

## お知らせコーナー

### 健診 受付中

#### 脳ドック

受付期間：平成27年12月18日まで(予約制)  
料 金：富士市国民健康保険加入者  
後期高齢者医療制度対象者 18,400円  
※ 富士市の人間ドック・特定健診を受けられた方はご利用できません。

#### 富士市国保・特定健診

対象者には市より受診券が届きます。  
ご希望の方は事前にご予約ください。

#### お問合せ・お申込み・・・

電 話：0545-52-0780(代表)  
受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～16時30分

### 一面会時間

平 日…午後 3:00～午後 8:00  
日・祝日…午前10:00～午後 8:00

☆予約について／お電話での予約の変更・問い合わせについては、月曜～金曜日の午後2時～4時45分の間にお受けしております。

### 禁煙外来のお知らせ

当院の禁煙外来は下記になります。予約の必要はありません。  
月曜日(脳神経外科)：午後(受付時間午後1時～3時)  
水曜日(内科)：終日(受付時間 午前8時～11時半、午後1時～4時)  
(ただし、担当医師が不在の時もあり、必ず病院に連絡してご確認下さい)  
タバコを止めようと思っているのに、ご自分の意志ではなかなか止められない方は、ぜひ禁煙外来にお越し下さい。一緒に頑張ってみませんか。

### 求人情報

■【急募】医師 ■【急募】薬剤師(内科) ■【急募】臨床検査技師  
■【急募】病棟看護師 ■【急募】臨床工学士

お問合せは当院管理事務課の早房・山口まで、  
メールまたは電話で御願致します。  
E-mail seireifuji@sis.seirei.or.jp  
T E L 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IC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 げいあい  
居宅介護支援事業所 げいあい  
〒417-0026 富士市南町1-32  
TEL(0545) 54-2320  
FAX(0545) 54-2321

訪問看護ステーション かみや  
居宅介護支援事業所 かみや  
〒417-0821 富士市神谷592-3  
TEL(0545) 39-0808  
FAX(0545) 39-0810

聖隷富士病院 院外報

2015年7月1日発行  
発行責任者：小里俊幸

# 恵愛だより

7月号  
No.138

## 人命救助の感謝状

先日、当院に勤務する看護師の萩原彩さんが、静岡県警察本部交通部・夏目敏孝運転免許課長から人命救助の功績で感謝状を授与されました。

萩原さんは静岡市運転免許センターで免許の更新に訪れた男性が倒れた現場にたまたま遭遇し、その場で迅速に呼吸・意識・脈拍の確認などの適切な救急処置を行い、運転免許センターの職員とともに救急車を呼びました。

男性が途中で意識を回復し立ち上がろうとしたところ、倒れた際に頭を打って出血していたため、安静にするよう萩原さんは男性を説得し、救急隊員に引き継ぎました。搬送された病院で男性は診察、検査を受け一過性の意識消失であり無事であるとの報告がなされました。

緊急時に医療人として迅速で的確な対応が出来る職員が在籍していることを大変誇りに思うと同時に、この行動を模範とし、当院の職員がいつでも同様に行動できるよう救命処置訓練を重ねていきたいと思っております。

なお、当日は地元・富士ニュース社の記者が授与式の取材に見えられ、翌日新聞に掲載されております。

〈文責：管理事務課〉



## “ふりふりストレッチ” で転倒予防

「ストレッチしてもケガの予防にならない」と言ったら驚きますか？従来の体を伸ばすストレッチは、良くも悪くも筋肉を伸ばして長くします。いわば伸びたパンツのゴムのような状態になり、あまり力が入らなくなる事で、捻挫などを招いてしまうことがあります。従来のストレッチは柔軟性がアップするものの、筋力低下によってケガの予防の効果が期待できないのです。そこでご提案するのが、以前、健康を取り扱うテレビ番組で紹介された“ふりふりストレッチ”です(正式には“ダイナミック・ストレッチ”と言います)。これは可動範囲の8割程度で関節を繰り返し動かす方法です。この動きを行うことで、柔軟性だけでなく筋力もアップすると言われています。

### ●転倒予防のストレッチ



- ・イス、壁などに手をつけて体を固定
- ・片足を持ち上げ、だんだん大きく振り子のようにごさす

左右を10回ずつ

勿論、従来の伸ばすストレッチが悪いわけではありません。冷え解消や高血圧・動脈硬化の改善などの健康効果だけでなく、肉ばなれや筋断裂の予防効果があります。副交感神経を働かせることからリラックス効果も期待できるので、運動後の整理運動や、就寝前に行うのがお勧めです。

一方、ふりふりストレッチは、捻挫や骨折の予防や、交感神経を活性化させて体を活動的にすることから、運動前や起床後などこれから活動を始めるときに行うのがお勧めです。

尚、運動時に痛みや心臓に持病のある方は主治医にご相談ください

〈文責：リハビリテーション課〉

# 《トピックス》

## 痔について

### 第3回:痔と間違いやすい病気①

さて、前回まで『〇〇痔』という病気についてご説明しました。大雑把に言えば「お尻が出血したり、何か出てきたり、痛かったり」が痔の主な症状なわけなのですが、これらの症状があるからといって必ずしも〇〇痔とは限りません。痔だと思って様子を見てました・・・ら、実は怖い病気だったということも・・・。

#### 【直腸癌】

痔と癌。一般の人は「まさか癌と痔が紛らわしいということはないだろう」と思うかもしれませんが、笑い事ではないんです。まず、出血。直腸癌も出血をおこしやすい病気ですが、場所が肛門から近いため血の色は鼻血のような鮮やかな赤のことが多く、もともと痔を患っていた方は「ああ、また痔が悪化したんだなあ」と思うことが多いです。直腸癌も便が通過した後で出血することが多いので、その点も痔と似ています。さらに進行すると肛門に痛みを生じたり、癌が成長して大きくなると肛門からイボ状に顔を出したりすることもあります。すると、症状は進行しているのに「ほら、やっぱり痔じゃないか」と思っちゃうんです。いまだに「きれいな血の色だから癌じゃない」とか「癌は痛くない」と思っている方がいますが、どちらも迷信です。たとえ、99%痔だと思ってても大腸内視鏡検査を一度は受けてください。

右の写真は当科で手術した症例で、癌の一部が肛門から露出してイボ痔だと思われていた直腸癌の写真です。肛門から出ていた部分は、まさに氷山の一角でした。

今日は、痔だと思っていたら癌だった、という事例を紹介しました。万が一、このような場合もありますので、恥ずかしながらに医師の診察を受けてください。

次月では引き続き、痔と間違いやすいその他の病気を紹介します。



痔だと思っていたら……



直腸癌でした…(○内が上の写真で見えていた部分) まさに『氷山の一角』…

(文責：外科部長 砂山健一)

# 各科外来担当医一覧表

2015年7月1日現在

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	芹澤 吉村 馬場(肝臓) 清水(診察9:30開始)	奥村 吉村 藤原(糖尿)	芹澤(受付10:30まで) 内田 渡邊(呼吸器/禁煙外来)	奥村 芹澤 藤原(糖尿) ※平野(肝臓)(受付11:00まで)	奥村 芹澤 吉村 藤原(糖尿)	第2・第4交替制
	午後	馬場(一般/肝臓) 清水	吉村	奥村 内田(CAPD外来) 山本(循環器)(予約制) 渡邊(呼吸器/禁煙外来)	内田 渡邊(呼吸器/禁煙外来)	—	

※平野医師の診察は第1・3・5木曜日です。

		月	火	水	木	金	土
循環器科	午前	梅津	梅津	梅津	梅津	梅津(急患のみ・要事前問合)	※第2・第4
	午後	梅津(急患のみ・要事前問合)	—	梅津(急患のみ・要事前問合)	梅津(急患のみ・要事前問合)	梅津(急患のみ・要事前問合)	—

※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	小里(予約制) 中村	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、中村医師の診察です。

		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	上田 福塚(診察10:30開始)	上田 阪口	福塚 ※※交替制	上田 福塚	福塚 ※※交替制	第2・第4交替制
	午後	—	—	—	阪口	—	—

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。  
※※第1・3・5水曜日は上田医師(診察10:30開始) 第2・4水曜日は大井医師 第1・3・5金曜日は勝部医師

		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。 ※毎月第4木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)	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 下地	池原(受付10:30まで) 下地(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで) 下地(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで) 下地(受付11:00まで)	山本 下地	第2・第4
	午後	山本 下地	—	山本(診察15:00開始) 下地(診察15:00開始)	山本(診察15:00開始) 下地(診察15:00開始)	山本 下地	—

		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・木曜日の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)	—	—

※月曜日は久保田医師・呉医師の交替制です。  
※木曜日は岩永医師・佐原医師・新井医師・山口医師の交替制です。

		月	火	水	木	金	土
皮膚科	午前	池谷 (受付10:00まで)	—	—	福地 (受付10:00まで)	—	—

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