

お知らせコーナー

一面会時間

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

平成30年度 脳ドック 受付中

実施日：火・金の午後、予約制
受付期間：平成30年12月14日まで
料金：①富士市国民健康保険加入者 18,400円
②一般の方 50,000円

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～17時まで
(土日祝日を除く)

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)
火曜日・水曜日(内科)：午後(受付時間午後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(パート含む)
- 【急募】看護師
- 【急募】臨床検査技師(パート含む)

お問合せは総務課の清田・内田まで、
メールまたは電話で御願致します。
E-mail seireifuji@sis.seirei.or.jp
TEL 0545-52-0780(代)



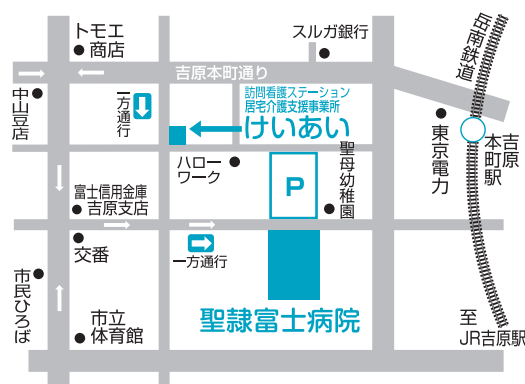
法人理念 『隣人愛』

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 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

2018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.174

手指衛生研修会



院内感染の予防および感染防止対策のひとつに手指衛生があります。手指衛生の必要性は、自分自身を病原菌から守るためと手指を介して院内での病原菌の拡散を防ぐことです。手指衛生には、石けんと流水で行なう手洗いとアルコール製剤を用いた手指消毒があります。当院では感染対策委員会が中心となり6月に職員を対象として手指衛生の研修会を行ないました。手指衛生についての講義と手指衛生の手技を行なったのち、実際の事例をもとにどのように菌が伝播していくのかを可視化し、手指衛生の具体的方法をグループワークで討議しました。

研修会に参加した職員は、病原菌の拡散を防止するために、手の清潔に十分に注意することで、自分自身はもちろん、患者さんや家族の方も感染から守ることになると学びました。また、明日からできることとして、業務中の手指衛生を今まで以上にしっかりおこなっていきたいという意見が多く聞かれました。

今後も研修等を通し感染対策を強化し、院内感染対策を継続していきます。

〈文責：院内感染対策委員会〉

市民公開講座開催

5月26日に市民公開講座を開催しました。『健康診断を受ける意味』というテーマで、聖隷健康サポートセンターShizuokaより医師の影山先生と、全国健康保険協会静岡支部より増田センター長をお招きして講演を行って頂きました。



当日は50名以上の方にご来場いただき、健康診断が何故必要なのか、生活習慣病対策(食事と運動、禁煙など)や保健指導の意義など、皆さん自分の健康状態や健康診断の結果を振り返りながら、お二人の講演内容を熱心に聴き入っていました。



参加された方からは、「自分や家族の食生活を見直すきっかけになった」「禁煙に踏み切ることが出来そう」「健康診断を受けてもそのままだったので、今度は保健指導を受けてみようと思います」などのご意見を頂き、非常に有意義な講座であったと感じました。

今後も地域の皆さんの健康に貢献できるよう、このような公開講座をまた開催したいと思います。

〈文責：保健事業推進室〉

《トピックス》

骨粗鬆症と骨折、その予防について



【骨粗鬆症による骨折】

骨粗鬆症とは高齢の特に女性において骨が弱くなり骨折しやすくなる状態です。75歳以上の女性の平均的な骨密度は若年女性の平均値の約70%以下と言われており、軽微な外傷による骨折が増加します。骨粗鬆症に伴う骨折の原因は転倒が多く、居間や玄関での転倒といった通常の歩行に伴う転倒で生じます。特に75歳以上で転倒による外傷数も多くなります。これらの骨折が多くみられる部位は胸腰椎(背骨)、橈骨遠位端(手関節)、大腿骨近位部(股関節)です。中でも大腿骨近位部の骨折は手術が必要となります。肺炎等による全身状態の悪化を防ぐために、手術をして早期離床を図る必要があります。介護が必要になった理由でも骨折転倒は4位となっています。



【誰にでもある骨粗鬆症の危険性】

閉経後の女性で骨粗鬆症は進行します。骨粗鬆症に伴う骨折を親が経験していると子供の骨折リスクは高くなります。甲状腺機能亢進症、胃手術歴、糖尿病、腎機能低下、膝痛、ステロイド治療歴等も骨粗鬆症の原因となります。すでに骨粗鬆症に伴う骨折を経験された方は、新たに骨折を生じるリスクが約2倍になります。男性でも高齢になると骨密度の低下がみられ、女性よりは少ないものの骨粗鬆症に伴う骨折が増加します。

【骨粗鬆症を防ぐお薬】

骨粗鬆症の治療に用いられる薬剤はその作用から①骨形成を促進させる薬剤と②骨減少を抑制し結果的に骨増加を期待する薬剤の2種類があります。①の作用を持つ薬剤は副甲状腺ホルモンの注射があり、御自分で毎日打つか病院で週1回打つ方法があります。御自分で注射は決して難しいものではなく痛みも少ないです。その他の多くのお薬は②に分類され、飲み薬で多く使われるビスホスホネート製剤は週1回、月1回あ



るいは毎日服用で起床直後の空腹時に服用する薬です。このお薬の吸収は非常にゆっくりですので起床直後の空腹時に服用すること、服用後30分は食事や他の服薬を控えることが大切です。特にカルシウム(サプリメントや牛乳など)やマグネシウム(下剤の酸化マグネシウムなど)といったミネラル成分に結合し効果が激減するので、薬の服用には十分に時間間隔をあける必要があります。同様にミネラルウォーターでの服用は避けましょう。牛乳はカルシウム源として重要ですが、食事と同様、服薬から30分から1時間空ければ問題ありません。このような吸収の問題を解決するためにビスホスホネート製剤には月1回の注射製剤もあります。②の作用を持ったお薬の中に、半年に1回の注射をするデノスマブという薬剤もあり、他剤よりも効果が高いとされています。注射後にまれに生じる低カルシウム血症に対する予防(採血や予防の薬の服用)が必要です。他にビタミンD製剤がありカルシウム吸収を促進し骨形成を助ける作用があります。

【薬剤以外で骨粗鬆症から身を守るためには】

体を動かし筋力やバランス力を維持向上させることが一番です。その効果としては①骨に刺激を与えて強くする、②骨折の原因となる転倒を防ぐ、の2点があります。薬剤治療よりも骨折予防効果は大きいと考えられます。ウォーキングなどもよいですし椅子を使用する際の立ち座りの練習でもよいでしょう。(注意:椅子を使用する際の立ち座りをする時は転倒防止のために手の届くところにテーブル等があるといいでしょう。また、回数ではなく、なるべくゆっくり立ち上がり、ゆっくり静かに腰掛けるようにするとよいでしょう。)



丈夫な骨で元気に長生きする、これは御高齢の方だけの問題ではなく、若い方の今の生活から未来の自分に引き継がれていくものです。

〈文責: 整形外科医師 福塚 邦太郎〉
(注意:服薬に関する事項は当院採用の薬剤を基準に記載しております。)

各科外来担当医一覧表

2018年7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 馬場(肝臓) 藤原(糖尿) 清水(診察9:30開始)	奥村 藤原(糖尿)	芹澤 (受付10:30まで) 内田 ※源馬(糖尿・内分泌)(診察10:00開始)	奥村 芹澤 藤原(糖尿)	奥村 芹澤 藤原(糖尿)	第2・第4交替制 ※※渡邊(呼吸器/禁煙外来)
	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/禁煙外来)	奥村 野村(呼吸器/禁煙外来) 内田(CAPD外来)	内田	—	—

※源馬医師の診察は第2・4水曜日です。 ※※渡邊医師の診察は第4土曜日のみ

		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	梅津(初診のみ) 雨池	※第2・第4 ※※第2・第4交替制
	午後	※※交替制	富樫 雨池	※※交替制 藤林 (不整脈外来・予約制)	※※交替制	※※交替制	—

※丹原医師(予約のみ)の診察です。 ※※梅津医師・富樫医師・雨池医師の交替制(初診・紹介患者のみ)です。

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	小里	小里	小里	原	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土曜日は原医師の診察です。

		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・大石医師の交替制です。

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	上田 布田	上田	福塚 大井	上田 福塚	上田(診察10:30開始) 福塚	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(受付11:00まで) 池原(受付11:00まで)	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(受付11:00まで)	第2・第4(受付11:00まで)
	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)	—	—

		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。 火・木曜日の受付時間は17時まで行ないます

		月	火	水	木	金	土
皮膚科	午前	島内 (受付10:00まで)	—	—	福地 (受付10:00まで)	久保田	—
	午後	—	—	—	—	久保田 (受付12:30~15:30)(診察13:00開始)	—