

病院広報誌第55号

ko-da-ma

発行日 / 平成30年11月1日

# こだま

## ご存知ですか？ ヒートショック

循環器内科 医師 鷺山 雄三

秋も深まる時期となり、稲刈りを終えた田んぼを見る度に季節が冬にむかっているのを実感しています。循環器内科医として、これからの時期に気をつけていただきたい事を1つお話しさせていただきます。

みなさん「ヒートショック」という言葉を聞いた事があるでしょうか？

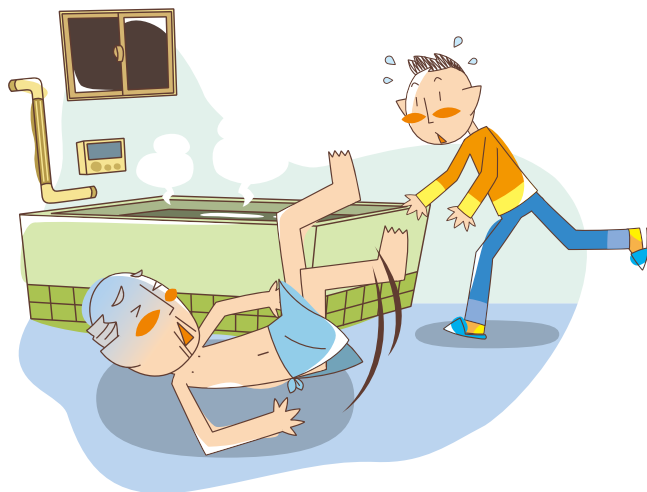
初めて聞く方も多いと思いますので、簡単に解説したいと思います。ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な病気を発症する場合があります。**特に冬場は入浴中の突然死が増加する**ことが知られています。

この原因の一つが、入浴時の急激な血圧低下による失神で溺れて死亡するというケースです。これには、ヒートショックが関与していると考えられています。寒さへの反応として全身の血管は収縮しますが、そのまま入浴すると今度は急激に血管が拡張します。そうすると血液は重力に応じて体の方にたまり、**脳への血流が低下して失神してしまう**というわけです。致死的な脳卒中や心筋梗塞などの病気を発症しなくても、ヒートショックが命にかかわることがありうるとご理解いただけるとと思います。ヒートショックの原因が**血圧の変動**であるということは、大切なポイントです。そして、この血圧変動は動脈硬化が進行した血管で起こりやすいといわれています。血管の弾力が乏しくなり、切れやすく、また逆に詰まりやすくなっていることはイメージしやすいと思います。ヒートショック予防に特に注意が必要な方は、**動脈硬化の進んだ高齢者**ということもまたご理解いただきたいと思います。

さて、このヒートショック予防はどうしたらよいのでしょうか？ 結論から言いますと、**寒暖差をできるだけ無くし血圧変動を少なくする**ということが重要なポイントとなります。

入浴前に脱衣所、浴室を暖めておくことや、入浴前かけ湯をして身体をならす。また湯舟の温度をいつもより少し下げるなど心掛けてください。

しかし何より一番大切なことは、常日頃から定期的に自分の血圧を測定し血圧コントロールを行なうことです。健康診断で高血圧を指摘されながら放置している方がいましたら、早目に医療機関を受診し血圧管理を始めることをお勧めします。



## 平成30年度 インフルエンザ予防接種のご案内

原則として予約制です。接種を希望される場合は、予約をお願いします。  
受診にあわせての接種は行わず、集団接種のみの実施となっておりますので、ご注意ください。

### 予約について

- 予約受付開始：10月1日～
- 予約対応時間：午前9時～午後5時
- 予約場所：健診センター ☎63-6324（直通）電話での予約も可

対 象	接種および時間	受付時間	回 数
成 人	火曜日・水曜日・木曜日 15:30～	15:00～16:00	1回
小 児	月曜日・金曜日 15:45～	15:20～16:00	2回 (ただし13才以上は1回)



### 接種料金のお知らせ

#### ■成人 4,320円

ただし、65歳以上の方と、60歳～64歳で法定に基づく疾患に該当する方は、市に申請すると1,620円で接種できます。

#### ■小児（1回目）4,320円、（2回目）3,240円

※1回目と2回目で違う医療機関で接種した場合は、2回目も4,320円となります。

※1～15歳（中学生）までは、1回目を半額、2回目を全額佐渡市が助成します。ただし、上限があります。

効果：ワクチン接種後2週間で効果が出て、約5ヶ月間効果が持続します。

## 平成31年度（平成31年4月～平成32年3月）人間ドック申し込み受付について

平成29年度より申し込み人数が超過した場合は、抽選とさせていただきます。抽選結果につきましては受健の可否にかかわらず、3月5日までに、はがきにて連絡致します。

- 申し込み期間 …… 平成31年1月4日（金）～2月末日
- 受付場所 …… 2階 健診センター（電話 63-6324）
- 受付方法 …… 来院、電話ともに受付しますが、時間は午後2時～午後4時まで
- 抽選日・抽選方法 …… 平成31年3月1日（金）  
パソコン：ランダム関数による並べかえ

## 「未来へつなぐ」シリーズ 管理栄養士

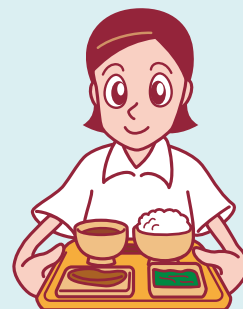
管理栄養士 堀田真澄

「料理が好き」「将来は人々の健康を支える仕事がしたい」こんな風に考えている人がいましたら是非とも「管理栄養士」を目指してほしいと思います。

管理栄養士はその名の通り栄養学に関する知識を備えた、食や健康に関するプロフェッショナルです。管理栄養士の資格を得る為には管理栄養士養成課程のある大学を卒業、または栄養士養成施設を卒業し1～3年の実務経験を経た後、国家試験を受験して合格する必要があります。

管理栄養士の活躍の場所は、病院、学校、福祉施設などイメージがつきやすいところから、食品メーカーやスポーツチームのスタッフ等多岐に渡ります。

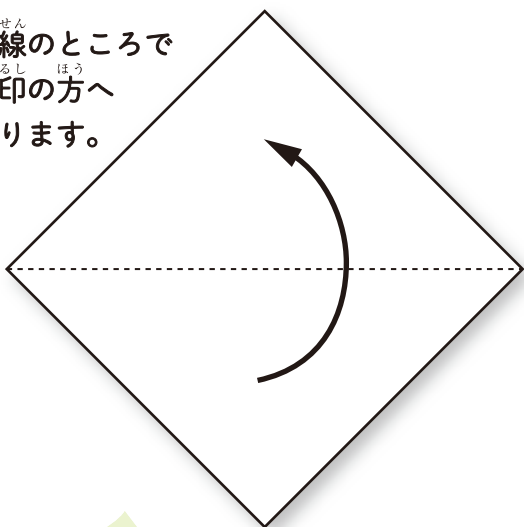
当院の栄養科は現在3名の管理栄養士が、入院患者さんの病状に適した安全・安心な食事の提供を目指し日々の業務に励んでいます。「管理栄養士」に興味がある方はお声がけ下さい。



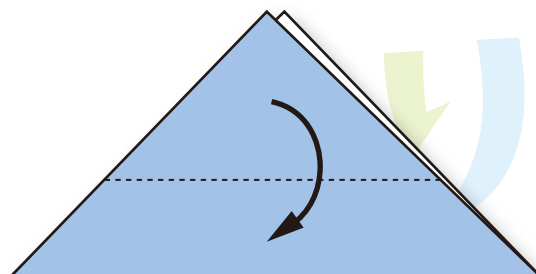
# あたまの体操をしよう

折り紙は、手や指を器用に使うことで脳に刺激を与えることができます。また、多くの人が慣れ親しんだ遊びでもあり、楽しみながら認知症の予防にもつながります。

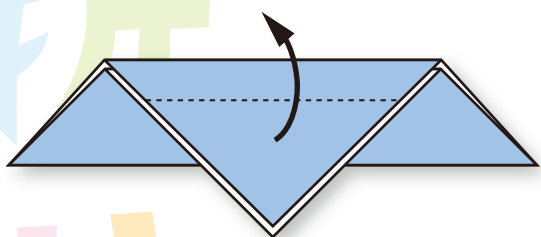
- ① てんせん点線のところで  
やじるし ほう矢印の方へ  
折ります。



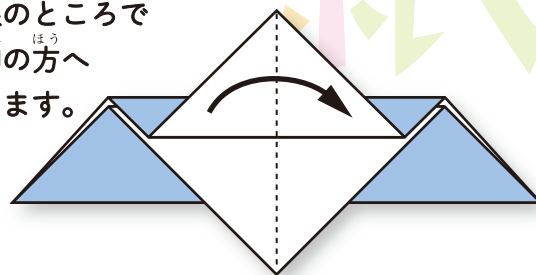
- ② うえ さんかく てんせん上の三角を点線のところで、  
やじるし ほう矢印の方へ折ります。



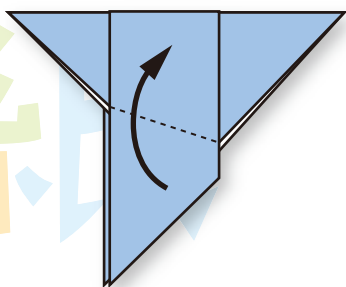
- ③ てんせん点線のところでやじるし ほう矢印の方へ折ります。



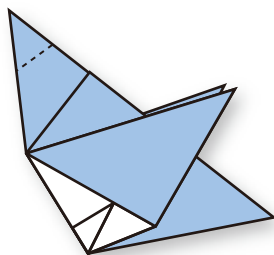
- ④ てんせん点線のところで  
やじるし ほう矢印の方へ  
折ります。



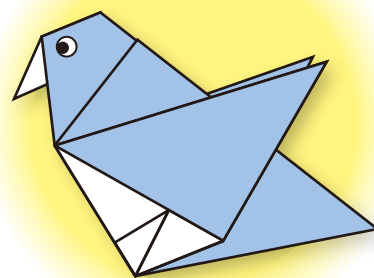
- ⑤ す図のように向きを返して、  
む かわ前の部分を点線のところで  
まへ おぶん矢印の方へ折り上げます。  
うらがわ おな裏側も同じように折ります。



- ⑥ てんせんくちばしは点線のところ  
うちがわ おで内側へ折りこみます。



- ⑦ め か目を書いて、はとの  
できあがりです。



## 新任医師あいさつ

も て き たかひで  
神経内科 茂木 崇秀 医師

10月から神経内科医師として赴任しました。  
皆様のお役に立てるよう、日々精進して参ります。  
よろしくお願い致します。

# 外来診療担当医師一覧表

- 外来受付時間 午前8:00～午前11:00 ● 緊急の場合はこの限りではありません。
- 電話での予約変更は、平日午後2時から午後4時までの間に予約センターへお問い合わせ下さい。(☎63-6305)

診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間	
1階	小児科	1診察室	午前 岡崎 実 午後 岡崎 実 (慢性・岡崎)	午前 山田 慧 午後 程 璐霏 (慢性・山田)	午前 山田 慧 午後 程 璐霏 (慢性・岡崎)	午前 山田 慧 午後 程 璐霏 (慢性・岡崎)	岡崎 実	8:00～11:00
		2診察室	午前 山田 慧 午後 <予防接種>	午前 程 璐霏 午後 <予防接種>	午前 程 璐霏 午後 <慢性・程>	午前 程 璐霏 午後 <乳児健診>	岡崎 実	予約制
	眼科	1診察室	午前 芳野 高子 午後 芳野 高子	※ 予約のみ	芳野 高子	芳野 高子	※	8:00～11:00
		2診察室	午前 野々村 絹子 午後 野々村 絹子		大学より	野々村 絹子	大学より ※	※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。
	神経内科	1診察室	午前 三瓶 一弘 午後 三瓶 一弘	茂木 崇秀	加藤 怜	三瓶 一弘	茂木 崇秀	
	脳神経外科	1診察室	午前 川崎 昭一 午後 川崎 昭一	本間 順平	村上 博淳	手術のため休診	本間 順平	
	整形外科	1診察室	午前 生沼 武男 午後 生沼 武男	大学より		生沼 武男	大学より	8:00～11:00
		2診察室	午前 生沼 武男 午後 生沼 武男	高木 繁	中臺 雅人		渡邊 仁	
		3診察室	午前 中臺 雅人 午後 中臺 雅人	渡邊 仁	高木 繁	嶋 俊郎	中臺 雅人	
	形成外科	午後	11/19(月)					受付時間についてはお問い合わせ下さい。
内科	1診察室	午前 荒生 祥尚 午後 荒生 祥尚	清野 智	高橋 俊作	石川 大輔	清野 智	8:00～11:00 肝臓外来は16日(午後)となります。	
	2診察室	午前 鷲山 雄三 午後 鷲山 雄三	笠見 卓哉	鷲山 雄三	岩田 文英	笠見 卓哉		
	3診察室	午前 富田 幸治 午後 富田 幸治	川田 亮	岸 裕太郎	川田 亮	富田 幸治		
	4診察室	午前 羽深 将人 午後 山岸/石川・大	高橋 俊作 和田 真一	羽深 将人	和田 真一	田中 健太郎		
	5診察室	午前 石川 大輔 午後 石川 大輔	山岸 格史	鈴木 啓介	山岸 格史	鈴木 啓介		
	6診察室	午前 新患外来 午後 新患外来	新患外来	新患外来	新患外来	新患外来/ 若杉三奈子(隔週) 肝臓外来(隔週)		
人間ドック室横(2階)						睡眠時無呼吸外来 (SAS外来)	SAS外来(予約制)は、2日・9日・16日・30日となります。	
放射線治療科		海津 元樹 (新潟大学)			大学より		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	
2階	外科	1診察室	午前 心臓血管外科 午後 心臓血管外科	佐藤 賢治			佐藤 賢治	8:00～11:00 心臓血管外来は、毎月曜日1診療室です。 小児外科外来は毎月第1木曜日です。 (受付8:00～14:00/診療12:00～) ※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が山本医師。 ※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。
		2診察室	午前 山本 潤 午後 山本 潤	堀田 真之介	堀田 真之介	親松/山本(※1)	堀田 真之介	
		3診察室	午前 (乳腺外来) 午後 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	1診察室	午前 石田 道雄 午後 石田 道雄	齋藤 強太	石田 道雄	小池 公美	小池/齋藤	8:00～11:00
		2診察室	午前 石田 道雄 午後 石田 道雄	齋藤 強太	石田 道雄	小池 公美	小池/齋藤	
		3診察室	午前 齋藤 強太 午後 齋藤 強太	小池 公美	齋藤 強太	石田 道雄	石田 道雄	
		4診察室	午前 齋藤 強太 午後 齋藤 強太	小池 公美	齋藤 強太	石田 道雄	石田 道雄	
	皮膚科	1診察室	午前 大学医(予約) 午後 佐々木(予約外)	佐々木 嘉広	佐々木 嘉広	佐々木 嘉広	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	午前 小松 繁樹 午後 小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	小松 繁樹	8:00～11:00 歯科への問い合わせ・予約については、 TEL.63-6322(直通)
	口腔外科	午前 野田 直人 午後 野田 直人	野田 直人	野田 直人	野田 直人	野田 直人	野田 直人	
矯正歯科<予約制>	午後			大学より (隔週)			予約制	
耳鼻咽喉科	1診察室	午前 本間 悠介 午後 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。	
泌尿器科	1診察室	午前 池田 正博 午後 池田 正博	大学より	池田 正博(※)	池田 正博	池田 正博	8:00～11:00(水曜日のみ8:00～10:00) 月・火曜日は手術日となります。 ※毎週水曜日の午後は羽茂出張となります。	
	2診察室	午前 池田 正博 午後 池田 正博	大学より	池田 正博(※)	池田 正博	池田 正博		

## 編集後記

朝晩めっきり涼しくなってきました。おかげさまで病院祭も大盛況のうちに終えることができました。今年も残り少なくなりましたが、今号の内容も参考に体調管理に努め、心身ともに健康な状態で新たな年を迎えましょう。

(堀田、奥野)

