

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています



今月の色：新緑・若葉

2019年
5月1日発行
No.467

May

5

特集 わが街で健康に暮らす 9 習慣が長続きしません… P-1



- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介
脳神経外科 P-5

病院理念 私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

習慣が長続きしません…

超高齢社会になった今では、地域で暮らす一人一人が健康意識を持つ必要があります。このシリーズでは、毎回健康に関するキーワードを取り上げ、住んでいるこの場所で健康に暮らすための方法を、一緒に考えていきます。

❀ 行動変容とは

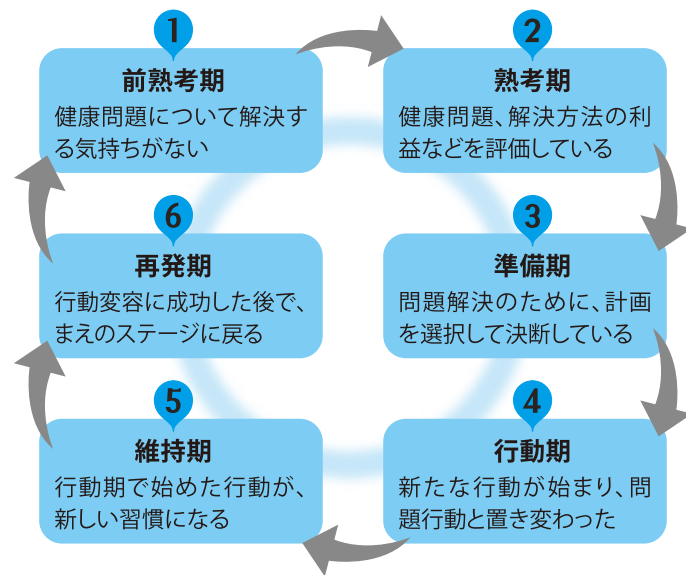
医療技術が進歩したものの、健康増進の取り組みの多くは患者さんが自ら行動を変えなくてはなりません。この「行動を変える」取り組みを、行動変容と呼びます。行動変容は、健康に有害な行動（飲酒、喫煙）を減らす、健康的なライフスタイル（運動習慣）を促す、疾患の治療（内服、食事制限、血糖チェックなど）を守るなどがあります。

多くの医療者が、患者さんの行動を変えることより、診断・治療に重きを置いているのもひとつの問題かもしれません。

❀ 変化のステージモデル

では、我々はどのように行動を変えられるのでしょうか。現在、研究されている行動変容のアプローチと

して、「変化のステージモデル」があります。変化のステージモデルでは行動変容の過程には6つのステージがあると考えます。



各ステージをみると、行動を起こす（行動期）までのステージが多いことに気がつきます。逆に考えると、問題を認識し（前熟考期）、何をやるのが良いかを考えて（熟考期）、何をやるかを決めれば（準備期）、ほぼ半分のステージが終了します。

❀「意志が弱い」からダイエットは成功しないのではない

ダイエットをしようと考えて「5kg減らす」という目標を立てて(熟考期)、「毎朝5kmの散歩」を計画(準備期)して、実際に行動に移してみた(行動期)、とします。問題は、維持期に移行できるかどうかです。実際は、ほとんどの人が三日坊主で終わってしまうのではないのでしょうか。これは、「意志が弱い」ことが理由でしょうか。

「毎朝5kmの散歩」が習慣にならなかった理由を考えてみましょう。そもそも目標が高すぎた可能性があります。目標を下げると「ダイエットの効果がない」と考えるかもしれませんが、重要なことは「習慣にする」ことです。

「朝起きて、外に出る」ことなら出来るかもしれません。「朝起きて、外に出る」習慣が身につけば、そこに「ちょっと歩く」習慣を足してみましょ。少しずつ距離を伸ばすことで、「毎朝5kmの散歩」は自分の習慣になってきます。



文責：総合診療内科 主任医長 本間 陽一郎

インフォメーション

救命救急センター、S評価取得

厚生労働省が発した『平成30年救命救急センターの充実段階評価』において、当院の救命救急センターが、4段階中最高ランクのS評価を取得しました。

※詳しくは、こちら ➡



土曜日休診のお知らせ

10/1から、一部の診療科を除き、土曜日の外来診療が全て休診となります。ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解、ご協力をお願いいたします。

※詳しくは、こちら ➡



薬剤師外来のご案内

「がん」「治療薬」「副作用」「日常生活」に対して不安なお気持ちや困りごとはありませんか？

医師が処方した治療薬について、丁寧に説明します。不安なお気持ちや困っていることなど、なんでもご相談ください。

対象

当院の「大腸肛門科」「乳腺科」で抗がん薬を処方されている患者さんとそのご家族 ※対象科は順次拡大予定

相談内容

- ▶ 薬の飲み方(使い方)がわからない
- ▶ 治療内容についてもっと詳しく聞きたい
- ▶ これって副作用？副作用は少なくできるの？
- ▶ 体調が悪くても飲んだ方が良いの？ など



薬剤師外来は、医師からの依頼・予約が必要となります。ご利用の際は、担当医へご相談ください。

※詳しくは、こちら ➡



新任 医師紹介



リハビリテーション科
やぶさき あつこ
藪崎 敦子
島根医科大学
(2003年卒)

脳神経外科

頭の血管の病気があると言われたら？

のうこうそく
脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など頭の血管の病気を「脳卒中」と呼びます。内科的な治療や開頭、脳血管内手術が行われ、当院では神経内科の先生と協力して脳神経外科の合同チームで治療にあたっています。最近、脳ドックなどでMRI検査を受ける機会が増えたため、病気を発症する前に、頭の血管の異常が見つかることが多くなりました。そのため発症前に、血管の異常を治療することができるようになっていきます。

みはれつ
未破裂
のうどうみやくりゅう
脳動脈瘤

くも膜下出血の原因となる頭の中の血管にこぶができる病気です。

脳ドックや頭部をぶつけた時の画像診断で偶然見つかる機会が増えてきています。

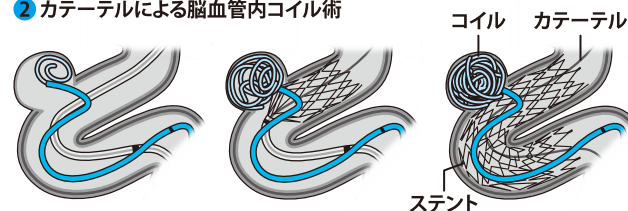
一般的には100～150人に1人はあると言われており、2～3mmの大きさではMRI検査で経過を見ていきます。また、それ以上の大きさや形が不整であった場合には、くも膜下出血の発症予防のため治療を行っていくことができます。

治療法は大きくわけて、①頭をあける開頭クリッピング術と②カテーテルによる脳血管内コイル術の2つがあります。

頭を切らなくていいところから、②の^{そくせん}コイル塞栓術を選ぶ方が増えてきており、当院でも積極的に治療を進めています。さまざまな器械が開発されてきており、難しい形の動脈瘤もより安全に、血管内のカテーテルの治療で行われるようになってきています。



② カテーテルによる脳血管内コイル術



けい どう みやく
頸動脈
きよう さく しゅう
狭窄症

首の血管の狭窄も食事の欧米化に伴い、増加しています。頸動脈エコーの検査やMRI検査で偶然見つかることもあります。程度が強ければ、詰まる前に治療を進めていきます。

頸動脈狭窄症も、脳動脈瘤と同様、手術による治療と、血管内による治療を選ぶことができます。患者さんの病態など、さまざまな状況を組み合わせて血管内治療を行うことができます。

文責：脳神経外科 医長 林 正孝

さらに詳しい情報などを、YouTubeの
“聖隷浜松病院チャンネル「白いまど」”で配信しています。



聖隷浜松病院からのお知らせ

初診の方へ

紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として5,400円(税込)を別途ご負担いただいています。

また予約時には、原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。

やむを得ず患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ 地域医療連絡室(JUNC) ☎053-474-8801

(月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00/祝祭日を除く)

再診の方へ

予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡をお願いいたします。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

▶ 外来受付センター ☎053-474-0100 (月～金曜 9:00～16:45)

面会の方へ

面会時間…月～土曜 14:00～20:00、日曜・祝日 10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会をご遠慮いただいています。
発熱/咳・痰/原因不明の発疹/嘔吐・下痢

ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

医師との面談時間について(ご協力のお願い)

原則、平日(月～金曜)8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



ジョイント・コミッション・インターナショナル認証
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎053-474-2222

発行責任者 院長 岡 俊明