病院からのお知らせ

女性受診者のみで安心、レディース大腸カメラのご案内

レディース大腸カメラとは？

大腸カメラ検査を女性受診者のみで行う限定の日です。毎週木曜日と第2、第4の火曜日となっています。

検査当日

○お化粧　✕手のネイル（足のネイルは○）

指先に酸素飽和度を測定する機械をつけさせていただきます。専用検査着がございます。

受けてみたいと思われた方は、

1.内科外来へ電話

平日の13時30分から16時でお願いします。

2.内科へ受診

問診を受けて検査日程を決めていただきます。

3.大腸カメラ検査

大腸カメラ検査を受けたことがない、どんな検査をするのか不安な方やご家族に大腸がんになった方がいる。生活習慣病が気になる方。
健康診断で「便潜血検査」（便に血が混じっている）を指摘された方は、是非とも受診をご検討ください。

クリスマスイベント

クリスマスの季節がやってきました。

昨年のクリスマスにも小児科外来前のホールにクリスマスツリーを設置して飾りつけを行いました。

今回は2階へ上がる階段にも電飾やシールなどでより華やかにしました。

またプロジェクトチームの企画では、小児科に受診した子供たちに「サンタクロースにお願いしよう」と題して、いろいろな想いを靴下やソリを模した紙に書いて貼ってもらいました。

子供ならではの難しいお願いに「サンタさんも大変だなぁ」と思わずにはいられません。

皆様の願いは叶いましたか？

売店のご紹介

病院の一角にあって、省スペースながらもお菓子やお弁当、生活用品や入院時に必要なものを販売している売店です。

以前は、病院直営でしたが現在はヤマザキYショップとしてコンビニ形式の売店として生まれ変わりました。

美味しい山崎製パンが毎朝店頭に並び、挽きたてコーヒーのいい香りが辺りを包み込みます。

定期的にお得なパンやお菓子のお楽しみ袋（詰め合わせ）も販売されます。

学校を休んで病院へ行った時に漫画やお菓子を買ってもらった記憶がある人も多いと思います。

また入院中の方にとっては社会との接点であり、唯一の買い物の場でもあります。

けいなん総合病院に訪れる皆様が楽しく、元気になれる場所としてご利用いただけたらと思っております。

Instagram

病院の取り組みや活動をお届けする為Instagram（インスタグラム）を開設しました！
様々な情報を随時投稿します。是非フォローしてみてください！！

KEINANGHP

けいなん総合病院季刊誌「みてくんない　けいなん通信」　2024年 1月号
けいなん総合病院　発行人 病院長　平野 正明
〒944-8501新潟県妙高市田町2-4-7　TEL.0255-72-3161（代表）FAX.0255-73-8102　E-mail：info@keinansogo.jp

地域に開かれ、親しまれる病院をめざして

みてくんない

けいなん通信 Vol.10

2024年
ご自由にお持ちください
1月号

特集
【けいなん総合病院が描く令和6年度の医療の新たな展望】
平野病院長・栗崎看護部長・五十嵐事務長

●職場紹介
●教えて、額賀先生
●リハビリテーション科　ワンポイントアドバイス
●病院からのお知らせ

みなさまの健康と心の豊かさ
JA新潟厚生連
けいなん総合病院

表紙を飾る写真・イラストの作品を募集しています！
詳しくは病院ホームページをご覧ください。

採用者には粗品を進呈いたします

けいなん総合病院が描く
令和6年度の医療の新たな展望

病院長
平野 正明

令和6年の年頭にあたり、謹んで新年のお祝いを申し上げます。

昨年は、新型コロナ感染症が2類相当から5類に引き下げとなりました。またワクチンの接種が進んだ影響もあり、重症化率はかなり低下してきています。一方で、ご高齢の患者さんの中には、新型コロナの感染をきっかけに衰弱が進んでしまう方も見受けられます。当院は、多くのご高齢の方々にご利用いただいている医療機関ですので、引き続き新型コロナ感染症をはじめとする感染症の動向に注意しながら診療を行ってまいります。

さて、報道でご存知の方もおられると思いますが、この上越医療圏でも、少子高齢化・人口減少社会を見据え、「より良い医療提供体制」を目指した議論が進んでいます。今後、上越市や糸魚川市だけでなく、妙高地域でも活発な議論が進んでいくものと思われます。

当院を取り巻く社会環境は大きく変化していきますが、私たちは「信頼される地域密着型病院」を目指して、地域の皆様方とともに歩んでまいる所存です。

当院では、Safety（安全・安心）な医療の提供、誠実な応対、親切で信頼されSmile（笑顔）あふれる病院、といった5つのSで始まる価値観を大切にしています。まだまだ至らない点が多い病院ではありますが、地域の方々に愛着を持って当院を育ててもらえるように、私たちは変化を恐れずに成長していきたいと思います。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

看護部長
栗崎 裕子

あけましておめでとうございます。日頃はけいなん総合病院にあたたかいご理解とご支援と賜り、まことにありがとうございます。

当院は「地域社会と時代に選ばれる病院を目指して」、職員一同励んでおります。看護部には、「信頼される看護・介護を提供します」という看護部理念があり、この理念のもと、皆様に選んでいただける病院づくりを進めていきたいと考えております。皆様方に信頼していただくためには、

①患者様やご家族の立場に立って考え行動するのは当たり前です。もちろん一緒に働く仲間の気持ちにも寄り添いながら行動する。相手の気持ちを考え状況に合わせた、態度や言葉遣いを実践する。

②組織としても、個人としても、学びの機会を大切にし、皆で意識を高め合っていく。組織内の目標があって、その目標に向かって皆で努力する。

以上の点を意識して行動しようと、看護部スタッフに話をする機会を設けております。至らない点もあるかと思いますが、皆様方に信頼していただけるよう、今年も皆で努めてまいります。

ご指導よろしくお願いいたします。

事務長
五十嵐 泰史

新年あけましておめでとうございます。日頃から当院運営に格別のご理解・ご協力を賜っておりますこと改めて厚く御礼申し上げます。

令和5年4月に赴任してから、早いもので、あっという間に年があけてしまったという感じです。もともとの生まれは魚沼ですので雪には耐性がついているはずですが、雪の質はだいぶ違うようなので徐々に慣れていきたいと思っています。

さて、当院が移転新築をしたのが平成14年（2002年）ですので、およそ22年が経過しました。その間、当院でも色々なことがありましたが、地域医療を見ても新型コロナの流行や病院再編等、その当時は想像しえなかった出来事が起こっています。医療を取り巻く環境変化を鑑みると、おそらくここ数年で将来のあるべき姿を大枠でも描き切る必要があるのではないか、と感じています。当院も地域密着型病院として、地域のニーズをくみ取りながら、しっかりと役割を果たすことができるよう努めて参ります。

本年もけいなん総合病院をよろしくお願い申し上げます。ちなみに、今年の個人的スローガンは「着眼大局・着手小局」です。

みんなイキイキ Vol.10

職場紹介シリーズ 歯科外来

歯科口腔外科では、一般歯科（虫歯や歯周病、冠・ブリッジ、義歯など）から専門的な口腔外科診療（親知らずの抜歯、口の中や顎の病気など）まで幅広い治療を行っています。

常勤歯科医師1名、歯科衛生士3名、受付1名で主に診療にあたっており、更に週1～3回、新潟大学口腔外科、歯科麻酔科、歯科放射線科およびインプラント専門医が出張に来ていて、様々な分野の専門医と連携することによって、より高度な診断と治療に対応しています。

一般歯科診療については、種々の合併症、基礎疾患を持った患者さんの治療を、各診療科と連携を取りながら安心して治療を受けていただける体制を取っています。特にリスクの高い患者さんでは、1泊入院で様々な予防処置を行った上で抜歯を行ったり、多数歯の抜歯が必要な場合は短期入院で効率的に抜歯を行い、症例によっては入院中に義歯の修理や新しく義歯を入れたりし、できるだけ食事に不自由な期間が少なくなるような配慮も行っています。

口腔外科診療については、局所麻酔、精神鎮静法（笑気吸入鎮静法、静脈内鎮静法）等を用いて、全身管理を行った上で手術を行っています。精神鎮静法は、歯科治療が恐しい方や治療中に気分が悪くなったことがある方、嘔吐反射の激しい方、全身的な病気をお持ちで治療時のストレスに対して注意が必要な方、親知らずの抜歯など大きめの手術を受ける方、様々な障害のために歯科治療が困難な方などが、安全で快適な状態で治療が受けられる方法で、全身麻酔に比べて身体に対する負担が少なく、安全性が高いという長所があります。特に静脈内鎮静法では呼びかけに応じる程度の意識はあるものの、ほぼ眠った状態でストレスを感じにくい状態で治療を受けることができる有用な方法です。

近年、誤嚥性肺炎の予防のため、口腔ケアの重要性が周知されてきていますが、当科では、他科の入院患者や介護老人保健施設はねうまの里の入所者でリスクの高い方に対して、往診や車椅子やベッドで診療室まで来ていただき、歯科治療や口腔ケアによるお口の管理も行っています。

予約制となっておりますが、一般では診断や治療が困難な患者さんや急を要する炎症や外傷の患者さんも時々来られますので、お待たせしてしまうこともありますが、御理解いただけますと幸いです。

スタッフ一同、より良い治療を提供できるようご尽力させていただきます。

教えて、額賀（ヌカガ）先生

ご意見箱に届いたお子様の質問やご意見に小児科 額賀 愛先生がお答えいたします。

ご意見 発熱して何日経ったら受診したらいいですか？

回答 はっきりとした決まりはなく、年齢や発熱の程度、咳嗽など他の症状の有無によっても異なるので一概には言えません。親御さんが心配な時は受診、が一番の回答かもしれません。

ただ、発熱の翌日には一度受診して診せてもらえる方がありがたいです。夜間に熱が出て緊急で受診する必要はありませんが、日中小児科外来がやっている間に受診してください。特に発熱していて元気がない場合、発熱の他に嘔吐症状や咳嗽がひどい、乳幼児の年齢が小さい子などは早めに受診しましょう。

親御さんによっては、熱があっても元気で食欲もあるので受診せずにみている方もいると思います。元気はあるけれど3日以上熱が下がらない場合は一度受診をおすすめします。

けいなん総合病院小児科では、発熱した子にはインフルエンザとコロナウイルスの抗原検査をしてから受診してもらっています。特にインフルエンザ等流行している間は、発熱してすぐに受診するよりは、発熱から6～12時間以上経過してからの受診をおすすめしています（ウイルス量が少ないと正確な検査結果が出ないため）。発熱時には電話連絡してから受診のご協力をお願いします。

リハビリテーション科　ワンポイントアドバイス

理学療法士 小林&池田

新しい年を迎えましたが、いかがお過ごしでしょうか。家の中でじっとして過ごしていませんか？

冬になると寒さに負けて外に出る機会が少なくなり、家の中で過ごす方も多くいるかと思います。冬の時季に運動する機会が少なくなると体力・筋力低下、食べ過ぎによる体重増加、血液循環の低下など身体に影響を及ぼす可能性があります。

そこで、自宅でできる手軽な運動はいかがでしょうか。例えば自宅の階段の一段目を使って昇り降りを繰り返すだけでも簡単に行える有酸素運動になります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるラジオ（テレビ）体操は、腰痛予防、肩こり解消にも繋がります。行う際は呼吸を止めず大きく身体を動かしてみましょう。

足腰に痛みがある方は、椅子に座りながらの膝の曲げ伸ばしや足踏みが足の筋力維持におすすめです。また、血液の巡りを良くするためにストレッチを行うことも良いでしょう。急に頑張りすぎると、身体に痛みがでることもあるので無理せず少ない回数からがポイントです。

春になったら畑仕事の再開や新たにやりたいことを考えている方も多いと思います。いざ動く時期になり「体力・筋力が落ちた」、「去年はもっと動けていたのに」と思うことがないように、毎日コツコツ適度な運動を継続することが体力・筋力維持には大切です。

寒い冬こそ運動をして元気に春を迎えましょう！

当院では年2回、フレイル（虚弱）予防教室を行っています。身体を動かすヒントを得る良い機会になるかと思います。今後の開催につきましては、院内掲示やチラシ配布をお待ちいただければと思います。