します
お薬Q & A『吸入薬きちんと吸入できていますか?』
- 『インフルエンザの予防接種』を受けましょう! 8 P
『人間ドック』のご案内
『レスパイト入院』の受け入れについて ほか



四万十市立市民病院広報誌

特集① 『甲状腺の病気』とは？

甲状腺はのど仏の少し下に、蝶々に似た形をした器官です。
ここは、活動力を維持するのに必要な「甲状腺ホルモン」を
いつも出しています。

甲状腺の病気はこのホルモンが出過ぎるか、足りなくなる
か、あるいは甲状腺にこぶができるかのいずれかによっておこ
ります。



1、甲状腺ホルモンが出過ぎると

甲状腺ホルモンが出過ぎると、胸がドキドキしたり、暑がりやで汗かきになったり、食べても食べてもやせてきたりします。つまりいつもマラソンをしてエネルギーを消耗しているような状態になります。

手が震えてイライラしたり、眼光が鋭くなったり、下痢をすることもあります。

甲状腺ホルモンが出過ぎる病気で最も多いのがバセドウ病です。

バセドウ病は20～40歳代の女性に多く、甲状腺がはれてホルモンの産生にブレーキが効かなくなる病気です。

治療は脈をゆっくりにする薬や甲状腺ホルモンを抑える薬を飲むことで、2～3ヵ月で症状を改善することができます。

しかし、薬で治すには、平均4～5年の服薬治療が必要です。

薬の副作用がある場合、甲状腺腫が非常に大きい場合などは、手術やアイソトープ治療という放射線治療も考慮します。

バセドウ病以外では、亜急性甲状腺炎も甲状腺ホルモンが出過ぎる病気です。

病状はかぜをひいたあと2週間くらいで甲状腺がはれて痛くなり、熱や関節の痛みが現れます。

炎症によって体の中にホルモンが漏れ出すので、胸のドキドキや手の震えもでてくることもあります。



2、甲状腺ホルモンが足りなくなると

甲状腺ホルモンが足りなくなると、バセドウ病とは逆に脈がやや遅くなり、寒がりで汗をかきにくく、肌は荒れて乾燥します。

体毛、特にまゆ毛が薄くなり、顔はむくんで動作が鈍くなります。

ひどくなれば、しわがれ声で一回り老け込んだような感じになります。ホルモンが足りなくなってくる原因で最も多いのは橋本病です。橋本病は、甲状腺が硬くはれ、初期の何年間かは無症状ですが、ゆっくりとホルモンの出方が少なくなってきました。

ホルモン値が正常で、ただ甲状腺がはれているだけの橋本病は、40歳以上の女性の10パーセントに見られますから、この場合は経過観察となります。

実際にホルモン値が低下した場合は、甲状腺ホルモンの飲み薬で治療をすれば症状が改善します。

この薬は正しく服薬すれば副作用の心配はありませんが、多くの場合は一生涯飲み続けることが必要になります。



3、甲状腺のこぶ(結節)

甲状腺のこぶは、よく触れば100人中4人くらいに見られます。

多くは良性ですが、急に大きくなるものや、硬くてまわりにリンパ腺が腫れているものは要注意です。

診断は、まずよく触ってみてもらい超音波検査を行います。これで80パーセントは診断がつきますが、最後に細い針で細胞を取って顕微鏡で見てみる必要があります。

いずれも入院せずに10分程度で終わる検査です。

たとえ悪性と診断されても、本当にたちが悪いものは5パーセントで、残りの95パーセントは進行が遅く、手術によりほとんどが治ります。

甲状腺というと聞きなれない名前で、めずらしい病気のようにですが、実際はかなりの数の患者さんが隠れています。特に30歳以上の女性や親せきに甲状腺の病気の人がいる場合は、発病の割合が増します。

しかし、ほとんどは外来の簡単な検査と服薬治療で治るものですから、前述のような症状があった場合にはどうぞお気軽にご相談ください。



内科医師 小川 貴司

※甲状腺ホルモンの検査は当院でも実施しています。採血から1時間程度で結果がわかります。
【市民病院 検査室】

特集②

シリーズ災害医療情報発信 それゆけ!DMAT⑨

いざという時にあわてないため!! 万が一に備えて

(救急災害対策委員会) 北川 了三

平成23年3月に東北地方太平洋沖地震、記憶に新しい平成28年4月には熊本地震、また日本各地での豪雨災害などによる被害が近年多くなっています。高知県も例外ではなく、豪雨災害や近い将来必ず起こると言われている南海トラフ地震に対する備えが必要です。そこで今回は、災害に対する心構えと準備について簡単に説明したいと思います。

一番大切なのは、一人一人が取り組む防災です。

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」、**一人一人が自分の身の安全を守ることです。特に災害が発生したときは、自分が無事であることが最も重要です。**「自助」に取り組むためには、まず、災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外において地震や津波などに遭遇したときの、身の安全の守り方を知っておくことが必要です。

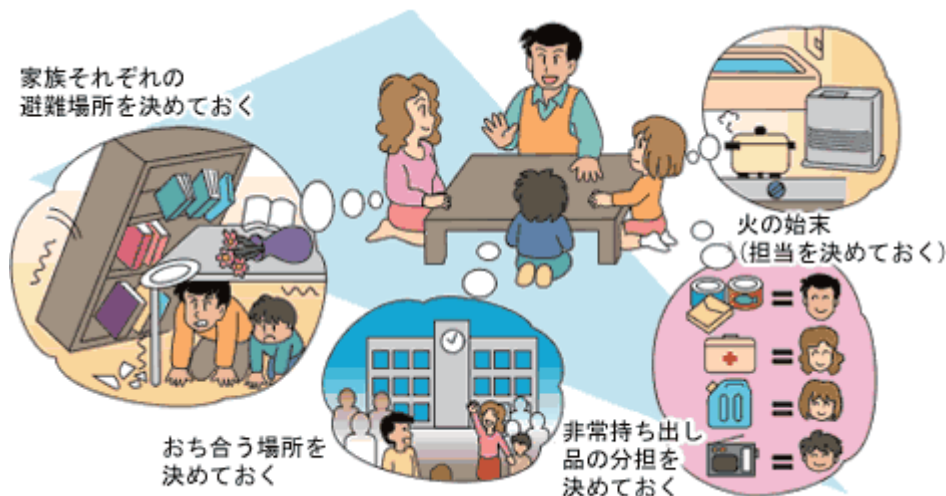
また、身の安全を確保し、生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。防災対策には、十分とか絶対大丈夫というものはありません。

これから紹介する防災対策だけでなく、一人一人が、自分の周りにどのような災害の危険が及ぶのかを考え、その被害をできるだけ少なくするために必要な対策を講じることが重要です。

ライフラインの停止や避難に備えておく事が大切です。

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。

また、自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、そこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの(非常用持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。



災害時に備えての備蓄品の例

- ☐ **飲料水** 一人1日3リットルを目安に、3日分を用意(可能であれば5日分)
- ☐ **食 品** ご飯(アルファ米など一人5食分を用意)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、一人最低3日分の食料を備蓄しておきましょう。
- ☐ **下着、衣類**
- ☐ **トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど**
- ☐ **マッチ、ろうそく**
- ☐ **カセットこんろ**

※非常に広い地域に被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1週間分以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

※飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。

非常時持ち出し品の例

- ☐ 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
 - ☐ 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
 - ☐ 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
 - ☐ ヘルメット、防災ずきん、靴
 - ☐ マスク
 - ☐ 軍手
 - ☐ 懐中電灯
 - ☐ 衣類
 - ☐ 下着
 - ☐ 毛布、タオル
 - ☐ 携帯ラジオ、予備電池
 - ☐ 使い捨てカイロ
 - ☐ ウェットティッシュ
 - ☐ 洗面用具
- 



※乳児のいる家庭はミルクや紙おむつ、ほ乳びんなども用意しておきましょう。

「政府広報オンライン」暮らしのお役立ち情報 お役立ち記事より抜粋、一部改変

※ご家族やご近所の方、友人などとも話をしてみましょう!!



『新任の医師をご紹介します!』

平成28年10月より岡崎医師を迎え、内科は4名体制となりました。これからも患者さんが安心できる良質な医療を提供することを使命とし、努力を重ねてまいります。

(主な経歴)

平成18年3月	愛媛大学医学部医学科卒業
平成18年4月	独立行政法人国立病院機構 高知病院勤務
平成20年4月	徳島大学病院内科勤務
平成21年4月	四万十市立市民病院勤務
平成23年4月	徳島大学病院内科勤務
平成25年4月	四万十町立大正診療所勤務
平成26年4月	徳島大学病院内科勤務

よろしく
お願いします!



市民病院 内科副部長
岡崎 弘泰 医師
おかざき ひろやす

10月より市民病院で勤務することとなりました。5年半ぶりに戻ってまいりましたが、一人でも多くの方のお役に立てるよう尽力していきますので、よろしくお願いします。

『今年の夏も医学部の学生さんが 実習に訪れました!』

市民病院では、毎年8月に「へき地医療夏期実習」及び「幡多地域医療道場」の医学部学生の実習を受け入れています。

【へき地医療夏期実習】

8/18～19の2日間、高知大より2名・自治医科大より1名・島根大より1名の計4名の学生さんが実習に参加しました。



【幡多地域医療道場】

8/24～26の日程で、約30名の学生さんが当院と幡多けんみん病院を訪れました。当院では、このうち4名の学生さんが指導医のもとで外来診療等を体験しました。



学生さんたちは、医師の仕事を熱心に見学し、患者さんとのかかわり方や他職種との協働が大切であることを学びました。これらの実習や体験を通して、地域医療について深く考え学ぶ手助けができるよう当院もできる限り応援していきます。



せせらぎ掲示板



『糖尿病にならないためのセミナー』を開催します！

今回はお正月料理教室を開催します。血糖値やカロリーに気を付けながら、制限のある方でも美味しくいただけるお正月料理をご紹介します。

糖尿病の方だけでなく、健康に不安のある方やそのご家族など、どなたでもお気軽にご参加ください。

日 時：平成28年12月10日（土） 10：00～13：00（受付9：30～）

場 所：四万十市立中央公民館 1 F 調理室

テ マ：お正月料理

定 員：15名程度（※先着順）

持 参 物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

参 加 費：500円（材料費として）

申込期間：12/1（木）～12/8（木）

9：00～17：00（土日を除く）

申込方法：お電話にてお申し込みください。

申 込 先：市民病院 Tel0880-34-2126（代表）

管理栄養士 山脇または沖まで



お薬Q&A

『吸入薬きちんと吸入できていますか？』



おもに喘息などの治療に使われる吸入薬。飲み薬と違い、気道に直接作用するので、比較的副作用が少なく、効果の高い治療薬ですが、じつは“正しく吸入できている患者さんは50%にも満たない”とも言われています。

吸入薬には、いろいろな種類がありますが、吸入する薬剤が**霧状のもの**（MDI製剤）と**粉状のもの**（DPI製剤）の2つのタイプに大きくわけることができます。いずれも軽く息を吐いてから、薬剤を口から吸入して気道に届ける必要がありますが、それぞれ**吸入のコツ**があります。

霧状のものは、ポンベを押すと同時に薬剤が霧状に噴霧されるので、それに合わせて、息を“**ゆっくり大きく**”吸う必要があります。タイミングを合わせるのが難しい場合は、スパーサー（残念ながら有料）という吸入補助具を使用します。

一方**粉状のもの**は、1回分の薬剤をセットして、息を“**勢いよく深く**”吸う必要があります。よく“**そば（関東）やうどん（関西）をすするように**”と表現されます。吸う力が弱いとお薬が気道に届かない可能性があるため、ぜひ吸入確認の笛などを使って確認するようにしてください。

吸入薬を吸入したら、すぐに息を吐くのではなく、**できれば5秒程度、無理のない範囲で息を止める**ことで、お薬が気道にとどまり効果が高まります。

またステロイドの吸入薬は、必ず吸入後にうがいを行います。これは、口内炎や嚔声の副作用を予防するために大切なことですので、忘れず念入りに行ってください。さらに歯磨き前やお食事前に吸入する時間を決めておくのもおすすめです。

（薬剤師） 平地 珠美

外来診療医師担当日表

平成28年10月1日より

		月		火		水		木		金	
内 科	午前	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	小川貴司	初診 予約外	岡崎弘泰	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	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 (不定期)
		予約	小川貴司	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	小川貴司	予約	小川貴司	予約	小川貴司	予約	岡崎弘泰
		予約	樋口佑次	予約	※鷲山憲治					予約	樋口佑次
		予約	岡崎弘泰	予約	※国立高知 第2・4週	予約	濱川公祐	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 午前 8 時～ 11 時まで(脳神経外科は午後 2 時～ 4 時の間も受付していますが、できるだけ午前中に来院してください。)
- 診療時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分(急患の方については午後 9 時まで受付しています。電話連絡のうえ来院してください。)
- 休 診 日 土曜日・日曜日・祝日及び年末年始

『インフルエンザの予防接種』を受けましょう！

【予防接種をした方が望ましい方】

乳幼児や65歳以上の高齢者、慢性の持病がある方、またその家族や介護者など

- インフルエンザの予防には予防接種が効果的です。もしかかったとしても、症状が軽くすむ場合があります。
- 特に乳幼児や65歳以上の高齢者、慢性の持病がある方は、感染すると重症化しやすいので、流行する前に予防接種を受けましょう。
- 抗体ができるまでに 2 ～ 3 週間かかりますので、年内に受けることをおすすめします。
(65歳以上の方の公的負担も年末までの期間となっています。)

※詳しいことは、各医療機関にお問合せ下さい。

『人間ドック』のご案内

10月より、人間ドックの受け入れを月曜日と水曜日の週 2 回行っています。
希望される方は下記までご連絡ください。(定員 2 名/日)

※料金:人間ドック標準額 35,100円
(申 込 先) 市民病院 人間ドック担当者 TEL0880-34-2126(代表)
(予約受付時間) 月曜日～金曜日(祝日は除く)の14時～17時

『レスパイト入院』の受け入れについて

当院では地域包括ケア病床の拡充によりレスパイト入院を受け入れています。
レスパイト入院とは、在宅療養中の患者様に対し、介護されている方の一時的な休息や、家庭内のイベントなどで介護ができない期間、病院に入院していただき、病院スタッフが代わりにお世話をする制度です。
在宅療養中の患者様・ご家族様が安心して利用できるように対応いたしますので、ご相談ください。受け入れ可能な患者様については相談の時にご説明いたします。
(連 絡 先) 市民病院 地域連携室 TEL0880-34-2126(代表)

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 2 7 号
TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861