

2018年1月  
第39号

# ひまわり

とうみ  
東御市民病院

〒389-0502 長野県東御市鞍掛198番地

TEL 0268-62-0050

FAX 0268-62-0400

URL <http://hospital.city.tomi.nagano.jp/>

発行責任者 結城 敬

これからの  
東御市民病院

東御市民病院

院長 結城 敬

あけましておめでとうございませう。

日ごろより東御市民病院を応援していただき、心より感謝申し上げます。当院は東御市立病院では



結城院長

なく東御市民病院と名づけられており、東御市が設立した東御市民のための病院です。東御市は人口3万人という小さな市でありながら、市民病院とみまき温泉診療所、そして助産所とうみという三つの医療機関をもっています。近くには高度医療センターがありますので、当院の役わりは救命救急医療や大手術、専門医療などではなく、地域の方々の日々の暮らしに密着したプライマリ・ケアであると考えています。

当院を受診される方は圧倒的に高齢の方が多いのが特徴です。たとえ軽い肺炎で入院されても重症になり易く、点滴治療を受けているうちに体力や飲み込む力が低下したり、環境が変わって認知症が悪化したり、足腰が弱って転倒し骨折するなど、軽い病気がもとで隠れていた病気が一気に噴き出してくるのです。また夫婦二人暮らしの高齢者や独居の方も多く、息子さんたちと住んではいても日中はひとりになってしまいう方もいらっしやいます。若い方と違って肺炎だけ治せばいいというわけにはいかないのです。

高年齢の患者さんが退院後とて暮らしていくかを考え、他の施設と連携をとって支援しています。このように、当院ではただ単に病気を治すだけでなく、患者さんやご家族がこれからも安心して暮らしていけるよう、生活全般をみていきたいと考えております。

今後も病院と地域の方々との対話を繰り返しながら、東御市民病院を育てていきたいと思います。

今年もよろしくお願いいたします。

気軽に集える  
施設をめざして

東御市立助産所とうみ

所長 黒澤かおり

新年明けましておめでとうございませう。

いつもみなさまと市民病院、信州上田医療センターなど医療連携施設のご支援のおかげで助産所とうみがここにあることをありがたく思っています。



黒澤助産所長

特に、出産後は育児が思うようにできずに悩んでおられるお母さんが多いです。母乳育児がうまくいかない、眠れない、食欲がないなどの体の不調、家族のサポートが得られないなど悩みはさまざまです。

今年で9年目を迎え、開設からの分娩件数は、今年で千件を超える予定です。地域に根ざした助産所として活動を続けてきて、この助産所で4人のお子さんを出産された方もおられます。私たちにできることには限りがありますが、心も体も大きく変化する妊娠期、産褥期のお母さんと赤ちゃん、それをとりまく家族の皆様様の力になれますよう頑張っていきたいと思えます。

そんなときには、一緒に考えながら、少しでも楽にできる授乳の方法など選択できるお手伝いをしていきます。また、産後ショートステイを利用して、宿泊しながらゆっくり休んだり育児のコツを習得したりすることもできます。出産後もなくの時期でも大歓迎です。妊娠中は、妊婦ヨガやウォーキングクラス、出産後は、産後ヨガ、バランスボールエクササイズ、ベビー



奥泉診療所長

不安や多忙のために困難な場合には、東御市民病院と協力して、入院での対応も柔軟に行っています。また、認知症予防のためには、体と頭を同時に使う「二重課題」が良いと言われています。つまり、足踏み

**在宅でも、入院でも、安心して暮らせる日々を提供します！**

東御市立みまき温泉診療所  
所長 奥泉 宏康

ダンスのクラス、また新たに骨盤ケア教室も開催しています。様々な施設で出産された皆様の元気な声をごだましています。どうぞお気軽にお越しください。今後ともよろしくお願ひします。

新年明けましておめでとうございます。身近なかかりつけ医として、地域の皆様の健康と暮らしを支援している「みまき温泉診療所」です。診療所では、毎月、25件の訪問診療を行っています。今まで、小諸や佐久まで通院していて、通院が困難になった方はご相談ください。また、最期の時間を家族と在宅でゆったりと過ごしたい方の支援も行っています。自宅での「看取り」への

**「糖尿病学習会」の「報告」**

当院では、毎年、糖尿病教育委員会主催で、糖尿病学習会を開催しています。今年度は、平成29年9月から12月にかけて計4回（各回30分の講義を2つずつ）行いました。医師が「メタボリックドミノ」、「シックデイ」、「糖尿病の治療」、「糖尿病とうつ」について、コメディカルスタッフが「足病変とフットケア」、「運動療法」、「検査値の見方」、「食事療法」についてお話ししました。

しながら、「しりとり」や「山の手線ゲーム」のように「物の名前」を大きな声で言ってみましょう！考えると同時に、体を動かすことで、頭の活性化を促すことができます。家の中で、パズルやクイズなどをしていくだけでなく、診療所でのリハビリや筋トレ教室に参加して、皆で楽しく頭と体を鍛えましょう！

糖尿病は、「インスリン」というホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることにより、血液中のブドウ糖が多くなりすぎた状態が長く続く病気です。糖尿病の初期には、自覚症状はほとんどありません。しかし、血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に様々な障害(眼、腎臓、神経などの細い血管の障害や、心臓、脳、足などの太い血管の障害)が現れます。これらを糖尿病の合併症と言います。治療の目標は、合併症を予防し、健康な人と変わらない日常生活を送れるようにすること、健康な人と変わらない寿命を確保することになります。



糖尿病学習会の様子

平成29年12月21日(木)に恒例の病院クリスマス会を市民病院2階にて開催しました。

今年度も「とうみくるみコカリナ」の皆さんによる素敵な音色のコンサート演奏の美しい歌声



とうみくるみコカリナの皆さんによる演奏

**病院クリスマス会を開催しました**

学習会を通して、糖尿病に関する正しい知識と、糖尿病合併症を予防するための技術・自己管理方法を身につけて頂ければ幸いです。来年度の学習会のテーマ・日時等は決まり次第、院内のチラシや病院のホームページでお知らせします。

どなたでも参加できますので、来年度の糖尿病学習会に、是非ご参加ください。

も加わりました。

また、病院職員によるハンドベル演奏「世界に一つだけの花」が奏でられ、「ハッピークリスマス」の合唱にも挑戦しました。少し早いクリスマスを患者様に楽しんでいただけたことと思います。

お忙しい中ご協力いただきましたボランティアの皆様には心よりお礼を申し上げます。本当にありがとうございます。



## 生活習慣病予防外来

当院では生活習慣病予防のための外来診察を始めました。

メタボリックシンドローム(メタボ)は、「内臓脂肪の蓄積」と「血圧高値」「血糖高値」「脂質異常」の危険因子が2つ以上重なっている状態です。メタボになると血管が詰まったり、破れやすくなる動脈硬化が急速に進行します。メタボの予防や改善は心臓病や脳卒中など血管系の病気を防ぐためにとても重要です。薬の治療が始まる前に食事や運動などの生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

年に1回は健康診断を受け、結果に異常値がみられた場合は是非ご相談ください。

総合外来：毎週 月・水・金曜日(午前)  
内 容：診察・問診・血液検査・尿検査  
栄養指導

予防外来：毎週 火曜日(午後)  
内 容：診察・血液検査・その他検査  
栄養指導・運動指導・生活指導

※ご相談の際は、健康診断の結果票・精密検査の用紙・健康保険証をご持参ください。

# 外来医師勤務表

平成30年1月現在

## 東御市民病院

☆今後、医師が変更となることがあります。月間の予定表をご確認ください。

曜日	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
総合外来	結城		櫻井		結城				結城	
内科	岡田 川瀬 岩橋		松河 山家 岩橋		岡田 山家 岩橋 川瀬	岩橋 <small>物忘れ外来 ※要予約</small>	松河 岩橋	多田 結城 <small>ことばの外来</small>	山家 <small>第1・3・5</small> 岡田 <small>第2・4</small> 川瀬 北原	北原
循環器 泌尿器科						岡田				上田医療センター <small>第1・3</small>
外科	櫻井		高橋		櫻井	結城 <small>(予約)</small>	結城	山口 <small>乳腺外科</small> 多田	櫻井	櫻井 <small>(予約)</small>
整形外科		奥泉	北側・宮			畑 <small>第1・3</small>	奥泉	吉松 <small>第1・3・5</small> 向山 <small>第2・4</small>		吉松 <small>第2・4</small>
小児科	服部	服部	服部	服部 山崎 <small>第2・3・4</small>	服部	服部	服部	服部	服部	服部
発達外来							平林 <small>第1・3 (予約)</small>	平林		
産婦人科	徳平		徳平				徳平 <small>第1・3・4</small> 江夏 <small>第2・5 婦人科のみ</small>	江夏	徳平	渡邊 <small>第2・4 婦人科のみ</small>
眼科	富山	山本	富山 <small>第2・3・4・5</small>		手術日 <small>第2・3・4</small>	山本 <small>(不定期)</small>	飯塚		山本	
訪問診療				○				○		

※妊婦検診・婦人科検診は、予約が必要となります。

## みまき温泉診療所

TEL.0268-61-6002

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	総合診療 倉澤	総合診療 奥泉	総合診療 第1・3 倉澤 総合診療 第2・4・5 奥泉	総合診療 久堀	総合診療 奥泉	総合診療 久堀
午後	総合診療 倉澤	総合診療 奥泉	整形外科 奥泉	総合診療 久堀	総合診療 第1・3・5 奥泉 整形外科 第2・4 奥泉	
訪問診療		○		○	○	

診療時間/午前 8:30~12:00(受付 8:30~11:30) 午後 13:30~17:00(受付13:30~16:30)

※緊急の場合にはご連絡ください。ご相談の上、可能な限り対応いたします。

※**整形外科**は、原則として予約診療となっておりますので、お問い合わせください。

※急な痛みが生じた場合はご連絡ください。ご相談の上、柔軟に対応いたします。

## 人事異動の状況

### ■新規採用者

9月1日付け



看護部  
看護師  
村田 さつき

10月1日付け



看護部  
看護師  
山田 公子

11月1日付け



診療技術部  
視能訓練士  
阿部 一美

