

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています

白 い ま ど

2024年
4月1日発行
No.526

April

4

特集 わが街で健康に暮らす 22

休むことで人は 健康になるのか？

～4月から「医師の働き方改革」が
始まります～ P-1

• 新任医師紹介 P-4



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

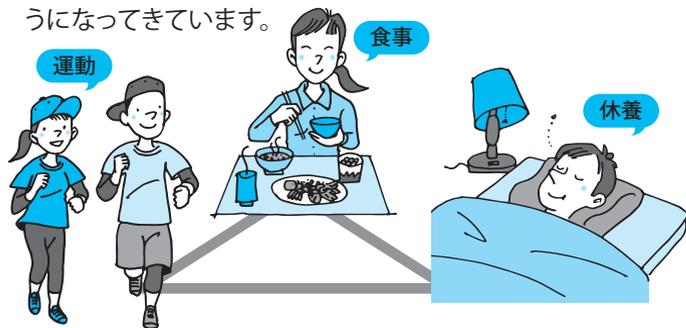
総合病院 聖隷浜松病院

休むことで人は健康になるのか？ ～4月から「医師の働き方改革」が始まります～

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。

健康になるための3要素

健康になるために必要なことを3つ挙げるとすると、まずは、食べること、そして運動です。食と運動については、このシリーズで幾度となく取り上げてきました。今回は今まで取り上げてこなかった最後の1つ「休むこと」について考えていきます。折しも働き方改革が進められる昨今、「休むこと」は健康に仕事を続けるために重要な位置を占めるようになってきています。



▶ 日本人は休むのが下手

まずは、日本における「休む」(＝休暇)についての現状を把握してみましょう。厚生労働省のデータでは、日本では有給休暇の取得率が56.6%と政府の目標である70%を大きく下回っています(令和3年就労条件総合調査の概況, 2021)。年々、日本での有給取得率は上昇しているものの、いまだに調査対象国の中ではダントツ最下位です(OECD gender data portal, 2021)。そのほか、さまざまなデータからも日本人は世界的にみて「休暇を取ることが苦手である」と結論できます。

▶ 休むことは健康によいのか

「休む時間がない」と言って仕事をしている人も多いと思います。では「休暇を取らないと健康被害が出る」と言われれば、どうでしょうか。

フラミンガム研究というアメリカのボストンで行われた疫学調査では、長期にみると休暇が不足する人は、心臓病などの循環器疾患で死亡する可能性が高くなる傾向が

みられています (Am J Eip.1992)。また別の研究では、休暇を頻繁に取った人は心臓病と診断される確率が29%低く、死亡率も17%低いことがわかっています (Psychosomatic Med.2000)。これらのデータでは収入や社会的地位などを考慮して解析しても同様の傾向がみられます。休暇を取ると長期的に心臓の疾患や死亡が減少するようです。これは、休暇がストレスを減らす機能があるのではないかと考えられています。

「医師の働き方改革」が開始されます

休暇がストレスを軽減する機能があるとすると、休暇中にしっかり仕事から離れることが重要です。そのため、休暇中は「休暇である」ことを宣言できる環境が必要になります。休暇する環境が整うと休みを取っている罪悪感が軽減され、仕事から離れることができ、仕事の質の向上にも繋がる可能性があります。

奇しくも2024年4月より開始される「医師の働き方改革」でも、休暇取得の重要性が述べられています。今後、さらに質の高い医療を提供するために、うまく休暇を取得する能力が必要な時代に突入しています。



文責：総合診療内科 主任医長 本間 陽一郎

新任医師紹介

今年も桜の花便りとともに
大勢の医師が着任しました



てんかん科
大森 義範
オオモリ ヨシノリ
札幌医科大学 (2003年卒)



精神科
栗田 大輔
クリタ ダイスケ
山形大学 (2004年卒)



心臓血管外科
高橋 大輔
タカハシ ダイスケ
旭川医科大学 (2004年卒)



循環器科
山口 千之
ヤマグチ カズユキ
山梨大学 (2010年卒)



消化器内科
木次 健介
キムラ ケンスケ
浜松医科大学 (2011年卒)



外科
田村 峻介
タムラ シュンスケ
東京医科大学 (2011年卒)



産婦人科
稲岡 直子
イナオカ ナオコ
東京医科大学 (2012年卒)



呼吸器内科
二橋 文哉
ニハシ フミカ
浜松医科大学 (2012年卒)



てんかん科
和泉 允基
イズミ マサキ
千葉大学 (2013年卒)



整形外科
斉藤 三四郎
サイトウ サンシロウ
自治医科大学 (2014年卒)



乳腺科
鎗山 憲人
イガリヤマ ケント
名古屋市立大学 (2014年卒)



新生児科
桐戸 雄紀
キリト ユウキ
浜松医科大学 (2015年卒)



整形外科
藤本 拓也
フジモト タクヤ
東邦大学 (2015年卒)



血液内科
依田 在理
ヨダ アキラ
浜松医科大学 (2015年卒)



耳鼻咽喉科
渡邊 尚喜
ワタナベ ナオキ
浜松医科大学 (2015年卒)



内分泌内科
安島 宏
アジマ ヒロシ
山形大学 (2016年卒)



産婦人科
金森 正紘
カナモリ マサヒロ
弘前大学 (2016年卒)



眼形成眼窩外科
中村 健太郎
ナカムラ ケンタロウ
昭和大学 (2016年卒)

新任医師紹介



眼形成眼窩外科
濱田 拓人
ハマダ タクト
鹿児島大学(2016年卒)



産婦人科
池端 舞子
イケハタ マイコ
筑波大学(2019年卒)



内分泌内科
川島 大喜
カワシマ ダイキ
浜松医科大学(2019年卒)



神経内科
齊藤 喬
サイトウ タカシ
秋田大学(2019年卒)



整形外科
成岡 大樹
ナルオカ ダイキ
浜松医科大学(2022年卒)



救急科
橋本 直毅
ハシモト ナオキ
琉球大学(2022年卒)



産婦人科
花城 真由
ハナシモト マコ
島根大学(2022年卒)



眼科
松村 徳和
マツムラ ナリカズ
大阪公立大学(2022年卒)



外科
坂根 舜哉
サカネ シュンヤ
島根大学(2019年卒)



脳神経外科
中村 元
ナカムラ ハジメ
新潟大学(2019年卒)



外科
保坂 啓太
ホサカ ケイタ
山梨大学(2019年卒)



呼吸器内科
石毛 昌樹
イシゲ マサキ
長崎大学(2020年卒)



外科
松本 健
マツモト タケシ
弘前大学(2022年卒)



呼吸器内科
村松 卓実
ムラマツ タクミ
浜松医科大学(2022年卒)

● 外科

片山 大輔
カタヤマ ダイスケ
香川大学(2020年卒)

● 整形外科

有田 圭佑
アrita ケイスケ
宮崎大学(2022年卒)



形成外科
多和田 真之介
タワタ シンノスケ
九州大学(2020年卒)



膠原病リウマチ内科
深見 宗生
フカミ ソウマ
浜松医科大学(2020年卒)



循環器科
牧野 真奈
マキノ マナ
大阪医科薬科大学(2020年卒)



泌尿器科
宇佐美 舜也
ウサミ シュンヤ
東海大学(2021年卒)



産婦人科
金尾 健
カナオ ケン
東邦大学(2021年卒)



心血管外科
西山 悟
ニシヤマ サトル
浜松医科大学(2021年卒)



形成外科
松本 由愛
マツモト ユメ
昭和大学(2021年卒)



泌尿器科
脇 政順
ワキ マサユキ
浜松医科大学(2021年卒)



放射線科
市川 裕真
イチカワ ユウマ
帝京大学(2022年卒)



耳鼻咽喉科
千野 帆夏
チノ ホナツ
東邦大学(2022年卒)



外科
寺田 志帆
テラダ シホ
福井大学(2022年卒)



整形外科
豊村 新大
トヨムラ シンタ
佐賀大学(2022年卒)

臨床研修医(1年目)紹介

● 総合診療科

大宇根 惣平
オオウネ ソウヘイ
聖マリアンナ医科大学(2024年卒)

● 総合診療科

太田 信之介
オオタ シンノスケ
慶應義塾大学(2024年卒)

● 総合診療科

大橋 良太
オオハシ リョウタ
昭和大学(2024年卒)

● 総合診療科

岡田 拓之
オカダ ヒロユキ
慶應義塾大学(2024年卒)

● 総合診療科

岡村 祐希
オカムラ ユキ
九州大学(2024年卒)

● 総合診療科

尾熊 佳乃子
オウマ コノコ
徳島大学(2024年卒)

● 総合診療科

片部 遥
カタベ ハルカ
岐阜大学(2024年卒)

● 総合診療科

金子 郁澄
カネコ イズミ
福島県立医科大学(2024年卒)

● 総合診療科

郡司 哲仁
グンジ アキヒト
島根大学(2024年卒)

● 総合診療科

竹内 悠真
タケウチ ユウマ
日本医科大学(2024年卒)

● 総合診療科

立木 聡馬
タチキ ソウマ
国際医療福祉大学(2024年卒)

● 総合診療科

野島 弘二郎
ノジマ コウジロウ
岡山大学(2024年卒)

● 総合診療科

畑 史織
ハタ シオリ
東京医科歯科大学(2024年卒)

● 総合診療科

原田 百花
ハラダ モモカ
東京女子医科大学(2024年卒)

● 総合診療科

藤本 隆史
フジモト タカフミ
杏林大学(2024年卒)

● 総合診療科

水松 晃太郎
ミズマツ コウタロウ
岐阜大学(2024年卒)

2024年4月の医師数
312名(4月1日現在)
よろしくお願ひします!

※3月上旬時点で写真撮影ができていない医師は、文字のみの紹介とさせていただきます。

今月のことは

色:桜

病氣、災害、戦争と苦しい時もこの国の花はあてやかに咲き誇ります
近年はロンドン、ワシントン、北京と世界の各地でも人の心をつなぐこの国の花





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7,700円(税込)を別途負担いただいています。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。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、下記までご連絡ください。

- 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)

産科の受診をお考えの方へ

妊娠検査薬等で妊娠が確認できれば、紹介状は不要です。受診希望日の7日～10日位前までに、下記までご連絡ください。

▶ 産科外来(直通) ☎053-474-3067
(月～金曜 14:00～16:45/祝日を除く)

面会の方へ 現在、面会に制限があります。詳しくはホームページをご確認ください。

面会時間…月～金曜 14:00～20:00、土曜・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



日本医療機能評価機構



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 浜松市中央区住吉2-12-12 ☎053-474-2222

発行責任者 院長 岡 俊明