

# 高原の四季

～風の香り～

2014年 初夏 第16号



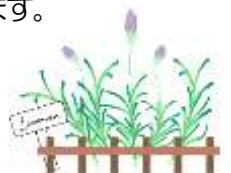
**神石高原町の保健師専門員が毎週出向しております！  
町と病院・在宅医療関連施設との連携を図ります！**



神石高原町 保健師専門員 こんどう みゆき 近藤 美雪

6月から神石高原町立病院に、週1回(水曜日午後)に来ています。地域の皆様が、住み慣れた地域で、安心して過ごしていただけるよう、医療・介護の関係機関の方々と連携していきます。普段は神石高原町地域包括支援センター(神石高原町 保健課)で介護予防事業や、高齢者の方々の生活支援などの相談等を行っております。お気軽にご相談ください

(写真は地域連携室にて神田医療相談室長と一緒に撮影)



## 新任医師紹介



やまもと しょうたろう  
内科医師 山本 翔太郎

こんにちは。4月から神石高原町立病院に来ました。4月には絶対に風邪をひくと言われましたが幸いにも無事肌寒い時期を過ぎたかなと思っています。肌寒いと思ったら今度は一気に熱くなってきましたので、熱中症には気を付けてください。

## 就任のごあいさつ



にしもと しゅうじ  
事務長 西本 修二

県立病院から町へ移管され、町立病院としてスタートしまして、今年が6年目に入ります。今年度は神石高原町立病院事業基本計画の策定という病院にとりまして大きな節目の年となります。人口減と高齢化が進む中、町内唯一の病院として今後も町民の皆様の生活を守り安心・安全のため、しっかりと病院運営を行いたいと考えております、今後とも皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

### 病院理念

地域の皆様に愛され信頼される、地域に開かれた病院の構築

### 基本方針

- 1.良質で安全な医療を提供します
- 2.保健・医療・福祉の連携を図り、地域の特徴にあった切れ目のない医療を提供します
- 3.患者さまの人格を尊重し、患者さま主体の医療を提供します

# ご存じですか？町立病院で研修医・実習生が勉強しています

総務課 川上 文香

高等学校【3年】

入学試験

大学医学部【6年】

医師国家試験合格

初期臨床研修【2年以上】

臨床研修終了  
専門医資格取得

後期臨床研修・現場医師

広島大学医学部では、5年生全員を対象に1週間泊まり込みで地域医療実習を行っております。現場に直接触れることで、地域医療に興味を持ってもらうことが目的です。町立病院では、広島大学医学部地域医療システム学講座の教員である服部院長が実習の指導をしております。



医師法により、診療に従事しようとする医師は大学病院、または厚生労働大臣の指定する病院で2年間以上の臨床研修を受けることが義務付けられています。町立病院は、県立広島病院と福山市民病院の地域医療研修協力病院になっております。



広島県は北海道について2番目に多くの無医地区を抱えており、中でも中山間地域の医師不足は深刻です。しかし最近では、町立病院で研修を受けられた先生方が診療援助に来てくださるようになりました。今後も実習生や研修医の受入れをいたします。地域のみなさまのご理解と温かいご支援を宜しくお願い致します。



カンファランス風景  
(研修医・実習生も参加)

## 「看護の日」院内イベント開催しました

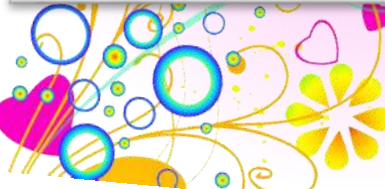
テーマ「自分の身体に関心をもとう」～元気に生き生き生活を送ろう～

看護部 前原 正江

町立病院となり6回目の「看護の日」のイベントを5月15日当院外来ホールにて開催しました。院内各部門からの協力応援を得て、各種健康チェックや健康体操、医療・栄養相談、減塩味噌汁の試飲を実施しました。

また、今年も安田消防署からの協賛で、119番通報の仕方・良識ある救急車の利用のお願い・防災についてのお話、更に心肺蘇生・AEDを使い方実演していただきました。

参加者のほとんどは70歳～80歳代の方で、地域の高齢化が進んでいる中、私たちも皆さんが1日でも長く自立した生活ができる為の援助ができれば幸いです。そして今回のイベントが皆さまの健康維持のきっかけになれば幸いです。多数の参加をいただきありがとうございました。



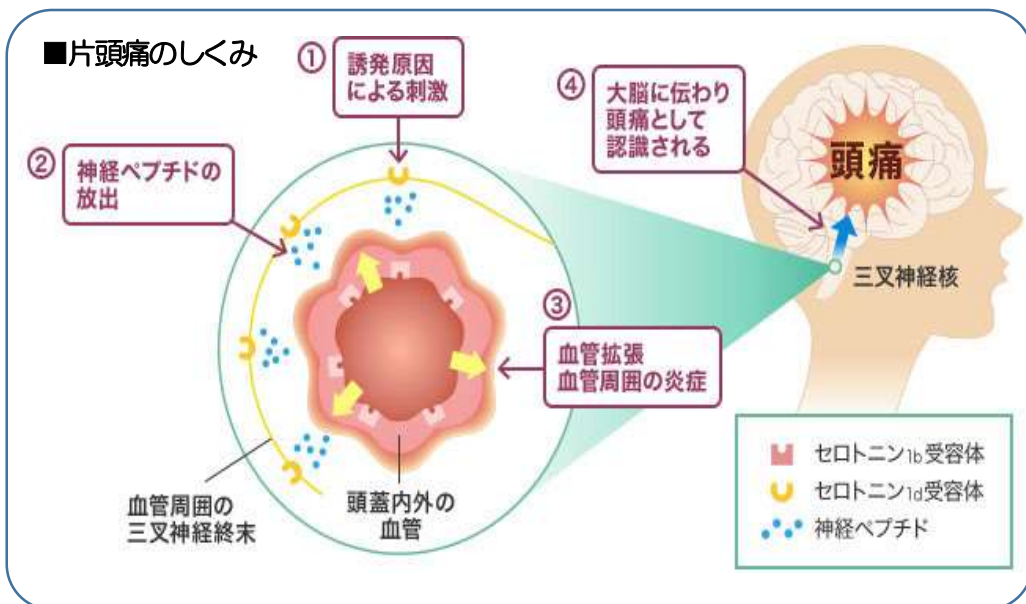
激しい頭痛ってとても辛いですね。現在、4人に1人が「頭痛持ち」といわれ、「片頭痛」は繰り返し起こる頭痛（慢性頭痛）のなかでも日常生活に支障が大きいため、悩んでいる人が一番多い頭痛です。

## ■片頭痛はどうやっておこるの？

ズキンズキンと脈打つような痛みが起こる片頭痛は、頭の中で血管が拡張し、拍動に合わせて周囲の神経に刺激が伝わることにより起こります。何らかの原因で脳の太い血管が拡張すると、その周囲を取り巻いている頭の中で一番大きな神経「**三叉神経**」が圧迫され、刺激を受けます。刺激を受けた**三叉神経**からは**神経ペプチド**とよばれる「**痛みの原因となる物質**」が放出され、血管の周りに炎症が起こります。すると、さらに血管が拡張し、ますます周りの三叉神経が刺激されます。この刺激が脳に伝わり、“痛み”として認識されることによって、頭痛が起こるのです。この三叉神経からの情報が脳に伝わる途中で視覚や聴覚、臭覚を司る中枢（後頭葉、側頭葉）や、吐き気をコントロールする嘔吐中枢にも刺激が伝わります。それによって、光や音、においに敏感になったり、吐き気や嘔吐といった随伴症状があらわれます。

また、血管が拡張する原因のひとつに「**セロトニンの過剰な放出**」が考えられています。

過度のストレスにより脳が刺激を受けると、血液成分のひとつ「**血小板**」から血管を収縮させる作用をもつ「**セロトニン**」が大量に放出され、脳の血管が収縮します。その後、時間の経過とともにセロトニンが分解・排泄されて減少すると、収縮していた血管が今度は反動で急激に拡張し、頭痛が起こるといふのです。頭痛が長引くと刺激がさらに刺激を呼ぶといった悪循環に陥ってしまうことから、痛みが軽いうちに、早めに対処することが大切です。



## ■片頭痛の治療薬

片頭痛の治療薬には、**エルゴタミン製剤**と**トリプタン系製剤**があります。

**エルゴタミン製剤**は、古くから片頭痛の治療薬として使われてきた薬ですが、現在は、**トリプタン系製剤**を服用できない患者さんや、**トリプタン系製剤**で頻りに頭痛の再燃がみられる患者さんに限定的に使用されています。血管を収縮させる作用があり、脳の血管の拡張を防ぐことによって痛みを抑えます。

**トリプタン系製剤**は炎症を抑えるだけでなく、脳の血管と神経（三叉神経）に作用し、片頭痛の根本的な原因をピンポイントで抑える、片頭痛に特異的な治療薬です。主に3つの作用があり、この痛みを引き起こす根源である血管と三叉神経の両方に作用します。脳の血管に作用して、拡張しすぎた脳の血管を元に戻し、また、三叉神経からの神経ペプチドの放出を抑え込みます。さらに、三叉神経が受けた刺激の情報が脳に伝達されるのをブロックすることで、片頭痛だけでなく、吐き気や嘔吐、光過敏・音過敏などの症状も抑えます。**トリプタン系製剤**には、**イミグラン**、**ゾーミック**、**レルパックス**、**マクスルト**、**アマージ**などがあります。

片頭痛が月に何度も起こる場合や、頭痛の程度がひどい場合には予防療法を行います。予防療法は、発作が起こりにくくなるように予防薬を毎日服用します。また、片頭痛の予防には薬だけでなく、日常生活のなかで誘因を避けるセルフケアも大切です。



## ■片頭痛の予防に使われる主な薬

分類名	一般名	代表的な製品名	作用の特徴
カルシウム拮抗薬	ロメリジン	テラナス ミグシス	脳血管の収縮と拡張の差を小さくして、興奮状態を鎮静化する
β遮断薬	プロプラノロール	インデラル	脳に直接働きかけて、鎮静化する
抗てんかん薬	バルプロ酸ナトリウム	デパケン、デパケンR セレニカR	脳の興奮を抑え、片頭痛の前兆をブロックする
抗うつ薬	アミトリプチリン ※保険適応外	-	片頭痛の発生にかかわる三叉神経の活動や脳の興奮を抑える

予防薬の効果があるかどうかの判断には少なくとも2ヵ月はかかります。頭痛がないからといって途中でやめたりせず、指示通り毎日飲み続けましょう。また、注意しなければならないのは、予防薬は頭痛発作の回数を減らしたり、発作時の痛みの程度を軽くするもので、完全に頭痛が起こらなくなるわけではないということです。

通常3～6ヵ月は治療を継続し、片頭痛発作の回数や程度が軽くなり効果がみられたら、医師と相談の上、徐々に減らしていき、可能であれば中止します。

気になる頭痛が続くときには、「頭痛外来」や「神経内科」または「脳神経外科」を受診してみてくださいね。



# ピロリ菌除去で胃がんを予防

臨床検査室長 徳本 雅美

ピロリ菌の正式名称はヘリコバクター・ピロリ（写真参照）といい、1983年にオーストラリアの医師により発見された胃の病原菌です。研究が進み、慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの病原菌であることが証明されました。2005年研究に関わった医学博士がノーベル賞を受賞したことにより、世間の関心はますます高くなっています。



慢性胃炎が続くと、胃がんのリスクが高くなります。日本は先進国の中でも、特に胃がんの発症率が高く、年間約5万人が亡くなっています。胃がん患者の約98%が、ピロリ菌の感染者との報告もあります。

激しい痛みをともなう急性胃炎は、暴飲暴食や過度のストレスなど、原因がはっきりしています。しかしピロリ菌に感染した場合、炎症による痛みなどの自覚症状が少なく、数十年という長い時間をかけて進行します。これが慢性胃炎です。ピロリ菌感染により慢性胃炎が起これ、その一部が胃潰瘍や十二指腸潰瘍、やがて胃がんを発症します。

国内におけるピロリ菌感染者は、約3500万人。日本の人口比にすると、4人に1人の割合になりますが、約80%を50歳以上の方が占めています。

60歳以上の方の感染率は50%以上であり高齢者を中心としてピロリ菌陽性者は多く存在します。これは、幼少期に下水道の整備が十分でなく、ピロリ菌に汚染された飲み水や食物などから感染したと考えられています。

また、免疫力の弱い乳幼児は、ピロリ菌をはじめさまざまな病原菌に感染しやすいので、台所やお風呂場など水回りの衛生に気を付けることが大切です。

2013年2月よりピロリ菌感染胃炎の除菌治療にも保険が適用されました。

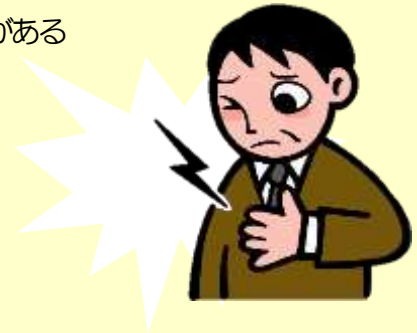
約1週間の投薬治療で、ほとんどの方が除菌できています。

セルフチェックをし、50歳以上の方は一度ピロリ菌の検査を受けることをお勧めします。

## あなたの胃は大丈夫？ ピロリ菌感染チェック

- (1) 胸のむかつきや、「みぞおち」あたりに痛みを感じることもある
- (2) 胃の不快感が長く続いている
- (3) 胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃炎と診断されたことがある
- (4) 同居している家族にピロリ菌の感染者がいる
- (5) 家族に胃がんにかかった人がいる
- (6) 年齢が50歳以上
- (7) 胃の定期検診を受けたことがない

1つでも当てはまれば、1度ピロリ菌検査を受けることをお勧めします。



ピロリ菌診断法には複数の種類があり、内視鏡がいるものといらないものがあります。

内視鏡を使う検査	内視鏡を使わない検査
① 迅速リアルタイム試験 ② 鏡検法 ③ 培養法	④ 尿素呼気試験 ⑤ 抗体法 ⑥ 便中抗原

なかでも尿素呼気試験は、お薬を服用し前後の呼気を集めて診断、精度もよく簡単に行えるので推奨されています。

※内視鏡検査で胃炎の確定診断が必要です

## 「ご自宅での看取りを支援しています」

外来看護師長 門 和子

私たち外来一同は地域に根ざした医療をめざし、訪問看護を頑張っています。

昨年は在宅での看取りが7件ありました。

患者様の中には「自宅で最期を迎えたい」また、その家族も「本人の思い通りに家で看取ってやりたい」と、その思いが重なれば、私たちはいつでもご支援させていただきます。まだまだ病院での最期を迎えられる患者様は多いです。でも「住み慣れた家で最期を迎えたいと思うが無理だろう」なんて思わずに、遠慮なく声をかけてみてください。希望にそえるようお手伝いさせていただきます。



# 新任・転任職員紹介

放射線室 室長 ひらきもと よしや  
開本 義哉



4月からこちらに勤務している開本です。覚えている方もいるかもしれませんが、以前にも1年間お世話になっていました。初心に帰って頑張りますので1年間よろしくお願いします

看護部 看護師 せお ともみ  
瀬尾 朋美



4月から新規採用になりました。神石高原町に住むようになって丸3年経ち少し地域にも慣れてきました。まだまだ未熟者ですが、皆様の入院生活が快適に過ごせ治療に専念できるようにお手伝いできればと思っています

薬剤科 薬剤師 くりのぶ ひろし  
栗延 浩志



4月より薬剤科でお世話になっている栗延浩志です。雪道を走ったことは一度もなく、経験者の方々に早くも脅されており。色々ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

看護部 看護師 さかもと ゆかり  
坂本 由賀里



4月から勤務しています来見の坂瀬川から通勤しています。趣味は温泉巡り、おいしいものを食べに行くことです。早く仕事を覚え、患者さんの生命を尊重し何が必要なのか日々考えて頑張ります。

## ～患者様とご家族に喜んでいただける食事サービスの提供～

富士産業株式会社

私たち富士産業株式会社は病院から委託を受けて10年目になります。現在、管理栄養士2名調理師3名、調理員5名で毎日おいしい食事作りに努めています。患者様に選ばれる病院の条件のひとつに充実した食事提供は欠かせません。適切な治療食は、病気の早期回復を高めるとともに、入院生活の大きな楽しみになるものです。私たち富士産業スタッフは安心して安全な食事を家族の気持ちになって心をこめて提供します。富士産業では入院中の患者様の食事にいろいろな取り組みをしています。

### 《今年度の取り組み》

#### お誕生日月にデザート提供

実施予定ですが、お誕生日カードとケーキやゼリーなど患者様の食事形態に合わせて提供します

#### 今日は何の日？

何かの発祥の日やごろ合わせなどで制定され、食品の普及を目的としたものが多く、その食材を利用した献立を提供します



#### 四季折々の行事食

四季折々の行事には特別なお料理を・・・旬の素材をいかしたメニューで季節を感じとっていただけるように提供しています  
寿司おけ、鉄鍋、6マスプレート、松花堂、お弁当箱など盛り付ける器も変えて見た目にも美しく変化をもたせた食事を提供しています

私たち富士産業は、栄養管理室から日々意見をいただきながら今後も患者様の病態やニーズにマッチした献立作成と食事作りに努めてまいります。



ひるぜん焼きそば



行楽弁当



6マスプレート

# 平成 26 年度担当医配置表

診察開始時間：8：30開始 (※9：30開始・※10：00開始・※13：00開始)

平成 26 年 4 月 1 日～

		ROOM	月	火	水	木	金
内科	1診	1	原田	阿嶋	原田	原田	阿嶋
	2診	2	山本	服部	山本	服部	服部
	3診	5		谷口		谷口	
	6診	6				鈴木	
外科	5	広島大学		広島大学			
	6		※内藤 (第1・2・3・4週)				
総合外来	3	谷口	診療支援医師 (第1・3週)	広島大学	漆谷 (第1・3・5週)	診療支援医師 (第1・3週)	
			山本 (第2・4・5週)		中原 (第2・4週)	漆谷 (第2・4・5週)	
脳神経外科	5					※寺岡理事長 (第2・4週)	
眼科	7	※広島大学					
整形外科	6					※県立広島病院 (月2回)	
呼吸器内科	7	※県立広島病院 (不定期) 予約が必要です (月1回)					
もの忘れ外来 (予約制)	6 5			※服部 (第2・4週)		※寺岡理事長 (第2・4週)	

診療受付時間	午前8時から午前11時30分まで (※急患については随時受付いたします。)
診療時間	午前8時30分～午後5時
休診日	土曜、日曜、祝日、年末年始 (12月31日～1月3日) ※急患については随時診察いたします。
受付場所	1階受付窓口
診察に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>保険証・医療受給者証</li> <li>初診の方は、保険証等を必ず受付に提示してください。</li> <li>また、毎月1回は保険証等を受付に提示してください。</li> <li>保険証等などに変更があった場合には、その都度提示してください。</li> <li>※ 保険証等の提示がない場合は、保険診療ができない場合がありますので、ご注意ください。</li> <li>診察券 (初診受付時に発行します。) 県立病院当時の券をお持ちの方も持参ください。</li> <li>新しい券と交換致します。</li> <li>紹介状をお持ちの場合は、受付と一緒に提出してください。</li> </ul>
その他	当院では予約診察を行っております。予約については、各診療科へお尋ねください。
病棟の面会時間	<b>2階病棟 11:00～13:00 15:00～20:00 / 3階病棟 08:00～20:00</b> <b>注意：ご面会の方へ</b> 当院では入院患者様のプライバシーの保護のため、病室に名前を表示しておりません。 お越しの際は、病院窓口およびナースステーションでご確認ください。 また、電話でのお問い合わせについてもお答えしておりませんので、事前に患者様のご家族等に、面会の有無をご確認ください。ご協力お願い致します。

注意：総合外来は担当医師の変更がある場合があります。

## 外来案内 巡回診療

高蓋国保診療所  
毎週火曜日の午後2時～3時  
住所：神石郡神石高原町高蓋4-2  
電話：0847-85-2921



油屋地区の巡回診療  
第1・第3木曜日の午後2時から3時  
油屋集会所にて診療を行っています



発行責任者： 病院長 原田 亘 〒720-1522 神石郡神石高原町小島 1763-2 神石高原町立病院  
TEL0847-85-2711 FAX0847-85-2754 <http://www.youseikai-grp.jp/jth/>