

平成22年10月1日現在

## 外来診療担当医一覧表

受付時間 午前8時30分～午前11時

(救急の場合は24時間いつでも受付しております) ☎(0577)32-1115

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	長瀬 裕平	長瀬 裕平	横山 敏之	横山 敏之	横山 有見子
	2 診	田近 徹	山田 勝己	田近 徹	長瀬 裕平	山田 勝己
	3 診	神戸 栄喜		野村 由佳	神戸 栄喜	
	4 診	野村 由佳	河田 好弘			河田 好弘
科	神経内科	山田新一(午後)	山田新一(午前)	新美芳樹(午後)	新美芳樹(午前)	
	内分泌			第4	第2	
	消化器内科1診		杉山 和久	加藤 幸一郎		加藤 幸一郎
	消化器内科2診	横畑 幸司	横崎 正一	杉山 和久	横畑 幸司	横崎 正一
小児科	1 診	名田 匡利	名田 匡利	名田 匡利	名田 匡利	名田 匡利
	午後診 (予約制)	乳児健診 14:30～	予約診	予防接種		予防接種
外科	1 診	森岡 淳	岡本 哲也	堀 明洋	岡本 哲也	堀 明洋
	2 診	前田 孝	三輪 知弘	芥川 篤史	森岡 淳	浅羽 雄太郎
	形成外科 (予約制)	鳥居 修平	原則、毎月第3金曜日 <small>※変更の場合あり</small>		乳腺外来 (予約制)	金曜日午後
整形外科	1 診	田口 勝啓	上田 秀樹	五藤 弘	田口 勝啓	五藤 弘
	2 診	五藤 弘	田口 勝啓	上田 秀樹	上田 秀樹	田口 勝啓
脳神経外科	主 診	山本 昌幸	山本 昌幸	国本 圭市	山本 昌幸	国本 圭市
皮膚科	主 診	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里
	午後診	15:00～16:00 (受付15:30まで) 学童対象			15:00～16:00 (受付15:30まで) 学童対象	
泌尿器科	主 診	代務医師		横山 豊明		
産婦人科	主 診	代務医師 10:45～14:30	—	—	—	—
眼科	1 診	豊島 馨	豊島 馨	豊島 馨	豊島 馨	豊島 馨
	2 診	小林 謙信	小林 謙信	小林 謙信	小林 謙信	小林 謙信
耳鼻咽喉科	主 診				代務医師	

月に一度、正面受付に保険証のご提示をお願いします。

### 読者の広場

地域広報委員会では皆様からのお便り、ご意見等を読者の広場に掲載しております。

題材は自由で600字以内の原稿を下記編集部宛へ11月10日までにお送りください。

次の発行予定月は平成23年1月です。

### 編集後記

こんにちは!!!2010年も残すところ後3ヶ月になりました。この1年間は過ごされましたか???私は、友達の結婚式にたり、旅行したり、海に行ったりと充実した1年でした。11月には職員旅行があるので、とても楽しみです♪みなさんものこりの3ヶ月楽しんで下さいね。

10月と言えば「秋の高山祭り」ですが、みなさんは行かれますか???私は久しぶりに屋台を観に行こうかと思っています。今年は土日とかぶっているので観光客の方が沢山みえそうですね(^\*)♪

(表紙写真 撮影者:久美愛厚生病院 広報委員)

編集 久美愛厚生病院 地域広報委員会 岐阜県高山市大新町5丁目68番地

病院からのお知らせは、ホームページ <http://dome.ruru.jp.kumiai/> でもご覧頂けます。

あなたの健康生活をやさしく応援する情報紙

# お元気ですか

第 75 号  
2010.10発行  
JA岐阜厚生連  
久美愛厚生病院

● 糖尿病の足の話

● 秋の味覚でヘルシー料理

● 夏休み 親子の科学教室

● がん化学療法看護認定看護師

● 病院からのお知らせ



乗鞍の紅葉





内科主任看護師  
岩田 由美子

糖尿病と足は意外なほど強い関係があります。ふつう、日常生活で足に気を使うことはほとんどありませんが、糖尿病があると足の手入れが非常に重要になります。糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、神経障害のほかに動脈硬化などによる血流障害が起こりやすくなります。神経障害があると痛みを感じにくいため、ケガやヤケドに気づきにくく、つい放置しがちです。さらに、動脈硬化などが進行し血流障害が起きると、体の先の部分、特に足先に血液が流れにくくなり、細胞が必要とする栄養や酸素が十分に供給されなくなります。また、高血糖は体の抵抗力を弱くするので、傷がなかなか治らず、化膿しやすくなります。適切な処置をせずに放置すると潰瘍へと悪化し、血流障害が重なると壊疽(えそ)という組織が死んでしまう病気になってしまいます。壊疽の治療は非常に困難で、場合によっては足を切断しなければなりません。

では、足を守るためにどうしたら良いのでしょうか。血糖コントロールによる糖尿病そのものの治療ももちろんですが、次のような点に日頃から気をつけましょう。

**1 毎日、足を見て触りましょう。**

足に傷や水ぶくれ、皮膚のかさつき、足の変形はないかを観察します。

**2 毎日、足を洗い清潔に保ちましょう。**

柔らかいタオルに石鹸をつけ、ゆびの間まで丁寧に洗いましょう。ナイロンタオルや軽石でこすって洗うことは、足を傷つける原因になるのでやめましょう。

**3 爪の手入れも大切です。**

巻き爪や硬くて切りにくい爪は、医師や看護師に処置してもらいましょう。

**4 足に合った靴を履くようにしましょう。**

靴底にクッションのあるウォーキングタイプが良く、履く前には小石や異物が入っていないかチェックしてください。

**5 ヤケドに注意しましょう。**

電気あんか、こたつ、温風ヒーター、ストーブなどを使用時は、足に近づけすぎないようにしましょう。

**6 禁煙をしましょう。**

タバコにより血流障害が悪化します。

以上の点に気をつけ、自分の足は自分で守りたいものです。

内科外来では、糖尿病患者さんのフットケアを実施しています。神経障害や血流障害の簡易検査を行い、その人に合わせた爪切り、角質ケア、家庭で行うフットケアの指導、また、足のみでなく糖尿病に対する相談も実施しています。お気軽に声をかけてください。



管理栄養士  
中野 宏美

食欲の秋です。秋の味覚と言えば、秋刀魚、さば、きのこ類、里芋、りんごなど豊富な食材が出回ります。今回は、飛騨の食材である“しいたけ”について、栄養成分と料理をご紹介します。

**しいたけについて**

しいたけは、ビタミンD、B群と食物繊維を多く含みます。

●ビタミンDは、カルシウムの吸収を高め、骨を丈夫にする働きがあります。

日光(紫外線)に当て、乾燥させることにより、栄養価と旨みが増します。

●食物繊維は、糖の吸収を抑え血糖値の上昇をゆるやかにし、腸内環境を整える働きがあります。

また、血中のコレステロール量を抑制し、悪玉コレステロールの排泄を促す作用もあります。よって、動脈硬化の予防になり、脳梗塞や心筋梗塞、高血圧などの生活習慣病も予防できます。

●その他に、免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑える働きもあります。



**しいたけしゅうまい**

<1人前 栄養価>

エネルギー 140kcal・食物繊維2.2g・塩分0.4g

<材料 4人分>

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| ●しいたけ 12個      | ●豚ひき肉 150g        |
| ●片栗粉 少々        | ●塩、こしょう 少々        |
| ●むきえび 12尾      | ●玉ねぎ (みじん切り) 100g |
| ●冷凍 グリンピース 12粒 | ●片栗粉 大さじ1         |
|                | ●しょうゆ 小さじ1        |
|                | ●酒 小さじ1           |
|                | ●ごま油 小さじ1/2       |
|                | ●生姜汁 小さじ1/2       |

<作り方>

①しいたけは軸を切り、笠の内側に片栗粉を振る。

②Aの材料をよく練り混ぜ、①に詰める。

その上にむきえび、冷凍グリンピースをのせ、耐熱皿に並べる。

③ラップをかけて電子レンジで約3～5分加熱し、皿に盛る。



疲労回復に効くといわれる、ビタミンB1を多く含む豚肉との組み合わせで、夏の疲れを吹き飛ばしましょう!!





# 夏休み 親子の科学教室

去る8月21日 土曜日、久美愛厚生病院において『夏休み親子の科学教室』と題した医療技術職が企画・主催するイベントが行われました。

主旨は、飛騨地域の子供にとって普段あまり目にすることのない病院の舞台裏を見学してもらい、医療に対する知識と興味を深めてもらうこと、そして医療の現場としてはどちらかというとマイナーな医療技術職をアピールし、仕事を理解してもらうことにありました。小学校5・6年生・中学1年生の親子を対象に募集し、30名の参加を得られました。

医療技術部門には、薬局、放射線科、検査科、栄養科、リハビリテーション科、臨床工学科などがあり、医師や看護師と共に医療の一端を担う技術屋の集団です。その各部門が普段取り組んでいる業務を遊びの要素を織り交ぜながら、時に科学的なところもお見せしつつ、分かりやすいように知恵を振り絞って解説しました。以下にその内容をご紹介します。



主任診療放射線技師  
稲垣 秀司

## 薬局で軟膏を作成中



## 薬局

薬の作り方を学んだり、分包器で薬を一回分ずつ分けるの見学したり、実際に粉薬を薬包紙に包む体験をしていただきました。

## 超音波でゼリーの中身が見えます



## 放射線科

超音波・CT・MRI装置を見学してもらいました。装置の基本的な原理や特徴の説明を行った後、超音波装置では生きたザリガニの心臓の動きやハサミや足の形などの画像をみてもらいました。また、実際に超音波の出る探触子を握ってもらい、覆い隠したフルーツゼリーの中身を調べました。ミカンやパイナップル、さくらんぼ等がきれいに描出できることを体験してもらいました。

CT装置では人形を箱に入れて撮影し、特殊な処理のできるワークステーションで立体的に表示して中身が見事に映ってくる様子を見学してもらいました。また、おもちゃのキャラクターが入った入浴剤を用意し、あらかじめ中のキャラクターを立体像で調べておいて家で本当かどうか検証をしていただきました。

MRIでは針金のハンガーを持って撮影室に入り、1.5T(テスラ)の強力な磁場を体験していただきました。また、紙飛行機の先端に鉄のクリップを貼り付け、装置のトンネル部分で飛ばして意外な軌跡をたどる様を見ていただきました。

## 検査科

### 赤血球はどれだ？



顕微鏡で正常な組織とがんの組織像を比べたり、血液のなかの赤血球や白血球を観察していただきました。また、心臓超音波装置で自分の心臓を撮像し、弁や心筋が動く様子を見ていただきました。

### レモン水は分かったかな？



## 栄養科

清涼飲料水やスナック菓子にはどれくらいの塩分、糖分、油分が含まれているかを説明しました。また、目隠した状態で味覚体験をしていただきました。塩水・砂糖水・レモン水・コーヒー・だし汁を味わっていただきましたが、塩水とコーヒー以外は正解率が低く、視覚が味覚に対して如何に影響しているかを体験していただきました。



## リハビリテーション科

### リハビリでの車いす体験

車いすに乗車し、操作を体験していただきました。また、左手に持った箸でアメを摘んだり、とろみをつけた水を飲んでみるなど、障害者体験とリハビリ体験をしていただきました。

## 芥川Drおよび救命措置インストラクターチーム

心肺蘇生法とAEDの使用法を体験していただきました。

### 胸骨圧迫は体力勝負



このイベントは当院では初めての試みでしたが、ほぼ満足との評価をいただきました。参加した皆さんの感想の一部を以下に掲載します。

### 「久美愛厚生病院親子科学教室に参加して」

私は、お母さんの勤めている久美愛厚生病院で開催された親子科学教室に妹と参加しました。参加した理由は、今中学三年生で将来を考えているところなので、少しでも参考にできればと思い申し込みをしました。

参加してみて、色々な体験ができて良かったです。特に薬を作るところでは、実際に塗り薬を練ってケースに詰めることや、栄養科ではココアに砂糖がスティック10本分も含まれていることの説明を受け、びっくりしました。又 リハビリでは実際に、車椅子に乗り段差のある所の動かし方を体験しました。私は以前、老人ホームの体験学習でお年寄りの車椅子を押したことはありましたが、実際に乗ってみると難しいなあ、と思いました。

心肺蘇生の体験では、保健の授業でやり方は、聞いたり、絵で見たりはしていましたが、体験してみると、とても緊張してしまい先生の言われる通りには出来ませんでした。そこで知ったことは、もし倒れている人をみかけたら、とにかく大きな声で、大人の人を呼ぶことが大事であるということがわかりました。

病院の中では、お医者さんや看護師さんばかりではなく、多くの職業の方が力を合わせて働いていることを知りました。この半日間は楽しく、充実した体験ができました。また、多くのスタッフの方が親切に対応してくださり、本当にありがとうございました。

牛丸 明日香



たくさんの機械を使ってやっていることが、分かりました。

AEDでは、わかりやすく説明していただいて、親子共に楽しい時間を過ごせました。

もし何か事故等にあった時も、少しは対処できるかな？と思いました。

薬を作る人になりたいと思った。

たくさんの体験をしたり、CTなどの機械をまぢかに見れて良かったし、どれもすごく楽しかったです。

特にリハビリテーション科が楽しかったけれど、どれが一番楽しかったかは選べないほどいい体験でした。

将来は久美愛病院で働きたいと思っていますので、とてもいい勉強になりました。

薬ができるまでこんなふうになっているのか、この機械では、こんなことができるのかが発見できた。

次回はさらにグレードアップして臨みたいと考えています。次の募集をお見逃し無く！



# がん化学療法看護 認定看護師



おきもと きほ  
がん化学療法看護認定看護師 沖本 貴秀

認定看護師とは、高度化・専門分化が進む医療現場における看護ケアの広がり、看護の質向上を目的とした日本看護協会の資格認定制度です。現在19の分野があり、その中の一つに「がん化学療法看護認定看護師」があります。

私は、昨年9月から7ヶ月間、首都大学東京のがん化学療法看護認定看護師教育課程で研修を受け、今年、認定看護師認定審査試験に合格し、がん化学療法看護認定看護師の資格を取得しました。

がんになる方は年々増加しており、いまや3人に1人ががんになる時代となりました。がんになる方が年々増加する一方、様々な研究によってがんの治療成績は向上しています。

がん治療に用いられるお薬を抗がん剤といいます。抗がん剤は、がん細胞を直接死滅させる殺細胞薬、がん細胞に特異的に作用する分子標的薬、乳癌や前立腺癌の治療で用いられるホルモン剤など、作用の仕方によって分類されます。抗がん剤による治療成績も向上してきており、多くの方が抗がん剤治療を受けています。

抗がん剤治療は、1回の治療で終了することはほとんどなく、治療を数か月、または年単位で行うことが必要です。また、治療で使用する抗がん剤は、がん細胞への作用だけでなく、身体の正常細胞へも影響し、副作用が出現します。副作用とは、体に不都合な薬の作用のことをいいます。抗がん剤治療を受けられる患者様は、治療による副作用を、治療が続いている間、また治療が終了してからもしばらくの間は体験することになります。

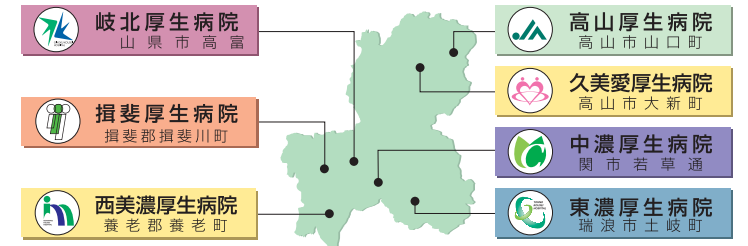
そこで、がん化学療法看護認定看護師は、入院・外来治療、注射・内服治療を問わず、抗がん剤治療を受けられる患者様に、治療による副作用の予防や対処を御自身で継続して行っていただけるようお手伝いします。私は研修中、抗がん剤治療を受けている状態を想定して、脱毛とリンパ浮腫の対策を実際に毎日体験してみました。その中で、日々の生活で副作用対策を継続して実施することの大切さと大変さを実感しました。また、その方法は皆が同じではなく、ひとりひとりの生活スタイルに合わせた方法を取り入れていくことが大切であると感じました。

がん化学療法看護認定看護師は、患者様の思いや考えを「聴く」ということを大切にしています。患者様の病気や治療に対する思い、治療による副作用をどのように体験し、どう感じているかを聴かせていただき、その中で患者様ひとりひとりに合った副作用対策を患者様と一緒に考え、患者様が実施できるようお手伝いさせていただけたらと思います。そして、皆様が納得して治療を受けながら身体・精神の安定を図り、円滑な日常生活が送れるために少しでもお役にたてるよう努めていきたいと思えます。

がん治療の分野では、新しい抗がん剤や治療法が次々と開発されています。その中で、皆様に新しい情報の提供や、安全・確実・安楽な治療が提供できるよう日々自己研鑽を積んでいきたいと思えます。

## 病院からの お知らせ

### 保健師・看護師 を募集しています!



久美愛厚生病院で働いてみたいと思われる方は是非お知らせください。

看護職員  
募集

勤務時間等…要相談

Uターン Jターン Iターン 歓迎!!

採用日…平成23年4月1日および随時採用

まずはお気軽に  
お電話ください。 久美愛厚生病院 TEL 0577-32-1115 総務課 大坪まで

### 子宮頸がんの予防ワクチンが 医療機関で接種できるようになりました。

感染を防ぐために、3回のワクチン接種でからだを守ることが可能とされています。

●対象…10才以上の女性 ●費用…ワクチン1回の接種につき15,000円(税込) ●

予約制となります。詳しくはお問い合わせください。TEL (0577) 32-1115 (13:00~17:00)

窓口 ●10才~15才 (小学校4年生~中学生) …小児科へ 内線 1110  
●16才以上 (高校生以上) …産婦人科へ 内線 1140



### 糖尿病教室のご案内

午前9時~午後2時半

10月~12月の開催予定日

10月 8日(金)・22日(金)

11月 12日(金)・26日(金)

12月 10日(金)・24日(金)

●予約制ですので参加を希望される方は、事前に、内科外来又は栄養科へお申し込みください。