

すまいる



新規職員からご挨拶



診療部長：高木 一光

23年ぶりに浜坂病院へ戻ってきました。病院の外見は当時と変わりませんが、一歩足を踏み入れると少し活気がないように感じます。私も昔ほどのパワーはありませんが、地域に溶け込み病院の活性化に向け努力する所存です。どうか宜しくお願いいたします。



総合診療科医師：迫 健太郎



はじめまして、公立豊岡病院から本年4月より公立浜坂病院総合診療科医師として就任いたしました迫（さこ）健太郎といたします。

患者様一人ひとりの価値観を尊重し、病に向き合っていきたい所存です。至らない所も多々あると思いますが、精いっぱい頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

◆看護の日フェア開催のお知らせ

ナイチンゲール生誕を記念して、毎年行っている「看護の日フェア」を5月8日（月）の午後2時～午後3時30分の間、ナカケー白川店1階で開催します。

当日は、脳内年齢測定、骨密度測定、健康相談、栄養相談、介護相談、健康体操など盛りだくさんの内容で行います。浜坂病院スタッフが、皆さんの日頃から気になっている病気や介護、健康についての相談にお答えしますので、たくさんの方のお越しをお待ちしております。

◆介護老人保健施設ささゆりからのお知らせ

入所等「ささゆり」をご利用いただくための相談や面談を、毎月1回・第3土曜日に行っています。ご希望の方は、事前にご連絡ください。

★ 次回は 5月20日（土） です ★

《連絡先》 介護老人保健施設ささゆり TEL 0796-83-2311

◆浜坂病院内に “地域連携室” を設置しました

入院されている患者様が安心して退院を迎えられるように、地域関係機関との連携を図ります。業務内容は、★ 前方支援業務 ★ ★ 後方支援業務 ★ です。

入院中または在宅生活の中で、ご本人やご家族が持たれる不安や悩みなどについて介護・看護・医療相談を承りますので、お気軽にご相談ください。

4月1日付 人事異動のお知らせ

■異 動

吉野 松樹	新) 公立浜坂病院事務長兼介護老人保健施設ささゆり事務長 旧) 税務課長
宮脇 美智子	新) 介護老人保健施設副課長 旧) 介護老人保健施設課長補佐
清水 博文	新) 公立浜坂病院課長補佐兼医事係長(総括担当) 旧) 公立浜坂病院課長補佐兼医事係長
山本 幸治	新) 公立浜坂病院課長補佐兼庶務係長 旧) 公立浜坂病院庶務係長
伊賀 聖香	新) 公立浜坂病院主任看護師 旧) 介護老人保健施設主任看護師
鶴田 昌利	新) 公立浜坂病院医事係長 旧) 公立浜坂病院主査
山口 伸時	新) 公立浜坂病院自動車運転手兼用務員 旧) 環境センター自動車運転手兼作業員

■退職者(3月31日付)

八幡 晋輔	公立浜坂病院総合診療科医師	辻村 英二	公立浜坂病院総合診療科医師
澤田 好孝	公立浜坂病院自動車運転手兼用務員	田野 恵子	公立浜坂病院看護師
中山 慶子	介護老人保健施設看護師	松尾すみえ	介護老人保健施設准看護師

◆退職者からひとこと

医師：八幡 晋輔

2年間お世話になりました。各医療機関や介護・保健・福祉・行政機関と連携し、地域の皆様が安心して生活できる地域づくりを目指す浜坂病院での診療経験は、私にとってかけがえのない財産となったと思っております。本当にありがとうございました。

自動車運転手兼用務員：澤田 好孝

昭和58年に運転手兼用務員として採用されました。入った当時は最新型の機械や、見たこともない医療機械のメンテナンスも行うといわれ責任の大きさに戸惑い悩みました。また365日24時間患者が入院している施設の管理の重要性になれるまでに相当な時間を費やした記憶が在ります。そんな時期に助けになってくれた先輩、同期の仲間の励ましを頂き何とか定年退職を無事迎えることが出来ました。

思いおこせば当時はアナログ時代からデジタル(電子化)時代に移り変わり始めた時代でした。そのため設置されていた機械はアナログ、デジタルが混在していましたがまだアナログに近く修理も簡単で自分の分かる回路に置き換えて仮運転が行える時代でしたが現在は完全デジタル化されていてメーカー依頼になりつつあります。また近年法改正が多く有り病院での維持管理にも多くの資格と知識が求められてきています。365日24時間入院患者を受け入れている為、止めてはならない機械も多く有り夜中の呼び出し、祝祭日の呼び出しも多く有りました。

多くの同僚、仲間の励ましや指導を頂き、人と人のつながりを大事に生きることの大切さを感じ良き仲間との絆を築けたことに感謝しながら無事定年を迎えたことに感謝致しております。本当に有難うございました。

看護師：中山 慶子

浜坂病院、介護老人保健施設と勤務し、多くの人に支えられ定年を迎えました。感謝の気持ちでいっぱいです。数え切れない方々と出会い、感動を頂きました。ありがとうございました。

看護師：田野 恵子

皆様に支えられ無事定年退職となりました。30年間ありがとうございました。平成2年の水害や3階病棟の閉鎖、色んな思い出が残ります。地域住民に求められる浜坂病院の在り方に一步でも近づけられる様、今後も日々研鑽します。

准看護師：松尾 すみえ

浜坂病院と介護老人保健施設ささゆりで42年間もの長い間勤務させていただき、定年を迎えられた事は、皆さまのおかげと大変感謝しております。本当にありがとうございました。

《生活と病気》

院長：五嶋良吉

健康をむしばむ最大の敵は糖尿病です。もちろん認知症、高血圧、高脂血症、がん、心房細動、骨粗しょう症など、健康にとって大敵となる病気はたくさんあります。これら後にあげた全てに対して糖尿病は危険因子となります。つまり糖尿病にかかっている人はそうでない人より、認知症、高血圧、高脂血症、がん、心房細動、骨粗しょう症などにかかる確率が高くなるのです。しかも糖尿病は背後からそっと忍び寄ってきます。本人がそれと気付かないうちに糖尿病の予備軍になっていることが多いのです。



私は最近血糖値を自分で測定する簡易測定装置を買い込み、いろいろな食事パターンと血糖値の関係を自分の体で調べています。現在HbA1cが5.5前後の私がまさか糖尿病と関係あるなどとは思っていませんでしたので、これは中学校時代の科学実験の延長のような、いわば遊びとして測定し始めたのでした。ところが実際に測ってみるとすでに耐糖能が異常をきたしていることが分かりました。それは自分の子供を捕まえて、同じものを食べた後で血糖値を測って分かったことです。

70年近く膵臓をいたぶってきたので、膵臓が「そろそろ休ませろ」と悲鳴を上げているのかもしれない。ちょっと澱粉質の多い食べ物を食べて90分後に30代後半の子供が105前後の血糖値であるときに私は150前後、妻たるや190に届こうという勢いです。つまり住民健診では空腹時に測定する血糖ですが、食後に測定すると全く異なる様相を見せるので、びっくりしてしまいました。そしてその対策もある程度わかってきました。

今の私のような、軽度の耐糖能異常では次のような食べ方で問題のかなりの部分が解決します。糖質をそれほど含んでいない野菜（ホウレンソウ、小松菜、レタス、キャベツ、大根葉、もやし、カイワレ大根、水菜、京菜、セロリ、クレソンなど、葉物野菜が主になります）を食事の最初に食べます。ほんの一口ではダメ、たくさん食べることです。次にたんぱく質、つまり魚や肉、卵、チーズ、豆腐などを食べます。できれば野菜を食べたら、調理に用いた鍋やまな板、ボウルなどを洗ってしましましょう。それに15分ほど使って次のお皿に向かいます。

なお、野菜はお浸しでもいいし、油炒めでも結構です。腎臓が悪くなりかけている人は野菜から大量のカリウムが体内に持ち込まれるので、野菜を食べる量を減らす必要があります。そういう方のために、今カリウム含有量の少ない野菜ができないものかと水耕栽培で実験しているところですが、収穫の前にカリウム肥料をナトリウムに置き換えた液肥をやると枯れてしまい、今のところうまくいきません。

野菜を最初に、そして一呼吸おいてから魚や肉を食べ、それである程度おなかが満たされてから少量のごはんを食べるようにすれば食後の血糖値が140を超えることはないはず。もしその時に血糖値がとても高い状態を示していたら、本格的な糖尿病になりかけているということですので是非当院の外来にお越しください。



ご自分で食事や間食の内容と血糖値を同時に記録してお持ちくだされば、ある程度のアドバイスができると思いますので、ぜひご相談ください。ここでもう一度述べておきます。糖尿病は背後から足音を忍ばせて近づいてきます。捕まってしまうからでは対処の選択肢が大幅に減ってしまいますので、ぜひその前に予防してください。それには自分の血糖値がどのように動くか知るのが一番です。

医 師 担 当 表

◆外来診察 担当医師(平成29年4月3日～)

		月	火	水	木	金
総合診療科	一 診	高木 一光	迫 健太郎	五嶋 良吉 (睡眠外来含む)	松岡 学	迫 健太郎
	二 診 (予約)	迫 健太郎	松岡 学	松岡 学	高木 一光	高木 一光
神経内科 (午後予約)			蒲 恵蔵 (第2火曜日)			
整形外科		片岡 善夫 (午後診あり)	片岡 善夫 (午後診あり)	片岡 善夫 (午後診あり)	片岡 善夫 (午後診あり)	黒田 均 (午前のみ)
耳鼻咽喉科			兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診なし)
麻酔科 (疼痛外来)			五嶋 良吉 (午前のみ)		五嶋 良吉 (午前のみ)	
専門外来				発達相談外来 太田垣綾美 (第2,4,5 午後)		禁煙外来 迫 健太郎 (午後のみ)
小児科				太田垣綾美 (午前のみ)	井上 満夫 (午後診あり)	井上 満夫 (午後診あり)

※学校健診のため、次の日は耳鼻咽喉科の午後診が休診となります。

5/10・17・31、6/7・14・21

午前中は通常通り診察を行います。

◆受付時間 (全科とも初めて受診される方の受付は 8:30～)

診療科	受付時間		診察開始時間	
	月～金曜日	火～金曜日	月～金曜日	火～金曜日
総合診療科 (月～金曜日)	8:00～11:30	—	8:30～	—
耳鼻咽喉科 (火～金曜日)	8:00～11:30	14:00～16:30	8:30～	14:30～
小児科 (水～金曜日)	8:00～11:30	13:00～16:30	9:00～	13:30～
整形外科 (月～金曜日)	8:00～11:30	13:00～15:00	8:30～	13:30～
禁煙外来 (金曜日)	—	13:00～16:30	—	13:30～
睡眠外来 (水曜日)	8:00～11:30	—	8:30～	—
発達相談外来 (要予約) (第2・4・5水曜日)	—	13:00～16:00	—	13:30～

※急患等により診察開始時間が変更となる場合があります。

救急対応について

平日の時間外及び土・日曜日、祝祭日、年末年始に診療を希望される場合は、事前にお電話にてご連絡ください。
午後10時までの受診にご協力をお願いします。

【発行】公立浜坂病院

- ・住所 〒669-6731
兵庫県美方郡新温泉町二日市 184-1
- ・TEL (0796) 82-1611
- ・FAX (0796) 82-3203
- ・ホームページ
<http://hamasaka-hosp.town.shinonsen.hyogo.jp/>
- ・E-mail byoin@town.shinonsen.lg.jp
皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。