

フレイル予防教室



今年度もフレイル予防教室を開催いたします。フレイルとは年齢とともに、筋力や心身の活力が低下している状態を言い、介護が必要となる一歩手前の状態とされています。フレイルは生活習慣などを見直すことで予防や改善などが期待されています。

今年度、前期は6月・7月に開催いたします。申し込みが間に合わなかった方は11月にも後期の教室開催を予定しています。今後、院内ポスターやチラシにてお知らせしますので興味を持たれた方は参加申し込みをお待ちしています。フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう！

お花見会を開催しました

4月12日にはねうまの里のお花見会を行いました。

メインは運動会で、四つのチームに分か



れて「玉入れ」や「わなげ」を競いました。応援にも力が入り、大変賑やかな会になりました。

お花見会の担当者が考えた食事とおやつも喜ばれていました。



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.8

6月号

2023年
ご自由にお持ちください

特集
城戸妙高市長+平野病院長対談

- 農村医学会 志田教授Q&A
- 新人紹介・人事関連
- マンガグラフィ紹介
- 職場紹介・検査科
- レシピ紹介
- 教えて、小川先生
- レディース検診
- フレイル予防教室

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

みねまの健康と心の支えに

JA新潟厚生連

けいなん総合病院

けいなん総合病院季刊誌「みてくんない けいなん通信」2023年6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

豊かな自然を生かしたスキーや温泉など、
観光産業が盛んな妙高地域。
一方で、中山間地が多く、
高齢化が進む現状を考慮した
医療体制の整備も重要な課題です。
これからの地域の医療について、
城戸妙高市長と平野病院長が語り合います。

——妙高市の医療の特徴について
教えてください。

病院長 住民の方々の高齢化に伴い、整形外科のニーズは非常に高まっています。転倒などによる外傷はもちろんですが、フレイル予防などさまざまな課題に整形外科の医師は関わらなければなりません。さらに、新井エリアや妙高エリアに多くのレジャー施設があることから、特に冬はウィンター・スポーツを楽しむ国内外の観光客が多く訪れます。そこで

の予期せぬ事故やケガのため、けいなん総合病院を受診される患者さんは少なくありません。

市長 当市は多くのスキー場を有することから、冬季間は休日整形外科を開設しています。今後はコロナ収束によりインバウンド需要の回復が見込まれることから、休日整形外科の必要性、重要性もさらに大きくなるでしょう。

病院長 その通りだと思います。レジャーを楽しむ方は休日に多いと思いますが、常勤の整形外科医は1人であるため、なかなか対応が難しいのも現状です。医師の働き方改革もある中で、整形外科も含めた常勤医師の確保にさらに尽力したいと思います。

市長 整形外科医を含めた医師確保はとても重要な課題。市長になって、医師確保の難しさを改めて実感しています。市としても常勤医師の確保に向けた大学医学部との連携による寄附講座、市独自の奨学金制度による将来的な人材確保、関係機関へのお願いなどに取り組んでいます。市だけの力では限界があ

るため、けいなん総合病院、厚生連と連携しながら取り組みを進めていきたいと考えています。

——けいなん総合病院では2023年1月から、限定的ではありますがオンライン診療が始まりました。導入のきっかけや、今後はどこまでの進展をお考えか聞かせてください。

病院長 導入のきっかけは新型コロナウイルスです。2022年夏の第7波、その後の第8波では、当院にもマンパワーを超えるくらいの発熱患者さんが押し寄せ、通常診療にも影響が及ぶ恐れがありました。この状況でインフルエンザも同時流行する

と大変なことになる。そこでオンライン診療の導入に踏み切りました。幸い、大きな同時流行は起こらなかったため、今季はオンライン診療の利用はほとんどありませんでした。今後は、免許を返納して病院に来られない高齢の患者さんや、慢性期の患者さんのためにオンライン診療を活用できるのではないかと考えています。

市長 地域医療の基本的な考え方として、市内のどこに住んでいても必要な医療を受けられることが重要と考えています。当市は、面積が広いうえに中山間地が多く、75歳以上の高齢者も20%を超えています。医療機関へ行くには自家用車や公共交

通機関の利用が欠かせませんが、将来的にはさまざまな課題が残ります。さらに医師不足や医師の働き方改革等への対応から、オンライン診療は、医療を提供する側と受ける側の双方にとって、メリットがあるのではないのでしょうか。

病院長 時代に合わせて、私たちが考え方を切り替えていくことが大事ですね。

市長 そうですね。また、オンライン診療は、基本的な信頼関係がないと普及しないと思います。市民にとって身近で愛着のあるけいなん総合病院だからこそ、普及が期待できるのではないかと考えています。

——最後に、市民に向けてメッセージをお願いします。

市長 私が目指すのは、「ここで生まれてよかった、ここで暮らしてよかった」と思ってもらえるような地域を作ること。そのために行政だけではなく、医療や福祉、そして市民の皆さんと一緒に取り組んで参りたいと思います。

病院長 けいなん総合病院は、親切で信頼される病院づくりを目指しています。当院のスタッフは皆優秀です。頼りになる

存在として地域の皆様を支えてまいりますが、逆に皆様に育てていただく場面もあると思います。ぜひ今後とも、当院を大いにご活用いただきたいと思います。

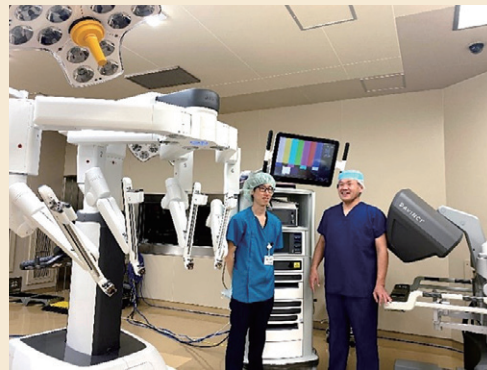
市長と病院長には熱い言葉を交わしていただきました。ここで掲載しなかった対談は、新潟厚生連病院広報誌「支えに」8月号に掲載予定です。どうぞご期待ください。

妙高地域・これからの医療

妙高市長
きど 城戸 陽二氏

けいなん総合病院 病院長
ひらの まさあき 平野 正明

農村医学会 志田教授 Q & A



4月22日(土)にけいなん総合病院を運営担当としてWEB形式による日本農村医学会新潟地方会第72回例会が開催されました。特別講演では、東京大学医科学研究所フロンティア外科学分野 教授の志田 大先生より「どんどん変わる大腸がんの手術方法：開腹手術、腹腔鏡手術、そしてロボット手術 ～見せます！ロボット手術の実際～」として最新のロボット手術の現状を講演いただきました。

学会当日、毎日のように大腸癌手術により多くの治療を行っている志田先生に質問をさせていただきました。

Q 大腸癌を早期発見するにはどうすればいいですか？

A 現在、大腸癌になる日本人が増えてきています。早期に発見するためには、まずは便潜血検査を受けてください。便潜血検査で、たとえ2回のうち1回でも陽性であれば検査をお勧めします。特に、大腸内視鏡検査が大腸癌の発見には有効です。以前に比べると、内視鏡検査は楽に出来るようになってきています。怖がらずに検査を受けてほしいものですね。

Q 大腸癌の治療にはどんな方法がありますか？

A おもに粘膜内にとどまっている早期の大腸癌であれば内視鏡治療で完治できます。一方、進行大腸癌については、転移があるかどうかにもよりますが、外科で手術が必要になります。

Q 大腸癌の手術にはどんな方法がありますか？

A 大きく分けて、3つの手術方法があります。100年以上の歴史をもつ開腹手術、20年ほど前から始まった腹腔鏡手術、そして最近になり保険適用となったロボット手術があります。

体の負担の少ないロボット手術は、2022年からすべての大腸癌に対して、保険診療として出来るようになりました。今後は、ロボット手術がメインになると考えられています。

Q 人工肛門になるかどうかは何で決まるのですか？

A 肛門に近い部位にある直腸癌は人工肛門になる場合があります。

Q 大腸癌の手術の後の生活で気を付けることはありますか？

A 暴飲暴食を避けることですね。腸閉塞にならないように、キノコ類やわかめ・昆布などの海藻類も控えた方がよいかもしれません。

Q 手術後、何年経ったら完治と言えますか？

A 大腸癌の再発は2年までに起こることが多いです。5年間再発がなければ、まずは完治したと言ってよいと思います。大腸癌はたとえ進行した状態であっても、きちんと検査をして適切な治療をすれば治る可能性が高い癌です。怖がることなく検査を受けて早期発見・早期治療に結び付けましょう。

マンモグラフィ紹介



マンモグラフィとは乳房を板で挟み、薄く伸ばした状態でX線撮影を行う検査です。

乳がんや乳腺症など乳腺(乳汁を分泌する器官)に起こるさまざまな病変や診断に役に立つ検査です。

2023年2月に当院のマンモグラフィ装置を、富士フイルム社製デジタルマンモグラフィAMULET Innovalityに更新しました。以前の装置に比べて良くなったところは、直接変換方式FPD 最小画素サイズにより、初期乳がんのサインである小さな石灰化が見つけやすくなり、粒状性が良い高精細な診断画像が提供できるようになったこと、被ばく線量の大幅な低減ができるようになったこと、検査時間が短くなったことです。

検査は女性スタッフで対応しますので、より安心して検査を受けて頂けると思います。

40歳になったら2年に1回、定期的にマンモグラフィを受けましょう。

放射線科 田中梨絵



乳がん検査に効果的な高画質画像が得られる
デジタルマンモグラフィシステム
早期発見のために、乳がん検診を受けましょう



当院では、ノイズの少ない、鮮明な診断画像を撮出する乳がん検査用デジタルX線装置を導入しております。

50μmの高精細画素
マンモグラフィ画像
乳房の中にある微細な石灰化を鮮明に撮出
デジタルから撮像してより鮮明に撮像したことで検出率が高まります。

レディース大腸カメラ

安心して検査を受けることができる「レディース大腸カメラ」を始めました。

昨今、本邦において大腸癌の罹患率・死亡率は増加の一途であり、当地も例外ではありません。さらに、残念ながら女性の悪性腫瘍死亡率の第1位が大腸癌となっています。したがって女性の大腸癌の死亡率を減らすことは喫緊の課題です。当院ではR4年に内視鏡センター開設を契機に、大腸癌撲滅の一環として積極的に下部消化管内視鏡検査(大腸カメラ)に取り組んでいます。センター開設後、大腸内視鏡件数はR3年410件/R4年516件と100件以上増加し、結果として当院で診断された大腸癌症例も増加しました。(R3年9症例/R4年19症例)大腸癌の罹患率・死亡率の改善には内視鏡による早期発見が極めて重要です。そこでR5年の今年度からは女性大腸癌死亡率を激減させるべく女性に特化したレディース大腸カメラを開院致しました。当センターでは常勤内視鏡専門医3人、専門スタッフ2人を含めた内視鏡に精通した熟練スタッフが、検査自体に苦痛や不安を抱かれています。大腸癌罹患率・死亡率の

ピークを迎える高齢者(80歳前後)はいうに及ばず、働き盛りの壮年期女性(35歳～65歳)で一度も大腸カメラを受けたことがない気になる方々も、検便検査の結果有無に関わらず是非一度レディース大腸内視鏡検査をご活用いただき、ご自身の大腸癌の確認をしてみてください。

けいなん総合病院 内視鏡センター長 山川雅史

女性のみの受診者になるよう日程調整させていただいております。

健康診断で便潜血検査を指摘された。大腸がんが心配。検査を受けたいけど男性と一緒にするのはイヤ。といった女性に安心して検査を受けていただくことができます。

検査をご希望の方は、当院内科(消化器内科・内視鏡内科)にお問い合わせください。



けいなん総合病院 2023年度 新人紹介

地域の皆さん
よろしく
お願いします!



看護部

小さいころからお世話になっている病院で、看護師として地域の方々のお役に立てよう頑張ります。よろしくお願いします。



宮越 加奈

看護部

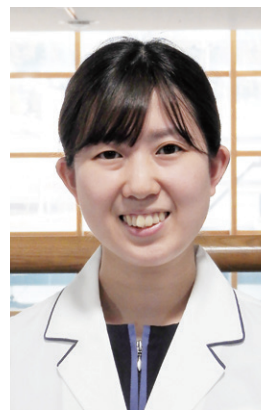
先輩方にご指導を頂きながら、患者様やご家族の気持ちに寄り添えるような看護師を目指します。よろしくお願い致します。



山田 愛乃

薬剤部

薬についての幅広い知識を持ち、皆様に信頼していただけるような薬剤師となるために先輩方からのご指導のもと成長していきたいと思いをします。
よろしくお願いします。



中村 くるみ

■定期人事異動の紹介

※職種／職位／氏名／(前所属)

転入:事務長兼介護老人保健施設事務部長 五十嵐 泰史(本部 総務部)／診療放射線技師長 今井 強(あかの市民病院)／ソーシャルワーク科主任 吉崎 幸子(上越総合病院)／理学療法士 小林 由貴(上越総合病院)／理学療法士 池田 義輝(上越総合病院)／言語聴覚士 中野 薫(上越総合病院)

昇格:看護師長 千葉 一美(介護老人保健施設)／主任薬剤師 比後 富士子(薬剤部)／主任臨床工学士 村山 正樹(臨床工学科)

作ってみてくれない

とうもろこしご飯

●レシピ紹介／けいなん総合病院 調理師 永田 美由紀さん

混ぜるだけ!子どもから大人まで笑顔になる簡単レシピ!

昨年の夏、患者様や利用者様から大好評だった「とうもろこしご飯」。こんぶの塩気でとうもろこしの甘みが増し、バターの香りも合わさった絶妙な味です。これからのとうもろこしの時期に、茹でとうもろこしを使うとさらにおいしくいただけます。

●材料4人分

ごはん……………4杯分
コーン缶……………80g
塩こんぶ……………15g
バター……………10g

●作り方

炊きたてのごはんにコーン・塩こんぶ・バターを混ぜます。
★バターは溶けやすいように小さく切ってさっくり混ぜるのがポイントです。



エネルギー／320kcal、タンパク質／6.2g、
塩分／1.1g (各1人分)

職場紹介シリーズ 検査科



皆さんこんにちは。検査科です。今回は病院の中でもマイナーな部署、検査科について紹介していきたいと思います。

検査科とは、採取した血液、尿、便、痰などから患者さんの身体の中を科学的に検査し、病気の診断や治療の手助けをする部門になります。病院で検査をした時に検査結果を

用紙で渡されることはありませんか?その数値や結果を出すことが私たち検査科の仕事になります。また、血液や尿を検査する以外にも唯一患者さんと関わる心電図検査や超音波検査なども私たちが行なっています。ちなみにコロナのPCR検査も検査科の仕事になります。

検査科の仕事は誰でもできるわけではなく、臨床検査技師という職種が業務を担っています。あまり知られていない職種ですが、縁の下の力持ちのような大事な仕事を任されているのです。

現在、けいなん総合病院の検査科は6人体制で業務にあたっています。少人数ですが、患者さんに正確な結果が提供できるよう日々努めています。

最後まで読んでくださり、ありがとうございました。検査科に立ち寄った際にはぜひ私たちの仕事を覗いてみてくださいね。

検査科 丸山 茜

教えて、小川先生

ご意見箱に届いたお子様の質問やご意見に小児科小川先生がお答えいたします。



ご意見

わたしは特別支援教室で苦手なことがたくさんあります。どうしてみんなと同じことができないのか教えてください。

回答

あなたは特別支援教室に行っているのですね?発達障害といわれているのかな?みんなと同じことができてなくてつらいのですね。

発達障害とは「障害」なんて言うドキッとする名前がついていますが広い意味では「個性」と言い換えられます。人にはみんな個性があってみんなちがうのですが、あなたはとってもとっても個性的なためにみんなとだいぶ違って見えます。

「変わっている」とか「変」とか言われやすい?みんなと同じことができればいいけないことはないのですが、そうかといって変な人ではお友達と仲良くできません。

そこを何とかするにはあなたの努力工夫と周りの人の協力が必要です。

1.練習する。

苦手なことは何回も繰り返して練習します。はじめは全然できなくても繰り返し練習すると身についてきます。

この場合は周りの人の協力が必要です。

教え方上手な人に教えてもらうのがコツです。

少しでもうまくいったところをほめてくれて具体的にどこをどうすればよいか短くかんたんに教えてくれる人がよいです。あなたも努力と工夫をしてみましょう。

2.得意なことをがんばる。

どんなに練習してもがんばったわりにうまくできないことはたくさんあります。

これは落ち込みますよね。こういう時はできないことをいろいろあげてがっかりするよりも「これはできるな」とか「これはすきだな」とおもうことを見つけましょう。見つかると思いが持てます。

3.時間や場所を広く考える。

いまは××小学校○年△組にいます。そこのお友達とうまうかないととてもつらいです。でも世界は広いです。これからいろいろな場所に行っているいろいろな出会いがあります。今の学校やクラスでじっくりいなくてもまたあなたに合った出会いがあるかもしれません。広い視野で考えてみてください。



おがわ
2023/6