地域の医療と健康をサポートする広報誌　　2019.7月発行

すこやか

東濃厚生病院
Hospital public relations magazine
VOL.108

発行者／JA岐阜厚生連　東濃厚生病院
所在地／〒509-6101　岐阜県瑞浪市土岐町76番地１
TEL／0572-68-4111
FAX／0572-68-8934
URL／http://www.tohno.gfkosei.or.jp

Content

医療を伝える

下肢静脈瘤
医師　山本　希誉仁

知って得する

・熱中症に気をつけましょう

ニュース&トピックス

・親善球技大会が開催されました
・敷地内禁煙について
・8月休診についてのお知らせ
・部署紹介／地域保健課

すこやか 外来診療担当表

2019年6月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金
内科	初診 第1·3·5週	猪飼佳弘（循環器）	舟久保浩（循環器）	伊藤和則（腎臓）	宮本陽一（消化器）	内田元太 代務医
	初診 第2·4週	糸魚川 英之（呼吸器）	吉田正樹（消化器）	荒田真子（消化器）	成宮利幸（腎臓）	朱宮孝紀 代務医
	3診	野坂博行（呼吸器）		安藤　操（内分泌）	野坂博行（呼吸器）	代務医（内分泌）
	4診	成宮利幸（腎臓）	伊藤和則（腎臓）	澤﨑貴子（腎臓）	澤﨑貴子（腎臓）	伊藤和則(1·3·5) 成宮 利幸(2·4)
	5診			代務医 8:30～11:30	猪飼佳弘（循環器）	代務医（循環器）
	6診	朱宮孝紀（循環器）	猪飼佳弘（循環器）	塚本英人（循環器）	塚本英人（循環器）	舟久保浩（循環器）
	7診					
	8診	代務医（呼吸器）	代務医（呼吸器）	糸魚川 英之（呼吸器）	柴田尚宏（呼吸器）	代務医（呼吸器）
	9診	吉田正樹（消化器）	長屋寿彦（消化器）	吉田正樹（消化器）	荒田真子（消化器）	宮本陽一（消化器）
	10診	長屋寿彦（消化器）	内田元太(1·3·5) 宮本陽一(2·4)	内田元太（消化器）		荒田真子（消化器）
				山瀬裕彦（2·4午後）	第2午後 血液内科	
神経内科		代務医 9:30～16:00	加藤秀司	加藤秀司	加藤秀司	加藤秀司
小児科		代務医	代務医	代務医	高田勲矢	佐々木明
外科	1診	田中健太	安藤修久	大谷　聡	代務医	代務医
	2診	山村 和生（1·3·5）	代務医	山本希誉仁（血管外科）	山村和生	大谷　聡
	乳腺	山村 和生（2·4）			代務医（乳腺外来）13:30～17:00	
整形外科	1診	代務医（手の外科）9:30～11:30	佐藤　央	柏原　学	大間知孝顕	杉浦洋貴
	2診	柏原　学	大間知孝顕	大間知孝顕	佐藤　央	平石　孝
	3診	平石　孝 清水光樹	杉浦洋貴	清水光樹	杉浦洋貴	清水光樹
脳神経外科				代務医		
				代務医 14:00～17:00		
皮膚科	1診	稲垣克彦	稲垣克彦	稲垣克彦	代務医	代務医
	2診				稲垣克彦	
泌尿器科		代務医		代務医		
産婦人科		石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝	石渡寿勝
眼科	1診	代務医 9:00～16:00	代務医 9:00～13:00		金田正博 9:00～16:00	代務医 9:00～16:00
	2診				代務医 9:00～16:00	
耳鼻咽喉科	1診	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎	水谷俊太郎
	2診	代務医		代務医（第４週）	代務医	
放射線科		可児裕介	可児裕介	可児裕介	可児裕介	可児裕介
人間ドック診察	第1·3·5	山瀬裕彦	野坂博行	山瀬裕彦	安藤　操	柴田尚宏
	第2·4		塚本英人		吉田正樹	安藤修久

専門・特殊外来

内科

血液内科外来
第2週木曜日／午後

CAPD外来
毎週月曜日／午後

フットケア外来
第3週·第4週木曜日／
9:00～16:00(予約制)

睡眠時無呼吸外来
毎週木曜日／
13:00～15:00(予約制)

外科

ストーマ外来
第1木·第3金·第4水／
9:00～12:00(予約制)

ヘルニア外来
毎週月曜日／
8:30～11:30

肛門外来
毎週火曜日
8:30～11:30

乳腺外来
第2·第4月曜日　毎週木曜日／
13:30～15:30
(予約制)

整形外科

スポーツ外来
毎週木曜日／16:00～

脳神経外科

特殊外来
第4木曜日／
13:00～16:00(予約制·梶田医師)

皮膚科

午後診察
毎週火曜日·木曜日／
14:30～16:30

耳鼻咽喉科

補聴器外来
毎週月·火曜日、
第2·4水曜日／
15:00～(予約制)

JA岐阜厚生連
東濃厚生病院
〒509-6101　瑞浪市土岐町76-1
TEL 0572-68-4111
FAX 0572-68-8934

INFOMATION

受付時間　8:30～11:30
休　　診　土曜·日曜·祝日
面会時間　13:00～20:00

■健康管理センター（人間ドック）
TEL:0572-68-4426 FAX:0572-68-9458
■訪問看護ステーション あゆみ
TEL:0572-68-8625 FAX:0572-68-8635

看護職員募集

当院では、看護職員を募集しています。現場から長期に離れた方でも大歓迎です。ご自身の能力を患者さんのために役立ててみませんか?お待ちしています。

資格　看護師·看護補助員
連絡先　企画総務課および看護部長室
TEL 0572-68-4111

編集協力／TCKnagoya

医療を伝える「下肢静脈瘤」

THE TOPIC WHICH IS AN NUMBER NOW

今回のテーマ

血管外科　山本　希誉仁

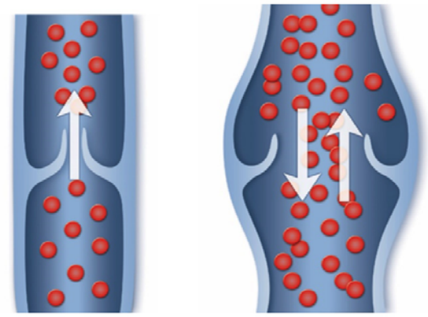
1 下肢静脈瘤とは

下肢静脈瘤とは、足の血管（静脈）がこぶ（瘤）のようにふくらんだ病気で、形態からクモの巣状静脈瘤（図1）、網目状静脈瘤、側枝型静脈瘤、伏在型静脈瘤（図2）に分類されます。この病気は、立ち仕事の方や出産後の方などに多く発症します。足の静脈の血液は運動により筋肉がポンプの代わりとなって心臓に押し上げ戻っていきます。この静脈には、重力に逆らった形を補うために逆流防止弁がありますが、この弁が壊れると静脈に逆流が生じるようになります（図3）。静脈に逆流があると下肢に血液がうっ滞するようになり、静脈が瘤状にふくらんだり、様々な症状が出てくるようになります。

図1　クモの巣状静脈瘤

図2　伏在型静脈瘤

図3　静脈弁



健康な静脈は血液を常に一定の方向に流す

静脈弁に病変が生じると血液が逆流するため静脈圧が上昇する

2 下肢静脈瘤の症状

下肢静脈瘤の症状は、足がだるい、むくむ、こむら返りが起こる（つる）、かゆい、痛いと様々です。命にかかわる病気ではありませんが、自然に良くなることはなく、放置しておくと、湿疹や色素沈着、脂肪皮膚硬化症といって下腿が硬くなってきたり、潰瘍（皮膚の壊死）が起こることもあります。また、静脈瘤が目立たなくても、伏在静脈に逆流があると、足がだるい、むくむ、こむら返りが起こる等の症状が出ることもあります。

3 下肢静脈瘤の治療

基本的に、前述の様な症状があれば、治療をお勧めしています。湿疹や脂肪皮膚硬化症などのうっ滞性皮膚炎や潰瘍となってしまったら治療は早めに行った方が良いでしょう。治療法は、弾性ストッキングによる圧迫療法、硬化療法、静脈抜去術や血管内焼灼術があります。クモの巣状静脈瘤（図1）や網目状静脈瘤の場合は硬化療法が良い適応となります。側枝型静脈瘤、伏在型静脈瘤（図2）で伏在静脈に逆流を認める場合は、静脈抜去術や血管内焼灼術を行います。

4 下肢静脈瘤血管内焼灼術

従来の静脈抜去術は、逆流のある伏在静脈を抜去するというもので、多くは全身麻酔で行っていました。傷が目立ち、神経障害等の合併症も多く発症していました。しかしながら、現在はカテーテルによる血管内焼灼術を第一選択にしています。この血管内焼灼術は局所麻酔で行うことが出来、傷も小さく体への負担が軽くなっています。血管内焼灼術とは、逆流のある伏在静脈にカテーテルを挿入し、レーザーや高周波（ラジオ波）の熱により、静脈壁を変性収縮させ静脈を閉鎖させるというもので、静脈抜去術と同等の効果が得られます。適応は、症状があり、伏在静脈に弁不全（逆流）のある1次性静脈瘤ということになっております。当院では、下肢静脈瘤に対する高周波治療機器（図4）を導入しております。この治療は保険適応となっておりますので、ご安心ください。入院期間は基本的に1泊2日ですが、お忙しい方は相談により日帰りでも治療が可能です。

図4　高周波治療機器

5 さいごに

当院は、下肢静脈瘤に対する血管内焼灼術の実施施設に認定されています。血管外科外来は、水曜日午前中に行っていますので、まずは、お気軽に外来受診して下さい。症状がなくても見た目が気になるという方も一度ご相談下さい。じっくりお話させていただき、最適な治療法を決めていきましょう。

CHECK

下肢静脈瘤チェックポイント

- □ 足の血管がこぶ（瘤）状に浮き出ている
- □ 夕方足がむくむ
- □ 足がだるい、疲れやすい
- □ 足がほてる、かゆい
- □ 足がよくつる（こむらがえり）
- □ 足に湿疹がある
- □ 足の皮膚が硬く、黒く変色している部分がある

上記のような症状でお困りの方は、血管外科外来をお気軽に受診してください。

行動目標

1.私たちは日々研鑽に励み、患者さんの立場にたった質の高い医療の提供に努めます。

2.全職員が患者さんの窓口となり、真心と笑顔で患者さんに接します。

3.患者さんの言葉を最後まで聴き、患者さんが理解できるよう分かりやすい言葉で説明します。

病院の理念

歩みいる者にやすらぎを、
去り行く人に幸せを

私たちは地域の皆様に愛され、親しまれ、そして信頼される病院を目指します。

2 水分はのどが渇く前にこまめに摂取しなければならないのはなぜ?

一度に大量の水を摂取すると体内の電解質バランスを崩し、体調不良を引き起こしやすくなるからです。
熱中症予防の水分補給として、失った塩分・水分吸収を促進する糖分を含むものがお勧めです。市販のイオン飲料や経口補水液の利用も手軽ですが、自分で簡単に作ることもできます。

簡単経口補水液の作り方(1~2日で飲み切りましょう)

- 水　500ml
- 砂糖　大さじ2・1/3(20g)
- 粗塩　小さじ1/4(1.5g)

これら全てを混ぜよく溶かすだけ!

水分補給

3 熱中症の症状を知っておきましょう!

熱中症の症状を知ることで、早期対応が可能となり、重症化を予防することができます。

1. めまいや顔がほてる(一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります)
2. 筋肉痛や筋肉のけいれん(手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります)
3. 体のだるさや吐き気・おう吐がある(頭痛を伴う場合もあります)
4. 拭いても、拭いても汗が出る、もしくは全く汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある
5. 体温が高く皮膚を触るととても熱い、皮ふが赤く乾いている
6. 声をかけても反応しない、おかしな返答をする、まっすぐ歩けない、ひきつけを起こしている
7. 自己にて水分摂取が出来ない

症状

4 熱中症になってしまったら…

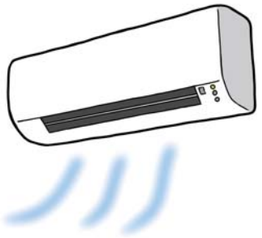
1. まずは風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内など涼しい場所へ避難させましょう
2. 服を脱がせ、体から熱が逃げるのを助け、露出させた皮膚に水をかけ、うちわ等であおぎ冷やしましょう
3. 保冷剤などがあれば、首筋やわきの下、太ももの付け根、股関節にあて冷やします
4. 受け答えがしっかりでき、意識がはっきりしているなら水分補給をさせます
5. 受け答えが出来ず意識障害がある場合、吐き気・嘔吐がある場合は無理やり水分を飲ませないようにしましょう
6. 意識障害、自力で水分摂取できない場合は早めに医療機関を受診しましょう

早めの受診

今回のテーマ

「熱中症」に気をつけましょう!

今年も暑い日が多くなってきました。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、身体が暑さに慣れてい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、高温多湿の室内でも発症し、症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識を持ち、日々の生活でも気をつけましょう。



熱中症対策

1 熱中症予防、日常生活で注意することは…

1. エアコンなどを使い、涼しく過ごすための住まい・衣服の工夫
2. 高齢者の居室では温湿度を測り、暑さを避け、のどが渇く前にこまめな水分補給を!
   高齢者は暑さやのどの渇きが感じにくくなるため、温湿度計を用い視覚でわかるようにする、時間やタイミングを決めて水分を摂るなどの工夫をしましょう
3. 体調不良、暑い時の無理な運動を避ける
4. 暑くなる前から汗をかく運動で暑さに慣れる
5. アルコール飲料での水分補給はダメ
   アルコール飲料やカフェインを多く含むコーヒーなどは利尿作用があり、体内の水分が排泄されてしまいます
6. 寝る前・起床時・入浴前後に水分補給
   寝ている間も体温調節の為、200ml(コップ1杯分)の汗をかくといわれています
7. 飲料は5~15℃くらいのものを!
   吸収率が良く冷却効果も大きくなります
8. 熱中症発症時の連絡先、対処法を知っておく

知って得する

みなさまに身近な健康にまつわる選りすぐりの情報をお伝えします!

NEWS & TOPICS

ニュース&トピックス

東濃厚生病院の気になるニュースをお届けします

NEWS & TOPICS ニュース&トピックス

JA岐阜厚生連の親善球技大会が開催されました

令和元年5月25日(土)JA岐阜厚生連の親善球技大会が開催されました。

種目は、野球・バレー・ゴルフの三種目で、JA岐阜厚生連7病院で対抗試合を行います。

チームは、医師・看護師・診療放射線技師・臨床検査技師・作業療法士・理学療法士・事務職員等、各部署の職員により結成され、業務終了後の限られた時間の中で練習に励んできました。

当日は晴天で絶好の運動日和となり、選手たちのプレーにもより磨きがかかったように感じられました。

どの競技も各部署の垣根を超え、チーム一丸となって真剣かつ楽しく、プレーする姿が印象的でした。病院から大勢の職員が駆け付け、選手と共に一喜一憂しながら応援していました。各選手の活躍もあり、ゴルフは準優勝、野球は惜しくも決勝へは進めず、バレーボールは接戦のなか、準優勝という結果になりました。

この球技大会を通して、病院間の親睦を深めたことはもとより、職員同士の連帯感が高まって東濃厚生病院の結束をより深められたと思います。

NEWS & TOPICS ニュース&トピックス

敷地内禁煙について

2019年4月1日より病院敷地内全面禁煙となりました。

喫煙は、喫煙者の健康に影響を与えるだけではなく、受動喫煙により非喫煙者の健康にも影響を与えます。その受動喫煙対策として、健康増進法の一部を改正する法律が2020年4月1日から施行されます。

これに先立ちまして、当院は「患者様の健康を守るために最適な療養環境を提供する」ことから病院敷地内全面禁煙と致しております。(新型たばこ含む)

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

NEWS & TOPICS ニュース&トピックス

8月休診日についてのお知らせ

ゴールデンウィーク中の振替休診として

8月15日(木)を休診日とさせていただきますので、

ご了承の程よろしくお願い致します。

東濃厚生病院の部署紹介

「地域保健課」

地域保健課は医師、看護師、栄養士、事務職員が一緒に仕事をしております。

実施できる検査については、病院と協力して胃カメラ検査などさまざまな検査項目に対応しております。検査を実施する施設はプライバシーが確保された空間で、安心・安全に人間ドック・院内健診を行えるようにもなっております。

また、胃と胸が撮影可能な巡回検診車で、多治見市から中津川市までの各農協や企業、市町村の健診を行っております。この他にも巡回健診では、珍しい腹部超音波検診車も有しており、疾病の早期発見に役立てております。

また、人間ドックや健診の受診後には、生活習慣の改善が必要と判断された方について、保健師による保健指導を実施しております。

お腹周りが気になっている方、不健康な生活習慣に自覚のある方、一度からだの車検ともいえる人間ドックや健診を受けてみませんか?

ご家族やご友人で、人間ドックや特定健診等受けてみたい方がみえましたら、ぜひ地域保健課までご相談下さい。