

信楽中央病院からの便り



# 信楽中央

夏号(第1号)

発行 2016年8月

編集 甲賀市立信楽中央病院

広報委員会

～地域密着型の病院を目指して～



## 病院長の挨拶

この広報が発行されているころには梅雨も明け、暑い毎日の事でしょう。7月10日に参議院選挙が行われ政治も変わっているかも知れません。地域の現状は高齢化が進み、団塊の世代が後期高齢者となる2025年にむけた対策が急がれるところです。「住み慣れた街でいつまでも安心して暮らせる」というのが地域包括ケアの目指すところです。中央病院は医療のみならず、地域の保健、福祉、介護の関係者の皆さんと連携を図り、少しでも安心して住める街になるように尽力いたします。住民の皆様のご意見をお寄せください。

院長 中島 恭二

地域での在宅療養をより安心なものにするため、甲賀市立信楽中央病院は

2014年4月より **機能強化型在宅療養支援病院** となっております。

機能強化型在宅療養支援病院とは・・・？

- ・在宅療養を担当する常勤医師を5名配置し、24時間いつでも往診が可能な体制である。
- ・訪問看護ステーションと連携して、24時間訪問看護も可能。(これは今までと同じです)
- ・緊急時に入院できる病床を確保しているので、急に具合が悪くなった際も安心して入院治療が行える。

現在訪問診療を継続して行っている患者様におかれましては医療費負担額がこれまでと異なることがあります。詳しくは当院事務部までご相談ください。

## <常勤医の紹介>



氏名：中島 恭二 (なかじま きょうじ)  
出身校：自治医科大学卒  
資格等：日本外科学会 (認定医)、日本消化器病学会 (専門医)  
日本内科学会 (認定医)、地域包括医療・ケア (認定医)  
日本大腸肛門病学会、日本医史学会  
趣味：絵画鑑賞、医学史、吉村昭の小説、水泳 (かつて水球部)  
座右の銘：If I rest, I rust. (さぼったら錆びる)



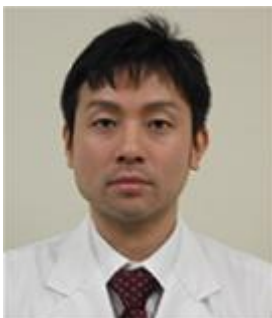
氏名：今枝 加奈子 (いまえだ かなこ)  
出身校：自治医科大学卒  
資格等：日本内科学会、日本消化器学会  
関心領域：地域医療、内科 (主に消化器内科)  
在宅医療、緩和医療  
患者さんの気持ちに寄り添いながら、診療にあたるように務めます。



氏名：木田 直也 (きだ なおや)  
出身校：自治医科大学卒  
資格等：日本内科学会、日本消化器内視鏡学会  
関心領域：地域医療、内科全般 (特に消化器内科)  
救急医療、感染症  
趣味：ランニング、スポーツ観戦、映画鑑賞  
患者さんにとっての最善を考えるよう心がけています。



氏名：吉川 達郎 (よしかわ たつろう)  
出身校：自治医科大学卒  
資格等：日本整形外科学会  
関心領域：地域医療、内科全般、整形外科、救急医療  
趣味：バスケットボール、スノーボード、ゴルフ  
信楽の皆様が一人でも笑顔になれる様に頑張ります。



氏名：山口 智博 (やまぐち ともひろ)  
出身校：自治医科大学卒  
資格等：日本整形外科学会、日本医師会認定産業医  
関心領域：整形外科、総合内科  
趣味：ゴルフ、読書  
地域の方々の健康増進に役立てるよう、日々努力してまいります。

# 特定健診実施中です！！

今年まだ未受診の方はご相談ください。（予約不要です）

治療中の方については、治療中患者治療中情報提供での実施もあります。

（市町国保・滋賀県市町村職員共済組合の特定健診対象者）

受診期間は保険者によって異なるため、受診券をご確認ください。

- ・結核検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診

- ・生活機能評価
  - ・ピロリ菌検査
  - ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）検診
- etc

対象年齢、期間については、平成28年度健診(検診)カレンダーをご覧ください。

病院1階窓口にてお問い合わせ下さい。

# COPD 健診を開始します！

6月から当院にてCOPD健診を始めます。

タバコを吸っている方、受動喫煙していて動くと息切れがある方等、是非この機会に呼吸の状態を把握してみませんか？？

対象者：満60歳以上

タバコを吸っている方、過去にタバコを吸っていた方、家庭や職場で受動喫煙環境にある方

実施日：6月～8月（毎週木曜日 14：00～16：00）

予約方法：電話・来院にて予約（受付時間 8：30～17：15）

受診料：無料

【問い合わせ】

信楽中央病院

電話番号：0748-82-0249 FAX：0748-82-3060



# 骨粗しょう症検査のご案内



当院では、平成28年7月より骨粗しょう症を早期発見するための（前腕測定方式）骨密度測定装置を導入します。

この装置は、高齢者の方にも負担をかけない前腕で測定する方法なので気軽に受けていただくことができます。測定にかかる時間も15秒程度です。



## 骨粗しょう症とは

加齢とともに骨が弱くなり、骨が折れやすくなる病気です。骨粗しょう症になると転んで手をついたり、尻もちをつくなどちょっとしたことで腕や肩、背骨を骨折することがあります。ひどい時には股関節の骨が骨折し、寝たきりの原因になることも少なくありません。気づかないうちに骨が弱くなっていないか、定期的に骨の検査を受けましょう。

検査をご希望の方は、担当医にご相談ください

## 高齢者(65歳以上)の肺炎球菌ワクチン予防接種も実施中です!!

今年度(平成28年4月1日から平成29年3月31日)の間に、満65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方で、甲賀市内に住所を有し、かつ今までに肺炎球菌ワクチン予防接種を受けたことのない方は、甲賀市から助成があり、お一人2,500円の自己負担金で接種が可能となっています!(ワクチンの効果は約5年間持続します)

対象者の方には、年度当初に甲賀市から通知が届いていますので、お心あたりのある方は、病院1階窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。なお、ワクチンの確保の関係上、接種は事前予約制となっておりますのでご了承ください。

また市民税非課税世帯などの方は、接種料が事前の申請により免除になる場合もあります。詳しくは甲賀市健康推進課健康推進係(TEL:65-0737)か信楽保健センター(木曜日のみ)までお問い合わせ下さい。

### 後発医薬品(ジェネリック医薬品)ってなに?

ジェネリック医薬品ってよく聞くけど  
なんだろう…?



#### ◆ ジェネリック医薬品とは・・・

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分で作られ、効き目や安全性が新薬とほぼ同じだと認められているお薬です。

#### ◆ ジェネリック医薬品はどのようにして安いのか?

新薬よりも開発期間が短い分、価格を安く抑えられています。

#### ◆ 今飲んでいるお薬をジェネリック医薬品に変えてもらえる?

ジェネリック医薬品が使えるかどうかは、医師、薬剤師へお聞きください。

# 「質の良い睡眠」とれていますか？

この春から新しい環境の中、緊張から“眠れない”という方もおられるのではないのでしょうか。質の良い睡眠を心がけることが最良の緊張対策となるようです。質の良い睡眠とは簡単に言うと「脳も体も休んで深い眠り」ということです。では質の良い睡眠をとるための一例を紹介します。まず、寝る1時間前にはパソコン、スマートフォンは見ない癖をつけること。またコーヒーの香りにはリラックス効果のあるアルファ波が生じ、質の良い睡眠がとれるそうです。飲んでしまうと眠れなくなりますので間違えないでください。中でも、グアテマラ、ブルーマウンテンは効果が高いそうです。試してみてくださいはいかがでしょうか。

## みんなが知らない腰痛のあれこれ

- ① 原因不明の腰痛は全体の8割を占め、慢性的（3か月以上）なものは安静より運動のほうが効果的である。
- ② 1か月以上続くものにはマッサージの効果があるかどうかは定かではない。
- ③ ストレスなど心理的な要因も引き金になる

**運動といってもストレッチやウォーキングといったものが推奨されています。**

また外用薬（湿布）に関しては枚数を増やしたからといって痛みは改善されないというデータが最近認められました。

上記のように心理的な要因もあることから、ほかに何か原因があるかもしれません。一度ご自身の腰痛はどのようなものか考え直してみるのはいかがでしょうか？  
もしわからないときはかかりつけの先生に相談してみてくださいはいかがでしょうか？

# 健康塾にあなたも参加してみませんか？

信楽中央病院では毎月「健康塾」開催しています。  
身近な病気をテーマに毎回興味深く解説します。健康体操も行っています。

ぜひご参加ください！！

日時：毎月第3水曜日 14時より

場所：信楽中央病院

回	開催日 (毎月第3水曜日)	テーマ	
47	4月20日(水)	<b>高血圧</b>	「血圧」って??
48	5月18日(水)	<b>不眠症</b>	ヒツジをかぞえる前に…不眠のワケと対処法
49	6月15日(水)	<b>糖尿病</b>	「血糖値高いだけやねん」…そのまま大丈夫?!
50	7月20日(水)	<b>肝臓病</b>	「沈黙の臓器」に新しい治療法が始まりました。
<b>8月の開催はありません</b>			
51	9月21日(水)	<b>介護 1</b>	「介護」って、何をどうしたらいいの? サービスや仕組みを知っておこう!
52	10月19日(水)	<b>介護 2</b>	毎日の介護にワンポイントアドバイス
53	11月16日(水)	<b>脂質異常</b>	血液のドロドロ渋滞、行く末は……!!
54	12月21日(水)	<b>お尻と尿の悩み (痔・便秘・尿もれ)</b>	誰にも聞けない“シモ”の悩み…これでスッキリ!
55	1月18日(水)	<b>膝・腰痛 骨粗鬆症</b>	いつまでも、コツコツ元気に過ごしませんか?
56	2月17日(水)	<b>認知症</b>	「あれ?何だっけ…?」と思ったら
57	3月15日(水)	<b>更年期 乳癌</b>	日々忙しいあなたこそ、自身の体を大切に

※都合により、開催日、会場、詳細内容が変更となる場合があります。市広報、病院ホームページを参考にしてください。

※開催日程を過ぎてしまった教室もありますが、翌年の同時期に同様の題材の教室が開催されますので是非ご参加ください。

事前申し込みが必要です

連絡先 信楽中央病院 ☎ 0748-82-0249 までご連絡ください

# 外来診療のご案内

担当医師			月	火	水	木	金
午前	総合診療科	初診	中島	吉川	山口	今枝	木田
	内科 外科 小児科	再診  (予約制)	—	中島	中島	—	中島
			今枝	—	—	—	—
			木田	—	木田	木田	—
			吉川	—	—	吉川	—
—	—	山口	—	—	—		
午後	循環器内科 (月曜日)		松本	—	—	—	—
	整形外科 (火曜日)		—	浅畷	—	—	—
	眼科 (木曜日)		—	—	—	井島	—

受付時間・診療時間			
診療科	受付時間	診療時間	診察日
総合診療・内科・外科・小児科	午前 8 時 00 分～午前 11 時 30 分	午前 9 時 00 分～	月～金曜日
循環器内科	午後 1 時 00 分～午後 3 時 00 分	午後 2 時 00 分～	月曜日
整形外科	午後 1 時 00 分～午後 3 時 00 分	午後 1 時 30 分～	火曜日
眼科	午後 1 時 00 分～午後 3 時 00 分	午後 1 時 30 分～	木曜日

リハビリテーション外来	午前 8 時 00 分～午前 11 時 30 分	午前 9 時 00 分～	月・火・木・金曜日
-------------	--------------------------	--------------	-----------

- 都合により担当医が変更になる場合があります。
- 月はじめと初診の方は保険証をご持参ください。
- 再診の方は診察券をご持参ください。
- 紹介状をお持ちの方はご持参ください。
- リハビリテーション外来は内科診察後の施行となります。

信楽中央

夏号 (第1号)

<http://www.city.koka.lg.jp/sch/>

編集・発行 甲賀市立信楽中央病院  
広報委員会  
〒529-1851 滋賀県甲賀市信楽町長野  
473  
電話：0748-82-0249  
ファックス：0748-82-3060