

# 脳ドック のご案内



- ★ 高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈、タバコがやめられないなど生活習慣病のある方。
- ★ 頭痛、めまいが時々あり、気になる方。
- ★ 最近、物忘れなどを感じる方。
- ★ 家族に脳卒中になった人がいて心配な方。

自分の脳の状態を知る貴重な機会です。  
これらに該当する人は、一度脳ドックを受診してみてもいかがでしょうか？

検査項目	MRI・眼底検査・胸部レントゲン・心電図・血液検査・尿検査・一般測定
実施日	火曜日、金曜日の午後 (祝日・年末年始休暇は除く) ※予約制

国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療制度対象者

富士市の国保年金課にて脳ドックの助成を行っているのをご存知でしょうか？

(助成券の申請をすると...)

一般料金 50,000円 → **18,400円**  
オプション 頸部エコー **4,200円**

※平成27年度・平成28年度に助成を申請して脳ドックを受けた方は利用できません。

助成券を上手に利用して、  
定期的に健診を受けましょう!!

一般財団法人 恵愛会 聖隷富士病院  
地域医療連携室 0545-52-0780(代)



法人理念 「隣人愛」

病院理念

私たちは、  
人と人とのつながりを大切にし、  
地域に貢献できる医療を目指します

## ◆交通アクセス

- ★東名富士I.Cより車で約10分
- ★新幹線新富士駅よりタクシーで約10分
- ★吉原中央(バス)駅より徒歩5分
- ★岳南鉄道吉原本町駅より徒歩3分



## 駐車場ののご案内

当院では、上記の専用駐車場を用意しております。ご来院の際は係員の誘導に従って駐車して下さい。駐車場は有料となっております、ご了承下さい。

日本医療機能評価機構認定病院

一般財団法人 恵愛会 聖隷富士病院

〒417-0026 富士市南町3番1号  
TEL (0545) 52-0780(代) FAX (0545) 52-5837  
http://www.seirei.or.jp/rel/fuji

訪問看護ステーション けいあい かみや  
居宅介護支援事業所 けいあい かみや  
〒417-0051 富士市吉原2丁目12-3  
TEL(0545) 54-2320 TEL(0545) 39-0808  
FAX(0545) 54-2321 FAX(0545) 39-0810

聖隷富士病院 院外報

2017年9月1日発行  
発行責任者：小里俊幸

# 恵愛だより

9月号  
No.164

## 高校生1日ナース体験を実施しました



当院では、毎年7月～8月にかけて高校生の1日ナース体験を実施しています。これは静岡県ナースセンターが、「将来を担う高校生が看護に理解と関心を寄せ、1人でも多くの生徒が看護職への進路を選択することを期待する」ことを目的とした事業に病院として協力をしているからです。

今年は3回のナース体験を行い、富士・富士宮地区の高校から18名の参加者を受け入れました。

慣れない体験で緊張することもあったと思いますが、「看護師と患者さんの距離が近い」「難聴の方には声を大きく、ゆっくり話すなど患者さんの状況に合わせた対応で患者も安心してた。」「大変そうだけど、やはり、看護師になりたい」「医療関係の仕事を目指したい」など、参加した高校生から嬉しい言葉が聞かれました。

この体験が将来の看護師を目指す機会となり、当院を就職先を選んでくれることになれば、実習を担当した看護職員にとってこんなに嬉しいことはありません。

〈文責：看護部・総務課〉

## 3事業所

# 合同カンファレンス

先月、毎年行っている訪問看護ステーションけいあい・かみや・あいの3事業所での毎年恒例となっている合同カンファレンスを行いました。

今回のグループ討議は…利用者宅にて地震が起きた場面を想定した話し合いを行いました。

静岡県は、地震や噴火といった自然災害がいつ起こるか分からないと言われている地域です。グループ毎に意見交換することで状況予測・判断・意思決定といった個人の考えを聞くことが出来たと思います。きちんとした対応



をとるためには、日頃の準備がいかに大切なのかということをお教えた一日でした。



自然災害がいつ起きても利用者・家族が安心して救急の対応が取れるよう、今後もこの気持ちを常に継続し、利用者・家族のサポートに努めていきたいと思っております。

平成29年8月18日

在宅事業部 訪問看護ステーションけいあい  
望月 征美

# 《トピックス》

## 痔について 第5回:痔の予防について

長いこと私の駄文におつきあい戴きましたが、今回で最終回です。今回は、痔の予防についてお話しします。

### ①排便に気を配ろう

肛門にとって便秘は大敵です。できれば毎日1回は便が出るようにしたいです。最悪でも1日おきには出したいです。「2~3日に一度…」は立派な便秘です。便秘は痔疾患だけではなく大腸ポリープや憩室症といった病気の原因にもなりますので、積極的に下剤を服用しましょう。いまだに「下剤はクセになるから嫌」と仰る方がいますが、これは迷信。むしろ、適切に下剤を使用した方が便秘は軽快することが多いです。私の経験では下剤は「飲んだり飲まなかったり」よりも「毎日調節しながら飲む」方が安定した排便が得られるようです。かといって下痢も良いことではありません。「形はあるが柔らかい便」が理想的です。そして「無理にいきまない」「長時間トイレでふんばらない」も大事なことです。もし「自分はトイレが長いかも…」と思われた方は、トイレに時計を置いてみて下さい。そして「5分経ったら、便が出なくても一旦トイレから出る」を心がけて下さい。

### ②シャワートイレを使おう

近年、隣国からの観光客の爆買いで有名な製品ですが、それだけ優秀でもあります。排便後に「紙で拭くだけ」は、言ってみれば便を皮膚、粘膜にすり込んでいるようなものです。「洗った後、水を紙でそっと吸い取る」イメージで…

### ③お酒、辛いものは控えましょう

お酒と辛いものは痔核(いぼ痔)を悪化させます。全く口に入れるなどとは言いませんが、少なくともいぼ痔が気になる人は控えましょう。

### ④お風呂は入りましょう

適度な入浴は肛門の血流も良くなり、いぼ痔の症状緩和につながります。温泉ももちろんOKです。



### ⑤長時間の座り仕事は気をつけよう

現代人は座り仕事・立ち仕事が多いですが、長時間座りっぱなしの作業はお尻のうっ血を招きます。定期的に屈伸運動をするなどしてお尻の負担を軽くしましょう。スポーツは痔にとって決して悪くはないのですが、休憩時間などに冷たいベンチや地面に座ることは控えましょう。

### ⑥気になったら早めに受診しましょう

以上のことを注意してもお尻の病気は100%防げるものではありません。恥ずかしがらずに早めに受診しましょう。以前もお話しましたが、痔に似た症状の病気であることもありますから、痔を治療するにしても早いに越したことはありません。また、痔の状況によっては1週間以上の入院が必要となることもあります。「1週間の入院」というのはたとえ病気が痔であっても、家庭や仕事に負担がかかります。特に若い女性は出産前に痔を完治しておくことをお勧めします。妊娠・出産で痔は悪化することが多く、お子さんが小さいととても入院などできません。命にかかわる病気なら入院も仕方ありませんが、「痔ぐらいで入院なんかできない」と思うのが実情です。すると十数年間、痔とお子さんを育てた後にやっと受診…という事態になってしまいます。

お尻の病気は人類が二足歩行を確立したために生まれた、言わば「進化の代償」でもあります。誰しもがかかる可能性がある病気です。「自分は大丈夫」と過信しないで、お尻と排便にも気を配りましょう。口を休ませるには絶食したり、流動食にしたりと手段がありますが、肛門の安静…というのはなかなか難しいものです。本来、丈夫な臓器ではありますが、人生とともに酷使され続けている臓器でもあるのです。くどいようですが、**気になることがあったら早めに受診して下さい。**

(文責:外科統括部長 砂山健一)



## 各科外来担当医一覧表

2017年9月1日現在

受付時間	午前 8:00~午前 11:30 (診察開始時刻 9:00) * 一部の診療科を除く	午後 13:00~午後 16:00 (診察開始時刻 14:00) * 一部の診療科を除く
休診日	日曜・祝日・第1・3・5・土曜日	

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	芹澤 佐野 馬場(肝臓) 清水(診察9:30開始)	奥村 佐野 藤原(糖尿)	芹澤(受付10:30まで) 内田 渡邊(呼吸器/禁煙外来) ※源馬(糖尿・内分泌)(診察10:00開始)	奥村 芹澤 藤原(糖尿) 渡邊(呼吸器/禁煙外来) ※平野(肝臓)(受付11:00まで)	奥村 芹澤 藤原(糖尿)	第2・第4交替制
	午後	馬場(一般/肝臓) 清水(受付13:30まで)	馬場(一般/肝臓) 野村(呼吸器)	奥村 内田(CAPD外来) 渡邊(呼吸器/禁煙外来)	内田 渡邊(呼吸器/禁煙外来)	佐野	—

※源馬医師の診察は第2・4水曜日です。

※平野医師の診察は第1・3木曜日です。

	月	火	水	木	金	土	
循環器科	午前	梅津(予約制) 富樫	梅津(予約制) 雨池	梅津 富樫	雨池	富樫(初診のみ) 雨池	※第2・第4
	午後	梅津・富樫・雨池 (初診・紹介患者のみ)	富樫 雨池	梅津・富樫・雨池 (初診・紹介患者のみ) 藤林 (不整脈外来・予約制)	梅津・富樫・雨池 (初診・紹介患者のみ)	梅津・富樫・雨池 (初診・紹介患者のみ)	—

※丹原医師(心臓血管外科)の診察です。

	月	火	水	木	金	土	
外科	午前	小里	小里	小林 小里(予約制)	砂山	砂山 瀬戸口	※第2・第4交替制
	午後	—	小里	—	—	—	—

※第2土曜日は瀬戸口医師、第4土曜日は砂山医師・小林医師の診察です。

	月	火	水	木	金	土
乳腺外来	午後	—	—	※交替制(予約制)	—	—

※芹澤医師・大澤医師・吉田医師の交替制です。

	月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	福塚 布田	福塚	福塚 大井	福塚	福塚 大井	第2・第4交替制
	午後	福塚(OA外来)(予約制)	—	—	—	—	—

整形外科午前の受付は、初診受付10時まで、再診受付11時までとなります。

	月	火	水	木	金	土	
泌尿器科	午前	武井	武井	※武井	武井	武井	第2・第4
	午後	—	武井(特殊外来)(予約制)	※武井(特殊外来)(予約制)	武井(特殊外来)(予約制)	武井(特殊外来)(予約制)	—

※毎月第2水曜日は終日休診です。

	月	火	水	木	金	土	
脳神経外科	午前	嶋田	嶋田	嶋田(初診のみ) 物忘れ外来 ※脳ドック(予約制)	嶋田	嶋田	—
	午後	物忘れ外来(受付15:00まで) 禁煙外来(受付15:00まで)	—	嶋田(予約制)	※脳ドック(予約制)	—	—

※富士市脳ドック健診対象者のみ。

	月	火	水	木	金	土	
眼科	午前	山本 池原	池原(受付10:30まで)	山本(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで)	山本	第2・第4
	午後	山本(診察15:30開始) 池原	—	山本(診察14:30開始)	山本(診察14:30開始)	山本	—

	月	火	水	木	金	土	
小児科	午前	京極	京極	京極	京極	京極	第2・4(京極)
	午後	京極	※京極	京極	※京極	京極	—

※火・木曜午後の14時~15時は乳幼児健診・予防接種のみです。尚、予防接種はその他の時間帯でも受け付けています。

	月	火	水	木	金	土
耳鼻咽喉科	午前	※交替制	—	—	※※交替制	—
	午後	※交替制(受付13:00~15:00) (診察14:00開始)	—	—	※※交替制(受付13:00~15:30) (診察14:30開始)	—

※月曜日は馬居医師・新村医師の交替制です。 ※※木曜日は喜寿医師・松下医師・菅原医師の交替制です。

	月	火	水	木	金	土	
皮膚科	午前	石部 (受付10:00まで)	—	—	福地 (受付10:00まで)	久保田	—
	午後	—	—	—	—	—	—