

医師担当表

(平成 26 年 6 月 1 日現在)

午前診	月	火	水	木	金
1 診	高木 泌尿器	高木 泌尿器総合	能見 泌尿器	高木 泌尿器総合	
2 診	李 尚憲 内科	北川 内科	李 尚憲 内科	小島敬史 初・総合診 / 内科	増田 循環器・内科
3 診	白石 消化器		北川 内科	田中 内科	
4 診	小島敬 内科	井口 内科	小島敬史 初・総合診 / 消化器	中本 循環器	李 尚憲 内科
5 診	大藪 循環器	田中 内科	吉田聡 循環器・内科	小島博 内科	北川 内科
6 診	福田 救急・外科	下村 総合・外科		中路 総合・外科	135 梶原 24 山下 救急・外科
7 診	榊原 総合 外科 健診	下村 外科乳腺	第 1 週中原 2.4 大久保 外科・総合 3.5 原	中路 総合・外科	榊原 総合 外科 健診
8 診	木野 整外		木野 整外	谷村 皮膚科	今富 外科
9 診	南 初・総合診 / 整外	本田 整外	南 初・総合診 / 整外	大原 整外	本田 整外
10 診	吉村 整外	吉村 整外		木野 整外	吉村 整外
21 診		笠松 婦・総合	笠松 婦・総合	笠松 婦・総合	笠松 婦・総合
22 診	小林 眼科	小林 眼科	小林 眼科	小林 眼科	小林 眼科
23 診		石田 神経内科	細川 神経内科	呼吸器	二階堂 乳腺外来
24 診	後藤 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科
午後診			1. 菅生 Dr 午後救急	* 初・総合診察日時 (月・水・木) 9:00 ~	
1 診			2. 向井 Dr 午後救急	能見 泌尿器	高木 泌尿器
2 診	田中 内科腎臓 (健診)		3. 酒井 Dr 午後救急	豊田 内科	増田 糖尿・内科
3 診		藤澤 DM・内分泌	4. 俊山 Dr 午後救急		田中 内科
5 診		小島敬 内科	5. 加藤 Dr 午後救急	小島博 内科	145 松野 救急・外科 2 三宅 3 波多
9 診			本田 整形外科	南 整外 (2.4)	眼科
22 診	小林 眼科			小林 眼科	小林
24 診	中野 歯科口腔外科	中野・向井 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科	中野 歯科口腔外科	後藤 歯科口腔外科
夜診					
1 診	高木 泌尿器総合		北川 内科		
2 診	小島敬 内科	子安 循環器			李 内科
3 診	井口	田中 内科	安賀・光定 循環器・内科	小島博 消化器	子安 内科
4 診			岩永 形成・外科・総合診療	榎本 内科	
5 診				中村 呼吸器	
6 診	谷村 皮膚科	大江			
7 診	今富 外科総合	榊原 総合・外科	下村 外科総合	中路 総合・外科	今富 外科総合
8 診					
9 診	本田 整外	吉村 整外	南 整外		吉村 整外
10 診	木野 整外	山崎 整外	本田 整外	大原 整外	木野 整外

※急な変更が生じる場合もございます。

医療法人蒼生会 蒼生病院 広報誌

そうせいだより

2014 年
夏号

特集

夏を元気に乗り切るポイントとは！？

- 食中毒を防ぐ 3 つの原則・6 つのポイント
- 紫外線対策していますか？
- 熱中症からカラダを守ろう

副院長特別執筆
「細菌のはなし」

知らないと怖い尿路結石・流行性角結膜炎

マンモグラフィの勧め

肩凝り解消法

新任医師紹介



写真

左・右上：老人保健施設 蒼の里 地鎮祭
右下：同建設予定地 (現在)

〒571-0025 大阪府門真市北島 288 番地
TEL072-885-1711



医療法人蒼生会
蒼生病院

蒼生病院

検索





副院長・内科医師
小島 敬史（こじま けいし）

細菌のはなし

「微生物は地球のどこにでも住んでいます。地球上の全生物の体積のうち2分の1以上が細菌ではないかといわれているそうです」という記事が新聞に載っていました。顕微鏡でやっと見える小さな細菌のほうが、クジラや人類よりも地球を占領しているとは思えませんが、住んでいる歴史の長さを考えるとそれもそうかと納得できそうです。

細菌は人間に対して悪者である、というイメージがあるのか、ここ数年除菌あるいは抗菌グッズが大流行ですが、私たち人間の中にもたくさんの細菌は住みついています。なかでも腸の中には100兆個以上の細菌がいるといわれています。それら腸内細菌の2割はビフィズス菌、乳酸菌のような善玉菌、1割は悪玉

菌、残り7割はどちらでもない日和見菌です。腸内細菌のバランスを良い状態に保つことが健康を保つうえで重要です。

現代は生活環境が清潔になりすぎて、昔のように細菌が体の中に入り込んで抵抗力や免疫力を調節する機会が少なくなっています。花粉症やぜんそく等のアレルギー性の病気も増えてきました。そのことと腸内細菌が関係しているのではないかと言われています。

また、食事の欧米化とともに増加している肥満、動脈硬化や糖尿病、さらには自閉症のような神経系の病気も腸内細菌が関係しているといわれています。

市販されているヨーグルト等にプロバイオティクスという言葉をよくみかけますが、プロバイオティクスとは、「腸内細菌のバラン



スを改善することにより宿主（人など）に有益な作用をもたらす生きた微生物」といわれています。インフルエンザの予防効果があると報告されたプロバイオティクスヨーグルトもあるようです。腸内細菌のバランスは、食習慣、加齢、ストレスなどの影響も受けやすいため、プロバイオティクスを利用して健康を維持するのも有効かもしれません。ただし、必ずしもすべての病気や症状に万能ではないことをお忘れなく。

こんにちは！！私たち、クラークです！！



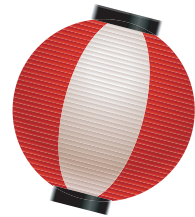
みなさん、職員が着用している制服の“色の違い”の意味をご存知でしたか？実は皆さんにも分かりやすいように、職種によって服の色を変えています。今回はその中でも水色の制服を着た“クラーク”について紹介したいと思います。

私たち“クラーク”は、医師事務作業補助者と言われており外来や病棟に常駐しております。医師や看護師さんと連携しながら検査のオーダー入力や書類の作成、診察の補助を行っております。当院では、13名のクラークが活躍中です。

患者さんと医療スタッフの架け橋になれるようこれからも頑張っていきますのでぜひ皆さん私たちを見かけたら声をかけてくださいね！！

編集

蒼生病院 広報委員



平成26年7月4日、18日(金) 16:00～16:30に当院リハビリテーション室で「夏祭り」を開催致します。正調安来節おどり師範、南

佐知武（みなみ さちたけ）氏を招いてどじょうすくいを演じて頂きます。更に友情出演で鈴木 鉦子（すずき こうこ）氏に手品をして頂きます。入院患者さん、通院患者さん、ご家族の方々もふるって御参加下さい。

尿路結石ってどんな病気ですか？

尿の通り道に結石が詰まり尿の流れを妨げる病気を尿路結石といい結石のできる場所によって「腎結石」「尿管結石」「膀胱結石」などに分けられます。



■ どのような症状ですか？

尿路に結石がつまり尿の流れが悪くなり、腎臓に尿がたまるためにおこる側腹部から背部にかけての突然の激痛、結石と粘膜がこすれ出血する血尿が主な症状にあげられます。

■ 予防のために

- ① 水分を多めに摂りましょう。
水分摂取量の目安は食事以外に 2000m l 以上を目標としましょう。
- ② バランスの取れた食事を心がけましょう
 - ・とりすぎに気をつけるもの : シュウ酸、尿酸、動物性たんぱく質、砂糖、塩分、脂肪が多いもの
 - ・なるべく多く摂取したほうがいいもの : クエン酸、マグネシウム、食物繊維、カルシウムを多く含むもの

流行性角結膜炎とは？



アデノウイルスで起こる急性の結膜炎のことで「はやり目」ともいわれ主に手を介して伝染する感染力の強い病気です。感染すると5日～2週間の潜伏期間の後めやに、涙がでる、まぶたの腫れ、眼の充血などが起こります。眼の症状以外にも耳前リンパ腺のはれ、痛みが特徴としてみられます。発症は夏に多く幅広い年齢で罹患し、また感染力が強いため学童の場合は医師の許可が出るまでは出席停止が義務付けられています。

■治療

アデノウイルスについての有効な薬はなく、やはり目は3週間程度で自然に治ります。
対処療法として抗炎症剤の点眼を行います。

■ 他人にうつさないこと、うつらないために気をつけましょう

- ・ 手で目をこすらない
- ・ 手や顔を拭くタオルを分ける
- ・ 流水でよく手を洗う・身の回りのものを消毒する
- ・ 出来るだけ最後に入浴するようにしましょう

食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出了ことはありますか？そんなときに疑われるものの一つが「食中毒」です。食中毒は飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則・6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。

食中毒の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐ為には、細菌等を食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「**やっつける**」という3つの事が原則となります。

食中毒を防ぐ6つのポイント

- ① 買い物 … 消費期限の確認をする。肉・魚などの生鮮食品は最後に買う。肉・魚などの汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる。寄道などしないですぐに帰る。
- ② 家庭での保存 … 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に保管。肉や魚の汁が漏れないように冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。つめすぎない。
- ③ 下準備 … 調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う。野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- ④ 調理 … 調理の前に手を洗う。肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安。
- ⑤ 食事 … 食べる前に石鹸で手を洗う。清潔な食器を使う。作った料理は、長時間室温に放置しない。
- ⑥ 残った食品 … 清潔な容器に保存する。温めなおす時も十分に加熱。少しでもあやしいと思ったら捨てる。



食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。



新任医師紹介

整形外科医師

木野 圭一郎（きの けいいちろう）

本年4月より当院に赴任して参りました。整形外科の木野圭一郎です。地元は大阪府交野市で、出身校は近畿大学医学部です。大阪医科大学付属病院で臨床研修をしたのち、同大学の整形外科に入局し、昨年は岸和田の病院に勤務していました。学生時代よりスポーツが好きで、外来から手術、リハビリなど、様々な面で患者と関われる整形外科に興味を持ち、整形外科を志すこととしました。どうぞよろしくお願い致します。



外科医師

今富 翔士（いまとみ しょうじ）

平成26年4月より蒼生病院外科に着任致しました。前任地は高槻赤十字病院で5年間勤務していました。卒後6年目で医師としての経験はまだ浅いですが、診断から治療まで丁寧に行えるようにがんばりたいと思います。宜しくお願いします。

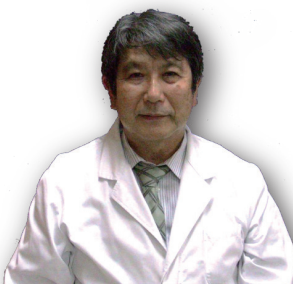


歯科医師

中野 良信（なかの よしのぶ）

平成26年1月より、歯科口腔外科（心療科）が開設され、4月より常勤にて勤務させていただいています。（非常勤歯科医 向井竜也・後藤 礼）

主たる専門は歯科心身医療ですが、口腔心身症（舌痛症やドライマウスなど）のために他院で原因がわからずお困りの患者さんだけでなく、むし歯や歯槽膿漏の治療、差し歯や入れ歯を希望される患者さんは気軽に受診していただければと思います。



診療報酬改定って…？

前回と同じ診療内容なのに料金が違う…どうして？ と思われたことがある患者様…！？ それは…？
もしかすると…『診療報酬改定』が原因かもしれません。



診療報酬改定は2年に1度予定されており、今回は平成26年4月1日より実施されています。
※ 医療技術の難易度や物価の上昇率などを考慮して、おおむね2年に1度の割合で見直しが行われます

※ 治療費は、**加入保険の負担割合**によって算出します。

『例えば負担割合3割の方でしたら…医療費が1,000円かかったとすれば、1,000円の3割負担分300円を治療費として患者様から頂きます。』

※ 診療行為には**点数**が付けられ、**1点＝10円**として定められています。

『例えば、1,000円の医療費は、1,000円÷10円＝100点
の診療行為がされたことを意味します。』



※ 診療行為に要した費用（診療報酬）は診療報酬点数表に基づいて算出されます。

『診療報酬点数表とは、正式名称：厚生労働省告示「診療報酬の算定方法」といい、さまざまな診療行為の技術料を金額ではなく点数で評価したものです。』

ではその診療行為の技術料の点数はどのように付けられているのかというと、厚生労働省が決定します。

この見直しの作業が“診療報酬の改定”です。診療報酬の検討は厚生労働省の諮問機関である「中央社会保健医療協議会（中医協）」で行われ、まとめられた意見が答申され、最終的に厚生労働大臣が決定します。中医協は、保険者、被保険者などの支払側7名と、医師、薬剤師など診療側7名、公益委員6名の計20名で構成されています。

紫外線対策していますか？

紫外線の多い時期は5月から9月とされており、時間帯も10時～14時の間が1日の約60%の紫外線量を占めています。紫外線は悪い光線というイメージが定着していましたが、紫外線は身体に良い面も併せ持っています。例えば・・・骨を作るのに重要なビタミンDの生合成などです。しかし長時間浴びる紫外線は肌に悪影響を及ぼすので、外出の際は以下の対策をしましょう。

- ① 紫外線の強い時間帯の外出を避ける
- ② 日傘・帽子・サングラスの使用
- ③ 袖や襟のついた衣服で覆う
- ④ 衣類で隠せない場所や、泳ぎなど肌を露出してしまう所に
UVカットクリーム（サンスクリーン剤）を塗る
よく見かける・・・SPFとPAの意味をご存知でしょうか？



SPF・・・紫外線B波を防ぐ強さの指標

B波を浴びると肌が赤くなります。B波はエネルギーが強く肌表面の細胞を傷つけたり、炎症を起すので皮膚がんやシミの原因となります。

SPF20 以下	日常生活
SPF20 ～ 30	通常の外出
SPF30 以上	スポーツ水泳など

PA・・・紫外線A波を防ぐ強さの指標

A波は、B波ほど急激に肌への影響はありませんが、肌の奥深くまで到達しジワジワと肌に様々な影響を及ぼします。

PA+	効果がある
PA++	かなり効果がある
PA+++	非常に効果がある



このようにUVカットクリームは何も塗らないで、紫外線を浴びた場合に日焼けをおこす最短の時間を、サンスクリーン剤を塗ることとどれだけ伸ばせるかを表しています。

SPF30以上でも、急激によくなるものではありません。紫外線吸収剤が多く入っていると肌の水分や油分を吸収してしまって乾燥しカサカサになります。お肌の弱い方はSPF30までのクリームを選びましょう。そして2～3時間おきに塗り直しましょう。

熱中症から カラダを守ろう

近年、増加している熱中症。日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて、暑い季節も安全に過ごしましょう。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。「熱中症」とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、「熱射病」「熱失神」「熱疲労」「熱けいれん」に分類されています。

異常が発生した時に備えて次に挙げるフローチャートを確認しておきましょう。

異常の発生

↓
涼しい場所へ移動
風通しのよい日陰、クーラーの効いている室内へ

↓
衣服をゆるめ、身体を冷やす
熱を身体の外に逃がします

症状を確認！！

熱射病

高体温
意識障害
言動が不自然
ふらつく

熱失神・熱疲労

めまい
全身倦怠感
悪心・嘔吐
頭痛

熱けいれん

筋肉痛
手足がつる
筋肉がけいれんする



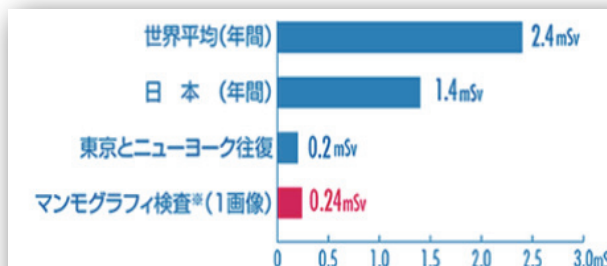
マンモグラフィについて

マンモグラフィは乳房X線撮影の事です。乳房はやわらかい組織で出来ている為専用の機器を使用します。乳がんを始め乳房に出来る病気のほとんどを見つける事ができます。

撮影時間は入室から退室まで約15～20分程度です。左右比較して画像を見る為両方撮影します。

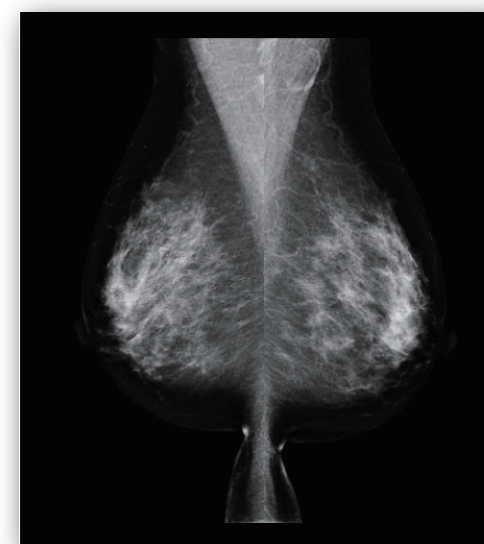
被爆について

乳房だけの部分的なもので白血病などの発生の危険はありません。撮影で受ける量として東京～NYへ飛行機で行くときに浴びる自然放射線とほぼ同じ量で撮影による危険性はほとんどなく、撮影により早期にがんを発見するメリットの方がはるかに大きいです。



※1回の乳がん検診でマンモグラフィを4枚撮影すると0.96

※マンモグラフィ検査の被ばく線量は、新しい組織荷重係数(国際放射線防護委員会(ICRP)2007年勧告による)で算出しています。



圧迫について

撮影で乳房をはさむ際に圧迫します。痛みのレベルは個人差がありますが圧迫によって診断に必要な良い写真ができるし被爆線量を少なくする事ができます。

最後に

検査に対して恐怖や不安な気持ちでいっぱいでしょうが、少しでも和らげる為の雰囲気作りと技術の向上に努めますので気軽に検査を受けてください。

当院は女性のレントゲン技師が常駐しています。

マンモグラフィの勧め

今、日本女性の14人に1人は乳がんにかかるといわれています。欧米に比べると1/4～1/5と比較的少ないですが亡くなる方は近年増加し（図2）、今では1年間に約1万3千人。特に30～64才の女性（壮年層）のガン死亡原因のトップになっています。ここ30年の乳がん増加の原因として食生活やライフスタイルの変化が女性ホルモン分泌に影響している事が一つとされて

います。今更、食生活やライフスタイルを変える事はできませんが早期発見、早期治療をすれば約90%が治癒する病気（図1）でもあります。早期発見の為に自己検診と定期健診をうけましょう。

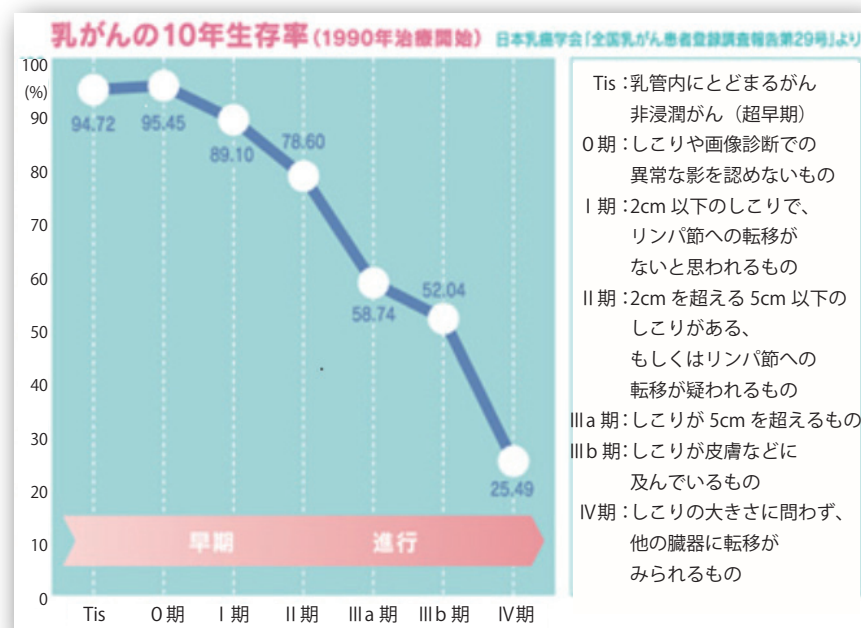


図1



自己検診とは、鏡の前でチェックしたり入浴時に指で触れてチェックする方法

です。定期健診とは、市民健診などで実際に乳腺外来のドクターに視、触診してもらったりマンモグラフィ（乳房専用X線装置）検査をして何もなければ調べる方法です。

何もなければ2年に1回受けてもらい、何かあればより詳しい精査（エコーや細胞診）などが必要となります。

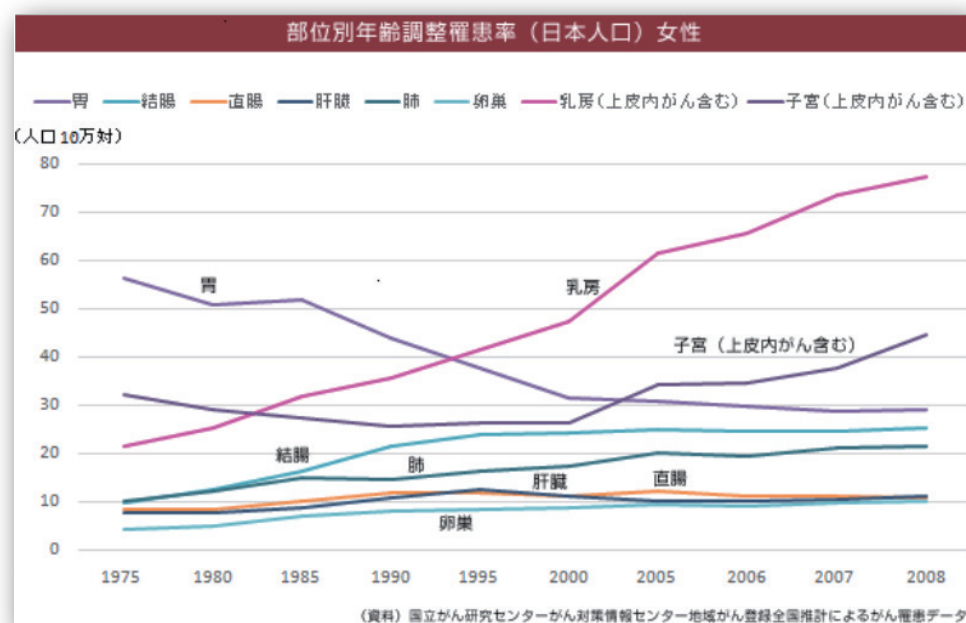


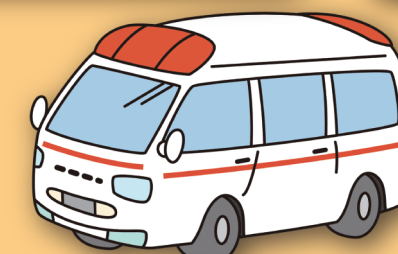
図2

※救急車到着まで

水をかけたり、濡れタオルをあてて、身体を冷やします。首すじ、脇の下、太ももの付け根など大きい血管を冷やすのも効果的

※足を高くして寝かせる

手足から身体の中心に向かってマッサージすると効果的です



すぐに救急車を要請!



水分を補給

0.1～0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を補給

生理食塩水を補給

0.9%の食塩水(1Lの水に9gの食塩)を補給

回復しないとき

回復

回復した場合も急変することがあるので、念のため病院で診察を受けておきましょう



肩凝り 解消法

肩凝りとは？

首・肩の筋肉の血行が悪くなり生じます。血行が悪くなると老廃物が溜まり、ダルさや痛みを生じ一般的に言われている肩凝りの症状となります。

★肩凝りの原因

長時間同じ姿勢をとる作業（読書やテレビ観賞等）、猫背などの悪い姿勢、寒さ、ストレス等により生じやすくなります。



★肩凝り予防

- 1) 深く椅子に座り胸を張ることを心掛ける
- 2) 長時間同じ姿勢をとらないように、定期的に姿勢を変える
- 3) ストレスを溜め込まないように、適度な運動をする



以上の事に注意しながら、ひとりでも簡単にできる「肩凝り体操」も試してみましょう。

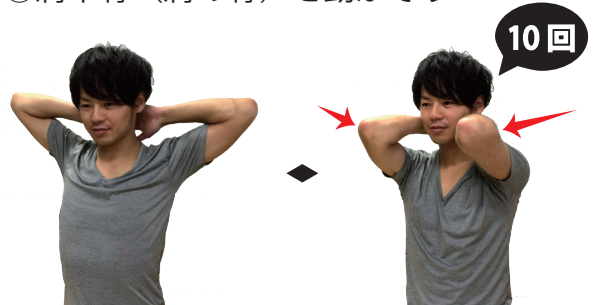
★肩凝り体操

①肩甲骨（肩の骨）を動かそう



肩に指を置き、肘を時計・反時計回しに大きく回します

②肩甲骨（肩の骨）を動かそう・2



頭の後ろで手を組み、そのまま肘をしめす
胸を張ります
後は開いて、しめてを
10回繰り返します

③首筋のストレッチ



右手で左耳の上を持ち、頭を右前に倒す
反対方向も！

しびれや、痛み等が強い場合は、無理をせずに当院の整形外科を受診しましょう！！

こんにちは

あすなろ保育園です



当院には、スタッフの子ども達を対象として預かる保育園があります。親御さんが迎えに来るまで、子ども達は毎日元気一杯外遊びや室内で色々な遊びを楽しんでいます。これから夏に向けて、泥んこ遊びやプール遊びなど、夏ならではの遊びが見られそうです。

時折、お散歩に出かけることもあり、子ども達の姿を見ていただけることもあるかと思います。



地域医療連携室とは？

患者さま・ご家族さまが安心して円滑な療養生活が送れるように、医療福祉制度の相談を行っております。1F 相談窓口・2F 地域医療連携室までお越し下さい。

例えば・・・

家族に介護が必要になって…。施設や介護保険制度のことが知りたいわあ
身体が不自由になってしまったら、何か使える制度はあるの？
病気で仕事を休むと医療費の支払いできるか心配です
診察・治療に関する問い合わせ
病院全体の苦情

信頼される地域医療を目指して 地域の医療機関と連携・役割分担をしながら地域の皆様に適切な医療を提供できるよう努めております。

