

病院広報誌第50号

ko-da-ma

発行日/平成29年8月1日

# こだま

## 脱水症を 防ごう!

夏だけでなく、1年を通して脱水に陥る可能性があります。脱水を未然に防ぐため、ご自身の体をチェックしてみましょう。



### ★ かくれ脱水をチェックする 12 項目 ★

#### STEP1 最近、今までになかった次のような変化がありませんでしたか？

- 皮膚がかさつくようになった。皮膚につやがなく、乾燥している。
  - 口の中が粘つくようになった。つばが少なくて飲み込みにくい、食べ物がパサつくようになった。
  - 便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。
  - 手の甲をつまんで離れた後に、つまんだ跡が3秒以上も残る。
  - 足のすねがむくむ。靴下のゴムの跡が、脱いだあと10分以上も残る。
- ※ひとつでも当てはまる人は「かくれ脱水」の可能性があります。

#### STEP2 以下の項目に当てはまるものはありますか？

- 日当たりのよいところ、または屋外にいる時間が長い（目安は1時間以上）
  - 普段より集中力が低下している。昼間でも眠気がある。
  - トイレが近くなるため、寝る前は水分補給を控えている。
  - 冷たい食べ物や冷たい飲み物を好むようになった。
  - 利尿薬を飲んでいる。
- ※ひとつでも当てはまる人は「かくれ脱水」の可能性が高いです。

#### STEP3 さらに、次の項目に当てはまるものがありますか？

- ・85歳以上である。
- ・高血圧、糖尿病、心臓病などの持病がある。

※ひとつでも当てはまれば脱水症に進行する危険があります。医療機関を受診してください。

神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科の谷口英喜教授監修の「かくれ脱水チェックシート」より引用



## 今すぐ始めよう！脱水対策

- ①水分補給をこまめに** 喉の渇きを感じなくても、昼間は2時間おきを目安にこまめに水分補給をしましょう。塩分と少量の糖を含むスポーツ飲料や経口補水液がおすすめです。
- ②しっかりと食事をする** 1日に必要な水分の約4割は食事から補給しています。体内に水分を蓄える筋肉の衰えを防ぐためにも、バランスのよい食事をしっかりととることを心がけてください。
- ③無理をしないうで休息を** 炎天下での労働やスポーツを控え、30～60分ごとに休息をとりましょう。
- ④入浴の前に水分補給を** 入浴するとたくさんの汗をかき、体内の水分が失われます。入浴前にコップ1杯の水を飲む習慣をつけてください。

# 透析室開設40周年によせて

昭和52年4月18日、いまから40年前、佐渡総合病院での人工腎臓治療（血液透析）が産声をあげました。離島での人工腎臓治療（血液透析）は当時なんと日本全国で初めて！ということで、まさに私たちが先駆けそのものでした。

それまで佐渡島民が腎不全になってしまった場合、本土に渡らなければ透析治療を行うことができなかったため、生まれ故郷での生活との別れ、家族と離れ離れの生活の始まり、といった苦しく寂しい闘病生活が余儀なくされる状態でした。県腎友会、町村会、県、新潟大学といった様々な方々の協力をいただき、また当院の医師・看護師をはじめとするスタッフ数名は信楽園病院に数カ月間の研修に出向くなど、透析室開設前には、到底この紙面では語りつくせない（私たちも知らない）苦労と数々のドラマがあったことでしょう。

佐渡総合病院1階洗濯場を改造してできた初代透析室、D棟4階に移った2代目透析室、そして現在は新病院移転後の3代目透析室になります。ベッド数

は当初の12台から54台にまで増床され、患者数も当初の10名から150-170名ほどに増えました。この規模は離島でありながら県下有数の透析施設であります。

黎明期より40年間絶え間なく様々なスタッフにより受け継がれ、成長・発展してきた私たち透析室ですが、果たして不惑の域に達したかというところ……決してそんなことはなく、昨今の島内の超高齢化・看護師不足などにより、まだまだというよりむしろ真夜中の真ん中にいるような気分です。そんな前後不覚の闇のなか、超高齢化地域の透析医療の先駆けとして再び前を向くとともに、少し過去を振り返って、いつの間にか置いてきてしまった忘れ物や気付かずに通り過ぎてしまった宝物を拾ってみる・探してみる、というのも透析室開設40周年を機会に味わえる夜の醍醐味かもしれません。

それでは、はじめまして。お久しぶりでした。これからもよろしく願いいたします。

佐渡総合病院 透析室 和田真一



## 新任医師 挨拶



産婦人科 あかし ひでひこ 明石 英彦

5月より産婦人科医として赴任しました。

不慣れでご迷惑をかけることも多いと思いますが、安全なお産を目指し精一杯頑張りますので、宜しくお願い致します。

第32回

# 病院祭

# 開催決定!

日時 平成29年10月21日(土)  
午前10時～午後3時  
場所 佐渡総合病院

病院祭実行委員長 看護部長 おがた けいこ  
尾瀨 恵子

昨年は初めて土曜日に開催しましたが、大勢のかたにお越しいただきまして誠にありがとうございました。今年も10月21日(土)に第32回病院祭を開催いたします。

今回のテーマは「伝えよう佐渡の医療、考えよう私の健康」としました。若い世代の人たちに医療に携わる職種と佐渡の現状を知っていただき将来の職業選択の一助にしてもらうこと、年配の方々には自己の健康や病気に関心を寄せて人生の終わり



をどうしたいかを考えてもらう機会にしたいという思いでテーマを決めました。例年よりは趣向を凝らしたイベントを企画したいと実行委員全員で考えていますので楽しみにしてください。

第30回の記念として募集した病院祭マスコットキャラクターは、応募が数件しかないと引き続き募集をすることになりました。皆様からのたくさんの応募をお願いいたします。

最後に、病院祭当日は多くの方々からお越しいただけることを職員一同心よりお待ちしております。

## 未来つなぐ シリーズ⑥ ～臨床工学技士とは～

臨床工学技士 ほしの ゆうた  
星野 悠太



病院では様々な医療機器が使用されるようになりました。

当院では**血液浄化**(体内に貯まった老廃物を人工的に排泄する治療) **心臓カテーテル**(心臓の血液状態や不整脈の原因を調べる検査) **ペースメーカー**(心臓に電気刺激を最適に与えているか点検を行う) **医療機器管理**(機器を安全に使用するために保守・点検を行う)などの生命維持管理装置を使用し、患者さまのケアも行います。また、命を救う手助けとなることができるというやりがいもあります。

「医学」・「機械」に興味がある方は大歓迎です。

臨床工学技士になるためには、養成校(大学・短大・専門学校)で規定の課程と病院実習を修了し、受験資格を得ることができます。国家試験に合格すれば病院や診療所(透析クリニック)、医療機器メーカーなどに就職できます。

日々進歩する医療機器に対応し新しい知識を得て、可能性を広げるといった魅力があります!

佐渡市民に寄り添いより良い治療を目指してみませんか?

# 外来診療担当医師一覧表

<http://www.sadosogo-hp.jp>

(平成29年8月現在)

診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間
小児科	一診察室	午前 岡崎 実	岡崎 実 〈慢性・岡崎〉	皆川 雄介 〈慢性・皆川〉	皆川 雄介 〈慢性・岡崎〉	岡崎 実	8:00 }
	二診察室	午後 皆川 雄介	程 璐霏	程 璐霏	程 璐霏	程 璐霏	11:00
眼科	一診察室	午前 芳野 高子	※ 予約のみ	芳野 高子	芳野 高子	※	8:00~11:00 ※は手術日のため休診となり ます。火曜日・木曜日は予 約の方のみとなります。
	二診察室	午後 野々村 絹子		大学より	野々村 絹子	大学より ※	
神経内科	一診察室	午前 三瓶 一弘	坪口 晋太郎	大津 裕	三瓶 一弘	坪口 晋太郎	
脳神経外科	一診察室	午前 川崎 昭一	本間 順平 大学より	村上 博淳	手術のため休診	本間 順平 大学より	
整形外科	一診察室	午前 生沼 武男			生沼 武男		8:00 }
	二診察室	午後 藤井 俊英 佐藤 雅之	藤井 俊英 佐藤 雅之	佐藤 雅之		捧 陽介(隔週)	11:00
	三診察室	午後 藤井 俊英		藤井 俊英	捧 陽介	佐藤 雅之	
形成外科	午後	8/21(月)					受付時間については お問い合わせ下さい。
内科	一診察室	午前 荒生 祥尚	荒生 祥尚	清野 智	石川 大輔	阿部 寛幸	8:00 }
	二診察室	午後 米山 晋太郎	小堺 貴司	米山 晋太郎	岩田 文英	小堺 貴司	
	三診察室	午後 大学より	福武 嶺一	福武 嶺一	福武 嶺一	真木山 八城	
	四診察室	午後 石川 友美 (禁煙外来)山岸/石川大	清野 智 和田 真一	石川 友美	和田 真一	石川 大輔	
	五診察室	午後 石川 大輔	山岸 格史	鈴木 啓介	山岸 格史	鈴木 啓介	
	六診察室	午後 新患 外来	新患 外来	新患 外来	新患 外来	新患外来/杉三奈子(隔週) 肝臓外来(隔週)	
人間ドック室横(2階)		心臓血管外科 外来				睡眠時無呼吸外来 (SAS外来)	SAS外来(予約制)は、 4日・18日・25日となります。
放射線治療科		海津 元樹 (新潟大学)				大学より (不定期)	予約のみ 各科外来からの紹介のみとなります。
診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間
外科	一診察室	午前 佐藤 賢治				佐藤 賢治	8:00~11:00 小児外科外来は毎月第1木曜日です。受 付時間についてはお問い合わせ下さい。 ※1 木曜日の2診察室は第1・ 第3・第5が親松医師、第2・第 4が小柳医師となります。 ※2 木曜日の3診察室は第1・ 第3・第5が大学出張医、第2・ 第4が親松医師になります。
	二診察室	午後 岩城/小柳	小柳 英人	岩城 孝和	親松/小柳(※1)	岩城 孝和	
	三診察室	午後 (乳腺外来) 親松 学		親松 学 (緩和ケア外来) 親松 学	(乳腺外来) 親松 学/ 大学より(※2)		
産婦人科	婦人科 妊婦健診	午前 石田 道雄 小池 公美	明石 英彦 小池 公美	石田 道雄 明石 英彦	小池 公美 石田 道雄	小池/明石 石田 道雄	8:00~11:00
皮膚科	診察室	午前 大学医(予約) 佐々木(予約外)	佐々木 嘉広	佐々木 嘉広	大学医(予約) 佐々木(予約外)	佐々木 嘉広	※毎週木曜日の午後は羽茂 出張となります。
歯科	歯科	午前 小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	8:00 }
	口腔外科	午後 野田 直人	野田 直人	野田 直人	野田 直人	野田 直人	11:00
	矯正歯科	午後		大学より(隔週)			予約制
耳鼻咽喉科	一診察室	午前 本間 悠介	本間 悠介	本間 悠介	本間 悠介	本間 悠介	8:00~11:00 ※1火曜日の午後は手術日 となります。 ※2第2・第4木曜日の午後は 羽茂出張となります。
		午後	※1	小児慢性外来	※2		
泌尿器科	一診察室	午前 池田 正博	大学より	池田 正博(※)	池田 正博	池田 正博	8:00~11:00 ※毎週水曜日の午後は羽茂 出張となります。
	二診察室	午後 大学より					

※受付時間について、緊急の場合この限りではありません。

## 編集 後記

毎年行っている病院祭ですが、決して暇でない私達職員が仕事の合間を縫って企画し、準備して大変な思いをしているにもかかわらず、これまで続けてこられたのは、皆さんが病院のことに関心を持って集まって下さっているからこそです。今年も皆さんの笑顔を励みにして頑張ります。(中川、金子)

