



「病|院|の|理|念|」

私たちは今、三つの「想い」を育んでいます。

- 1.患者さんへの「想い」
温もりと対話のある医療を実践します。
- 2.地域社会への「想い」
地域に有用な医療機関として社会に貢献します。
- 3.病院への「想い」
良質な医療を提供し、信頼される病院を目指します。
これが私たち西美濃厚生病院の理念です。



NISHIMINO
KOUSEI
HOSPITAL

目次

- 岐阜県厚生農業協同組合連合会
経営管理委員会会長 堀尾 茂之
「年頭のご挨拶」
- 病院長 西脇 伸二
「平成31年を迎えて」
- 中央手術室部長 加藤 喜彦
「ヘルニアの症状と予防法」
- リハビリテーション科 作業療法士 森 智成
「認知症予防について」
- 糖尿病教室のご案内
- 外来診療担当医一覧表

年頭のご挨拶



岐阜県厚生農業協同組合連合会
経営管理委員会会長

堀尾 茂之

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、本会事業につきまして格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。平成31年の年頭にあたり、皆様にご挨拶申し上げます。

国は、過去に例のない少子高齢化により社会保障費の増大、労働力人口の減少を最大の課題として位置付け、安心できる社会保障制度を構築するため、2021年度までに子どもから高齢者までの全世代型社会保障制度改革を断行するとしています。高齢者人口がピークを迎える2040年度には、医療費や年金などの社会保障給付費が現在の1.5倍以上になると推計されており、「生涯現役社会」を掲げ、元気な高齢者が長く働き続けることで、不足する労働力を補い、社会保障制度の持続性を高めるとしています。

こうしたなか、岐阜県では、第7次保健医療計画で「県民が、可能な限り長く、元気で、豊かな生活を送ることができるよう、医療・福祉の連携の下、急性期から在宅に至るまで、切れ目なく保健医療サービスが提供できる体制」を確立するとしており、保健・医療分野では今後、特定健診・保健指導の充実や地域医療構想に向けての協議が加速化し病床再編・病院統合など医療資源の集約化が進むものと考えられます。

一方、国が進める働き方改革(休暇の取得促進、長時間労働の是正等)により、地方の医療機関では特に慢性的な医療従事者不足となることが危惧されており、救急医療をはじめ地域医療の確保に深刻な影響が与えられるものと懸念されています。

本会病院においては、昨年7月より医師による病状説明などを原則として勤務時間内に実施させていただき、案内を全病院で実施し、組合員並びに地域住民の皆様にもご理解とご協力をお願いしているところであります。

こうした厳しい医療を取り巻く環境のなか本会は、地域の中核病院として「地域住民から信頼され、必要とされる病院づくり」を目指し、地域に必要な医療を継続的かつ安定的に提供できるように役職員一丸となって取り組む所存です。

最後になりましたが、本年が皆様にとりまして幸多き年となりますよう心よりご祈念申し上げますとともに、引き続き、本会事業にご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



平成31年を迎えて



西美濃厚生病院
病院長

西脇 伸二

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかな毎日を過ごされているとお慶び申し上げます。

昨年の医学に関する話題の中では、やはり本庶佑(ほんじょたすく)先生のノーベル医学生理学賞の受賞が大きな印象に残っています。同じ日本人として受賞したことを誇りに思うとともに、我が国の医学研究レベルが非常に高いということを確認しました。これまではノーベル賞を受賞するような研究は、我々の実臨床と遠く離れた基礎的な研究と思っておりました。ところが、本庶先生の研究は、我々の使用している抗がん剤(オプジーボ)の開発につながり、もう実際にたくさん使用していることに驚いた次第です。以前受賞された、山中伸弥先生の業績であるiPS細胞も、加齢黄斑部変性症、血小板減少症、パーキンソン病などへの臨床応用が始まり、そう遠くない将来に我々の臨床に使用できるのではないかと、胸をふくらませております。

昨年は予期せぬ災害に驚いた一年でもありました。6月中旬の大阪の地震に始まり、7月の集中豪雨では中国地方に甚大な被害をもたらしました。その後の40度を超える猛暑の後には立て続きの台風。さらに、北海道の地震。地震や台風では停電に伴う病院診療の麻痺が報道され、他人事ではない恐ろしさを感じました。幸い当院には大きな被害はありませんでしたが、今後このような災害に対する医療体制をもっと補強する必要があると認識を改めた次第です。

当院の昨年の診療を振り返りますと、4月より上石津診療所の診療を当院が担当することとなりました。過疎地の地域医療を行いより広い診療圏を担当することで、当院への責任の重要をますます感じております。8月には新しく脳神経外科の常勤医を確保することができました。これまでは大学病院からの派遣医師による週に半日の診療でしたが、常勤医師による認知症外来、頭痛外来を新たに開設しました。10月には整形外科で骨粗鬆症外来を開始しました。さらに、本年1月より栄養をサポートする外来の開設を予定しており、食事の飲み込みが悪くなった方の支援をしていく予定です。これらの専門外来は高齢化が進む地域医療に役立つものと考えておりますので、どうぞ気軽に受診して頂くようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年も当院は皆様が安心して受診し診療を受けられる病院を目指し努力して参りますので、よろしくご支援の程お願い致します。

糖尿病教室のご案内

健診センター 3階 講義室

月/日	内容	担当
1/17 (木) 13:30~	簡単にできる運動の実践(動きやすい服装で) 食品交換表の活用 内服薬とインスリン注射	理学療法士 管理栄養士 薬剤師

月/日	内容	担当
3/14 (木) 13:00~	日常生活の工夫 糖尿測定器具の取り扱い 間食・カロリー別 外食	看護師 臨床検査技師 管理栄養士

月/日	内容	担当
2/21 (木) 13:30~	糖尿病からくる目の病気 食事量の実際 実施メニューの紹介	眼科医師 管理栄養士

月/日	内容	担当
4/18 (木) 11:30~	ランチバイキング ※参加費600円、要予約、 連絡先:栄養科(0584)32-1161 内線6310 ※食事前後に血糖測定を行います。ご自宅で使用している お米碗の持参をお勧めします。 簡単にできる運動の実践(動きやすい服装で)	管理栄養士 理学療法士

ヘルニアの症状と予防方法



中央手術室部長
加藤 喜彦

ヘルニアは臓器や組織が筋肉や筋膜の弱くなったところから飛び出し皮膚が膨らむ状態です。下腹部や鼠径部にできやすく、脱出した臓器が締め付けられると血液がいなくなり、疼痛や、腸管壊死などを引き起こすことがあります。そのため、弱くなった腹壁を補強する手術が必要となります。日本では年間約16万件の手術が行われています。遺伝的にヘルニアになりやすい人や、怪我や手術などが原因でヘルニアになることもあります。多くのヘルニアは以下の方法で予防できます。

① 減量

肥満の人は臓器や組織が重く、腹壁が常に圧迫されるためヘルニアになりやすいです。食生活を見直し、運動を増やすことで減量しましょう。散歩や自転車こぎなどの簡単な運動から始めて、強度を少しずつ上げてゆきましょう。

腹部や背部の筋肉を強くする運動をしましょう。週に5日は30分ほどの運動をしましょう。

② 便秘の解消

便秘はヘルニアの原因となります。食物繊維と水分を十分とり便秘を予防しましょう。野菜や玄米、全粒粉には食物繊維が多く含まれます。積極的に摂りましょう。

③ 重いものを持ち上げない。

重いものを持ち上げることは避けましょう。重いものを持ち上げなければならない時は、正しい姿勢で行いましょう。背筋を伸ばし腹部の筋肉を固くします。肩幅に足を広げます。背中ではなく下肢の筋肉を使って持ち上げます。方向を変えるときは、腰をひねらず、体全体を使ってください。

④ 禁煙

喫煙はしばしば重篤な咳を引き起こし、ヘルニアの原因となります。喫煙は、癌、肺気腫、心疾患など重篤な疾患を引き起こします。喫煙している人は止めましょう。

⑤ 体を締め付けない。

矯正下着やコルセット、体を締め付ける服装もヘルニアの原因となります。サイズの大きめなものや、伸縮性のある衣類を身につけましょう。食事のすぐあとに腹部を圧迫するとヘルニアが起こりやすくなります。食後数時間は腹部を圧迫しないようにしましょう。

ヘルニアになったら。

長時間立っていたあとや、重いものを持ったときに下腹部が膨らんで痛くなることがあったら、ヘルニアの可能性があります。外科を受診して治療の必要があるか相談してください。



認知症予防について



リハビリテーション科
作業療法士

森 智成

～頭の体操をしながら運動をしよう～

軽度認知障害という言葉を目にしたことはありますか。認知症は早期発見、予防が大切であると知られていますが、それと同時に認知症予備軍という言葉もよく聞くようになりました。軽度認知障害とは認知症予備軍とも呼ばれ、以前と比べ物忘れなど認知機能の低下が現れているが、日々の日常生活、社会生活は問題なく、認知症の診断基準は満たされていない状態をいいます。

認知症高齢者の数は2012年で約462万人、65歳以上の高齢者の約7人に1人と推計されています。軽度認知症と推計される約400万人を合わせると約862万人が認知症またはその予備軍とも言われています。2025年には認知症患者は約700万人と更に増加傾向にあります。

年を重ねていくと、思い出したいことがすぐに思い出せなくなったり、新しい事を覚えるのが苦手になったと感じることがあります。しかし、そのように感じたからといって心配することは少しもありません。脳の機能も体と同じように、だんだんと低下していきます。自分の体の状態に合わせてウォーキング、体操をすることにより、体力や筋力の低下がゆるやかになるでしょう。それは、脳についても同じで頭の運動をすることで機能の低下を防ぐことができます。脳は使えば使うほど活性化していきます。

認知症予防の運動で有酸素運動があります。ウォーキングやサイクリング、水泳など長時間行える運動で血流をよくして脳を活性化させます。更に認知症の予防を高めるには毎日の運動に加えて頭の体操を同時に行うと認知症に対して相乗効果が生まれます。黙々とトレーニングに励むよりは、ウォーキングしながら仲間との会話を楽しんだり、計算、しりとりなど認知課題を同時に行うことをおすすめします。リズムに合わせて振り付けを覚えるダンス、体操なども脳と体の両方を活性化します。認知機能は低下し始めると2つの事を同時に行うことが苦手になる為、運動と頭の体操を上手に両立して行ってみてください。



認知症の予防は原因によりさまざまですが、その中でも変化に乏しく刺激の少ない生活を送り何もしないことは脳の活性を低下させます。認知症を予防するポイントは、正しい生活習慣で健康を保つとともに、ふれ合いと楽しさにあふれた日々を送ることです。脳を活性化するのに特別な訓練は必要ありません。日々の生活に変化や工夫を加えたり、誰かと話すだけでもいいと思います。大切なのは自分が好きなことを楽しみながら継続すること。体操やウォーキング、将棋や魚釣りなど趣味的活動や、日々の談笑を増やすなど個々に合った方法で、脳を活性化させ、認知機能低下を防ぎましょう。

外来診療担当医一覧表

受付時間 午前8時30分～午前11時30分

※救急の場合はこの限りではありません。

平成31年1月1日現在

診察科	曜日	月	火	水	木	金
内科	1 診		島 山	西 脇	島 山	林
	2 診	西 脇	岩 下	中 村	林	中 村
	3 診	前 田	前 田	馬 場	西 脇	前 田
	4 診	林	黒 部	岩 下	林	前 田
	5 診(初診)	岩 下	西 脇	林	前 田	島 山
	循環器内科	大学医師 8:30～11:00	大学医師 8:30～11:00	代務医師 8:30～11:00		
	血液外来 (第2・4火曜)		大学医師 14:00～(予約制)			
禁煙外来					前 田 (13:30～16:00・予約制)	
外科	1 診	飯 田	加 藤	飯 田	飯 田	加 藤
	2 診	岡 田	岡 田	岡 田	加 藤	岡 田
整形外科	1 診	熊 澤 (予約制)	馬 場	リウマチ外来	骨粗しょう症外来	四 戸
	2 診(初診)	馬 場	熊 澤	四 戸	四 戸	馬 場
小児科 ※受付8:30～11:00 診察9:00～	午前	井 上	井 上	井 上	井 上	井 上
	午後	予防接種 (予約制)		予防接種 (予約制)		
眼科	午前	松 原	松 原	松 原	松 原	松 原
	緑内障外来					大学医師 9:30～11:30(第1・4・5)
	午後				学 童 外 来 (15:30～16:30)	
耳鼻咽喉科		大学医師(9:00～11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください	大学医師(9:00～11:00) ※変更となる場合がありますので お問合せください			
婦人科				大学医師 (9:00～11:30・予約制)		代務医師 (9:00～11:30・予約制)
皮膚科		大学医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください		大学医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください		大学医師 ※変更となる場合がありますので お問合せください
泌尿器科		岡 野	大学医師	岡 野	岡 野	岡 野
麻酔科		濱 屋	濱 屋	濱 屋	濱 屋	濱 屋
胸部外科					大学医師 午後第2・4	
脳神経外科	午前	脳神経外来 新 川	認知症外来 新 川		頭痛外来 新 川	認知症外来 新 川
	午後			大学医師 14:00～(予約制)		
歯科口腔外科	1 診	杉 山	杉 山	杉 山	杉 山	杉 山
	2 診	大学医師		大学医師	大学医師	

休診日／土曜・日曜・祝日・年末年始 ※毎月、医事課窓口には保険証のご提示をお願いします。

当院では
各種健診を
行っています。
お気軽にお尋ね
ください。

*年に一度はご自分の健康状態を把握するために、
健康診断を受診しましょう。

- ・入院ドック(一泊二日ドック)
- ・外来ドック(半日ドック)
- ・肺がんドック
- ・各種定期健診

お問い合わせ
地域保健課まで
月曜～金曜 8:30～17:00
TEL.0584-33-2175
FAX.0584-33-2176

*健診終了後、ご希望の方を対象に保健師・管理栄養士による生活指導を行っています。
ご希望の方は受付の際にお申し出ください。

看護師募集中

☎0584-32-1161

詳しくは病院企画総務課まで
お尋ねください。

ボランティア募集中

ボランティアの方を
募集します。

詳しくは病院企画総務課まで
お尋ねください。



岐阜県厚生連病院所在地



