

ちめいどうだより

住 所 上越市西城町3丁目6番31号
電 話 025-523-2161
F a x 025-526-1511
発行責任者 理事長 森川 政嗣



《こきりこ祭》 富山県五箇山

撮影 古川 和久さん撮影

基本理念：地域の皆様の健康と生命を守り、心のこもった医療と福祉を提供できる施設

目次

- 1頁 表紙:合掌造りの里「こきりこ祭」
- 2頁 泌尿器科関連シリーズ その2「前立腺がんについて」
- 3頁 知命堂病院 看護部「外来」
- 4頁 訪問看護ステーション通信、地域連携通信
- 5頁 くびきのだより「家でできるリハビリ体操」
- 6頁 エッセイ「仕事に疲れたら Go To Fishing」
- 7頁 紹介コーナー「連携センター看護師」「我が家のピザ窯」
- 8頁 外来診療担当医表

併設施設等

- 訪問看護ステーション
- 老人保健施設くびきの
- 指定居宅介護支援センター
- 地域包括支援センター

泌尿器科関連シリーズ その2 「前立腺がんについて」



泌尿器科部長 新屋 博之

御無沙汰しております。知命堂病院泌尿器科 新屋博之です。2020年8月からこの誌面をお借りして泌尿器科のお話をさせていただいております。今回は排尿障害で受診された60才台の方の前立腺癌の危険性をどう判断したかについてお話をさせて頂きました。血液検査、症状、画像診断、家族歴等を踏まえて○△×を付ける様に総合的に考えましょうというお話でした。前回の患者さんは画像診断を精密にする目的で前立腺 MRI 検査を追加させていただいたのでした。その後、前回の記事を読んでいただいた方から質問をいただきました。

質問

前号の患者さんは MRI を追加した後、どうなったのですか？

同じくらいのお年の方のことで気になってしょうがないとのお話でした。

私は“前号の患者さんは前立腺針生検という前立腺に針を刺して細胞を採取、顕微鏡にて腫瘍細胞の有無を判断する検査に進まれました。その結果、初期の癌が発見され治療を受けられました。今はもう元気に仕事に復帰されていますよ。”と答えました。補足させていただくと、撮像された前立腺 MRI を放射線科の診断専門医の方に確認していただいた所、前立腺内に腫瘍を疑う部位があるとのレポートをいただいたため上記の流れになったのです。実は、ここにも前号にてお話した総合的判断が大切との考え方が反映されています。当院には泌尿器科医が私しか在籍していません。多数の泌尿器科医が在籍する医療機関は、懸案事項を合議で決定できますが当院ではそれができないということです。患者さんが生検を受ける判断をする場合、それは入院、半身麻酔を行い前立腺に複数本、針を刺して細胞を採取するという“できればやりたくないこと”に勇気を持って進むということにほかなりません。私たち泌尿器科医にとって、この検査は数多くの経験がある一般的な検査ですが、患者さんにはやはり心配なことばかりです。それだからこそ泌尿器科医が画像も判断するのではなく、放射線科専門医の画像の確認が重要だと考えています。幸か不幸か当院には放射線科診断専門医は在籍していないため、院外の先生にお願いして画像診断を仰いでいます。そのため少しお時間をいただいておりますが、私と面識がない放射線科の先生はその分中立な立場で、私と患者さんとの間に入ってくれる“立会人”のような役割をはたしてくれています。重要な判断はいろいろな角度から、いろいろな人の意見を聞いて決定、これは他の領域でも同じですね。

今回も最後まで読んでいただいてありがとうございました。

知命堂病院 看護部外来

毎日のように『命に係わる程に暑い』と言われた夏が過ぎ、皆様、お身体の具合は如何ですか。また、今年はコロナ禍の中、不安なこともおありでしょうが、いつも定期受診にいらして下さる患者様、付添いのご家族様、有難うございます。

今回は、この書面をお借りして看護部外来の紹介をさせていただきます。

当院外来診療科は内科、外科、婦人科、泌尿器科、神経内科の5つと胃カメラ検査を担当しています。スタッフは、以下に紹介する10名の医師と看護師5名です。



内科：野村医師



内科・婦人科
磯貝医師



内科：森川医師



外科：藤田医師



外科：羽尾医師



外科：矢澤医師



内科：阿部医師



泌尿器科：新屋医師



神経内科：田部医師



内視鏡担当：林医師



渡部看護師



津端看護師



菊間看護主任



藤野看護師



小松看護師

外来看護師は5名で小人数ですが、
経験豊かなベテラン看護師から子育て中のお母さん看護師まで、個性あるメンバーでチームを組み、皆様の健康保持のための一役を担えればと思っています。

♥ 外来看護で大切にしたいこと ♥

- ★通院支援：ご高齢の患者様、体調不良の患者様が、安心して診療・検査を受けられるよう、お手伝いをしたいと思います。移動時のお手伝い、採尿等検査時のお手伝いなど、いつでもお声がけ下さい。
- ★健康管理支援：ご自宅でご自身の健康管理を行うにあたり、必要となる知識や不安な点について何なりとお聞き下さい。可能な限り、お話しさせていただきます。
- ★福祉サービスとの連携：ご自宅での生活の中で困ったことがある場合は、気兼ねなくご相談下さい。お話をお聞きし、必要なサービス等の相談窓口へ連携をとるなどのご協力を致します。
(尚、診療時間内にご相談時間が取れない場合は、後日いつでもご連絡いただければ対応致します。)

10月に入りますと、例年のようにインフルエンザワクチン接種がはじまります。具体的な計画が決まり次第お知らせいたしますのでお待ちください。

訪問看護ステーション通信

訪問看護を利用してみませんか。

訪問看護を利用するには、かかりつけの医師からの指示書が必要になります。指示書には病気について、内服について、体の状況や必要な処置、〇〇に注意してください。という内容が書かれます。

訪問看護を利用したいときは、病院に受診したとき医師にお願いしてください。

介護保険を利用している場合は担当のケアマネジャーに相談していただいてもいいです。

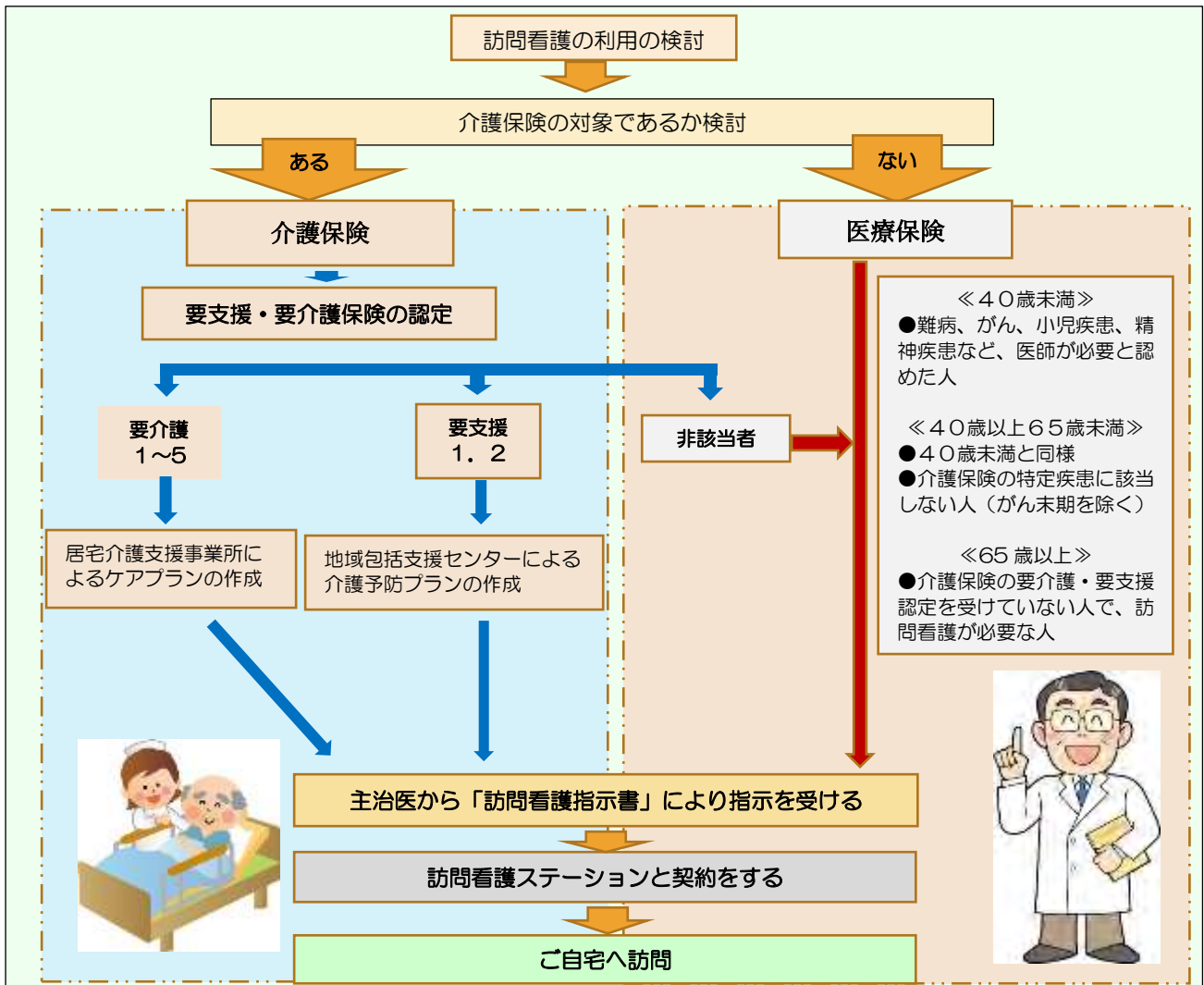
次に、初回訪問日や週何回、何曜日の何時から訪問を行うなど決め、契約を行い訪問看護の利用が開始されます。

『看護師さんに来てもらって、こんなことをしてもらいたい』というご希望がありましたら遠慮なくお話しください。かかりつけの医師、ケアマネジャーと相談し対応させていただきます。

知命堂病院訪問看護ステーションは 24 時間対応を実施しています。(契約が必要です)

※土・日・祭日でも電話対応し、訪問が必要な場合は対応を行っています。

連絡先 025-522-5539(担当 植木)



地域連携通信

地域医療介護連携センターで働く池田里江子さんの紹介です。7頁に掲載

家でできるリハビリ体操

介護老人保健施設くびきの

リハビリテーション科主任

中澤 直人

こんにちは！コロナ自粛期間中で外出する機会が減り、自宅で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。今回は自宅で過ごしている時間に手軽にできるリハビリ体操を4つ紹介したいと思います。ぜひ挑戦してみてください。

★タオル挟み



両方の太ももの内側に力を入れましょう。

【やり方】

1. 椅子に浅く腰掛け、タオルを筒のように丸めます。
2. タオルを両膝の間に挟みつぶします。
3. 10秒程度タオルをつぶしたあと、力を抜き繰り返し行います。

★椅子スクワット



お辞儀をするように体重移動させましょう。

【やり方】

1. 椅子に浅く座り、胸の前で両手を組みます。
2. 頭を下げ立ち上がります。
3. 立ち上がった後は、ゆっくりと座り繰り返し行います。

★お尻上げ



肩から腰まで一直線になるよう意識しましょう。

【やり方】

1. 仰向けになり、両方の膝を立てます。
2. お尻と膝に力を入れて、お尻を持ち上げます。
3. ゆっくりとお尻を下ろします。

★足上げ・膝伸ばし



つま先は天井に向けて反らしましょう。

【やり方】

1. 椅子に腰かけます。
2. 足踏みを行うように交互に足を上げます。

【やり方】

1. 椅子に腰かけます。
2. 片脚ずつ膝を伸ばします。交互に繰り返し行います。

どの体操も呼吸は止めず、良い姿勢でゆっくり行いましょう。無理をせず少しずつ行って下さい。



仕事に疲れたら Go To Fishing ～坊主が沖に～

事務長 若林 信久

海なし県生まれの私が、自分の時間を持てるときや、仕事やストレスから解放されたい時に思うことは「ア～ア、沖で釣り糸を垂らし、ボ～ウ～とした～い。釣れなくてもOK。釣れたらなお最高！！」しかし釣れなかったらこれもまたストレスに・・・

2019年10月当法人にお世話になり、本年4月事務長として現在に至っていますが、職責の重みをひしひしと感じ、頻回にこの気持ちとなります。この地は海が近く、その気さえあればすぐにも釣りに行けますが、なぜか私の気持ちと海の神様との相性が悪いのか、なかなか沖に出船できない日々が続いています。

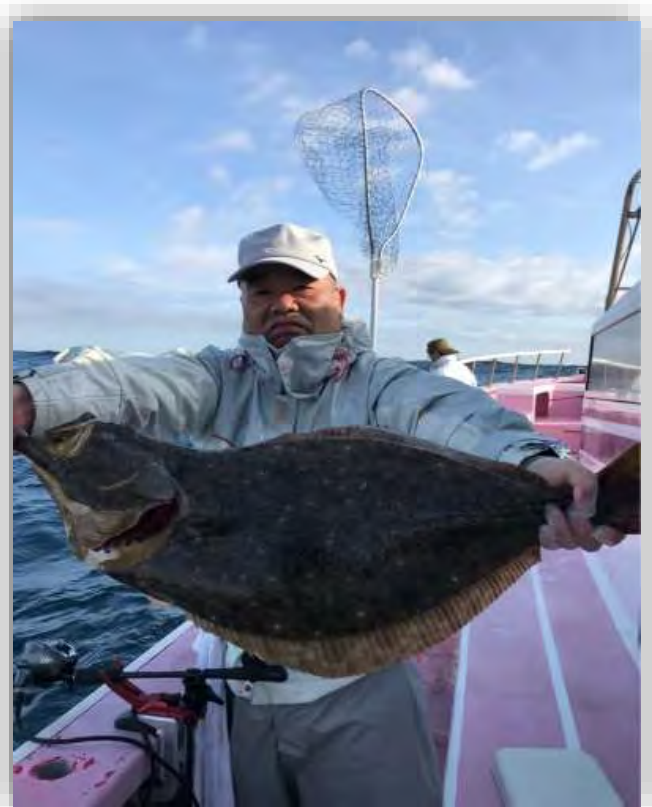
私は小さいころから地元真田町の野池、溪流、フライフィッシングと釣歴は長く、仕事の関係で関東に移り、太平洋でのビシマ釣りや、極細の釣り糸と単純な仕掛けで真鯛を狙うひとつテンヤ釣りにはまり、今に至っています。それこそワカサギからマグロ（メジマグロ・キハダマグロ）までなんでも狙いますし、どこへでも出かけますが、最近は年齢的にも遠征は避けています。釣れた時の竿先に伝わる魚信と、何が釣れたかの期待がストレスをどこかへ吹き飛ばします。これから深秋までは少し沖も荒れなくなってくれることを期待し、そんな日本海に船出して、「ジュ・シュー～」と音を立てて沖に溶け込むような夕日を眺め、目は竿先、指先は握った竿に伝わる魚信に集中し・・・「キタ～」と叫ぶ。これが私のストレス解消法です。

私のホームグラウンドは千葉県の外房いすみ市の大原漁港（富久丸）ですが、こちらに来てからは、直江津港（八坂丸）、有間川漁港（ゆうあい丸）、柏崎港（金進丸）等を利用します。皆さんも一緒に沖に出かけ、沖に溶け込む夕日を眺めながら釣り糸を垂らし日常とかけ離れた一瞬に心を弾ませましょう。



真鯛 7キロ

ヒラメ 8キロ



紹介コーナー

看護師 池田里江子さん



本年2月に地域医療介護連携センターへ配属となりました。
病棟看護師とは違い、地域の皆様と関わらせていただく機会が増えました。

まだまだ、迷惑をおかけしながらの日々ですが、患者様が、病院を退院された後も安心して暮らせるよう支援して参ります。よろしくお願いします。

自宅では、最近メダカを飼い始めました。気が付くとおなかが大きくなって今では卵がかえる日を毎日楽しみにしています。新しい環境の中で泳ぐメダカと自らを重ね、生き生きと励みたいと思います。

「我が家のピザ窯」

数年前、親戚にあったピザ窯をみて、「これはいい！我が家でもほしい」と思い、孫と一緒に作った自作ピザ窯です。窯の床は耐火煉瓦で、屋根部分は耐火セメントを使っています。頭の中に描いた設計図を頼りに適当に作ったのですがよくできたと思います。

毎年夏には生ビールを片手に主に孫とその家族でピザパーティを楽しんでいます。ご希望があれば皆さんもご招待しますので、遠慮なく声をかけてください。

制作 久保田 浩



2013年5月13日完成

(医)知命堂病院 診療担当表

外来診療

2020年9月1日～

			月	火	水	木	金
内科	午前	1診(再来)		森川	野村	森川	野村
		3診(新患・予約外)	森川	磯貝	磯貝	阿部 第3:磯貝	森川
	午後	急患	磯貝	磯貝	森川	第1:矢澤	磯貝
			林			第2:藤田 第3:阿部 第4:羽尾	
神経内科	午後	3診(再来・新患)				14:00~ 15:00 完全予約制 県中病院医師	
外科	午前	4診(再来・新患)	藤田 (予約制)	羽尾	藤田	藤田	藤田
		2診(呼吸器心臓血管)			矢澤		
	午後	急患	藤田	羽尾	矢澤	藤田	藤田
婦人科	午前	再来・新患	磯貝			磯貝	
泌尿器科	午前	再来・新患		9:00~ 11:30 新屋	9:00~ 11:30 新屋		9:00~ 11:30 新屋
	午後			13:30 ~15:00 新屋			13:30~ 15:00 新屋

内視鏡検査

		月	火	水	木	金
内視鏡	胃カメラ	藤田 林				

診療時間 9:00~17:00 (月曜日から金曜日)

外来診療受付時間 8:30~11:30 (医事課窓口)

面会時間 午前10時から12時 午後3時から8時 ※現在は面会禁止となっています。

休診日 土曜日・日曜日、国民の祝日、創立記念日(4月1日)、お盆(8月15・16日)
年末年始(12月31日~1月3日)

※ただし、急患の場合はこの限りではありません。