

第3回 病院祭が開催されました

10月20日(日)例年通りおぢや農林まつりと共催して病院祭が行われました。「生活習慣を見直そう!!」と血糖測定や筋肉量測定、「ミニ健診」として骨密度測定、血管年齢測定、等々様々なイベントに多くの地域の方々からご参加いただきました。その中から新潟大学大学院医歯学総合研究科特認教授の古賀寛医師の医療講演会「フレイルについて」の内容を一部ご紹介します。

「フレイルについて」

フレイルとは「高齢者の筋力や活動が低下している状態」として提唱された新しい言葉です。フレイルは加齢に伴う「若い時よりできなくなってしまった!」という様々な活動の低下を含みます。内臓や足腰の弱さ、痛みの問題だけでなく、認知症や不眠や気分の落ち込み(精神的フレイル)や、仕事や家事を引退して生活の充実がなくなる(社会的フレイル)などの問題をも含みます。”高齢者が生きていて困ること“一切合切を含んでいるのがフレイルなのです。このように多様なフレイルの問題を解決する策はあるのでしょうか。私は「ロコモ予防」こそがカギだと思います。ロコモはロコモティブシンドロームのことで、運動器(主に足腰)の障害のために移動機能が低下した状態です。要介護状態となってしまった原因の統計を見ても、転倒や骨折、関節痛などが多くを占めています。ロコモ予防にはバランスの良い食事を摂ること、筋肉を増やし保つための運動が大切です。しかし、良い食事と運動を続けるには、それ自身が楽しかったり、社会全体の支えがないと長続きしません。充実したロコモ対策はきっと精神的フレイルや社会的フレイルにも効果があると思います。





新任医師及び診療科医師の紹介

10月より当院に転入されました常勤医師1名のご紹介と、今回は外科・整形外科の医師より専門分野の紹介の他、メッセージがありますので患者様のご紹介の際に参考にさせていただけたら幸いです。



内分泌内科 山本正彦

私は、新潟大学医歯学総合病院や新潟市民病院を含めた上中下越佐渡の複数の病院において研鑽を積みました。地域診療を担う総合病院では、同院の生活習慣病専門診療センターの新規開設を担当致しました。直近の数年間は新潟大学病院・同大学院において、臨床、研究、医学部学生・研修医指導等に携わって参りました。本年9月に新潟大学大学院の博士課程（医学）を修了し、10月より当院に着任致しました。糖尿病・生活習慣病・内分泌疾患領域を中心に担当させて頂いております。糖尿病を含めた生活習慣病は、軽度であれば、ほとんど症状を表さないため、患者さんはその存在を自覚できず、時として、長期間放置してしまい、重篤な合併症の出現により、生命が脅かされることさえあります。早期の診断と治療の開始、ならびに、治療を中断せずに継続することが、重症化を防止する上で重要と考えられます。また、同様に、長期間未発見の状態にある内分泌疾患の一部においても、診断と治療の開始により、患者さんの代謝指標や生活の質が劇的に改善するケースも珍しくありません。今回、我が国が世界に誇る、美しい原風景や素晴らしい伝統文化を維持・継承されてこられた小千谷地域に勤務させて頂くこととなりました。これまでの経験を活かして、皆様の健康維持・増進のために、少しでも尽力させて頂きましたら幸いです。よろしく願いいたします。



外科

外科 小林純哉

当科は消化器疾患を中心に治療に当たっており、主な対象となるのが胃・大腸の悪性疾患と胆嚢結石症虫垂炎、肛門疾患などの良性疾患です。

癌に対しては基本的にガイドラインに沿った治療を行っており腹腔鏡手術も積極的に取り入れてます。腹腔鏡手術の利点は侵襲が少ないことであり、治療効果も開腹手術に劣らないことが証明されつつあります。しかしながら腹腔鏡手術では対応仕切れない症例や技術的に困難な症例もあり、患者さんの安全や治療効果を損なわないよう適応については厳密に検討して行っています。胆嚢結石症は基本的に腹腔鏡手術をお勧めしています。虫垂炎は以前緊急手術の対象でしたが保存治療で改善することが多く、薬物治療を含めた総合的な治療を行っており、手術は待期的に行うことが多くなっています。肛門疾患は痔核、痔瘻、肛門周囲膿瘍などです。

一般外科領域で最も多く治療しているのが鼠径ヘルニアです。近年はヘルニア手術も侵襲の少ない術式（腹腔鏡手術も含む）となっており、以前は問題であった術後の再発も少なくなっています。その他、乳腺・甲状腺・皮膚疾患などに対しても可能な限り対応させていただいておりますのでご相談下さい。



外科

外科 山浦久美子

みなさまはじめまして。10月より小千谷総合病院に参りました外科の山浦久美子です。長岡高校、新潟大学を卒業後、長岡中央総合病院で初期臨床研修を行い、新潟大学第一外科（消化器・一般外科）へ入局しました。新潟県内の様々な病院で消化器外科医として研修をしてきましたが、7年前より専門を乳腺外科に移し、新潟大学や新潟市民病院、県立がんセンター、長岡赤十字病院で勤務し、2年前に乳腺専門医を取得しました。妊娠・出産を経て、小千谷総合病院で仕事復帰となりました。今現在は病棟と手術を中心に消化器外科の患者さんを診させて頂いております。専門は乳腺ですので、今後は是非乳腺の診療をさせていただきたいと考えています。小千谷総合病院の乳腺外科外来は、本年4月より長岡中央総合病院の新国恵先生に月曜日と水曜日を担当していただいております。私の担当する外来枠は、11月より第1, 2, 4金曜日の午後15時～17時に設けることとなりました。当院では術中迅速診断の体制が整っていないため、現在乳癌の手術は他院へ紹介させていただいておりますが、しっかりと診断を付け、皆様に安心して治療を受けていただけるようお役に立てればと思います。どうぞよろしくお願い致します。



整形外科

整形外科 星野正

旧小千谷総合病院から引き続き現厚生連小千谷総合病院整形外科に勤務しております星野正と申します。手の外科を専門としていますが、一時期肩関節にも首を突っ込むこともありましたが、今はほとんど一般整形を行っており他院からの紹介患者様を診させていただくことが多くなっております。

最近ではフレイル、ロコモ、サルコペニアとあまり馴染みのないカタカナが流行っていますが、世界の最先端に行く日本の高齢化社会では考えていかなければならない状態です。以前に比べて大腿骨近位部骨折の受傷年齢は高齢化して、最大の年齢は80歳代になっています。転倒して股関節付近の痛みが生じた場合はすぐに受診してください。

今までの新潟大学からの出張医と外来の慶応大学の先生とは少し体制が変わりました。ご存知の通り昨年10月から「健康寿命延伸、フレイルとロコモ予防医学講座」（フレイル予防のための運動器科学講座）が当院で始まり、新潟大学より古賀寛先生と田仕英希先生が週4日間（月～木曜日）勤務しています。外来診療、手術だけでなく入院も担当していただいておりますので、以前より外来が多くなり入院対応の幅も広がったと思います。古賀先生、田仕先生は小千谷市と連携して地域に密着した活動を行っています。古賀先生は膝、スポーツ、田仕先生は脊椎疾患を専門として活躍されていますので、受診しやすく、ご紹介いただきやすくなったのではと思います。しかし、大変混んでいますので対応できかねる場合もあると思いますが（特に火、木曜日、時に水曜日は午後15時に手術がありますので）その節はご容赦いただきたいと思います。また、専門外来はそれ以外の疾患の対応は控えさせていただいておりますのでよろしくお願い致します。

先日テレビで手のしびれの放送がありましたが、神経障害は対応が遅くなると改善が悪くなることがあるため早期の受診をお勧めします。当院だけでは対応できない症例も多々ありますので、開業の先生や他病院との連携を図り診療を進めていきたいと思っておりますので、宜しく願い致します。

高齢者社会の中では「食べる」がキーワードとなっている今、当院の栄養科では在宅で管理栄養士の栄養指導が受けられる為の取り組みを考えておりますので少しご紹介いたします。

訪問栄養指導のご案内

管理栄養士が医療保険や介護保険を使って、在宅療養者のご家庭に訪問指導に行けることをご存知でしょうか？訪問看護や訪問リハビリテーションと同様に、在宅で管理栄養士の栄養指導が受けられるサービスです。地域で生活されている方々が元気に在宅で生活できるように、当院では訪問栄養食事指導を開始したいと考えております。

訪問栄養指導はこんなことができます

食欲がない、痩せてきた方へのアドバイス

食事量が減って痩せてきた方には、食事量の確認や栄養補助食品の使い方などをご提案します



飲み込む力が落ちてきた方へのアドバイス

ペースト食などの嚥下食の作り方や安全な食品の選び方などをご提案します



食事管理の方法のアドバイス

糖尿病や腎臓病などの食事療法についてご利用者の食生活に合わせて食事プランをご提案します

対象となる方

①と②の条件を両方満たしている方

- ① 介護保険の要支援、要介護認定を受けている方、もしくは医療保険を利用している方で、通院困難な方
- ② 治療のために、特別な栄養管理（糖尿病、腎臓病、心疾患、高度肥満、胃・十二指腸潰瘍、低栄養、摂食嚥下障害など）を必要とする方

訪問の時間・回数・料金

時間：1回おおよそ30分～60分

回数：月2回まで

料金（1回につき）：医療保険 530円

介護保険 537円



現在、稼働に向けて急ピッチで準備中です。

準備が整いましたらご利用の流れなど、詳細な情報を諸先生方に改めてご連絡させていただきたいと思っておりますので、何卒よろしくお願いいたします。



※お問い合わせ・ご質問は担当窓口栄養科まで

編集後記

令和が始まり、あっという間に今年も終りに近づいています。皆様にとって令和元年はどのような年でしたか。本年も大変お世話になり感謝申し上げます。少し早いですが来年もよろしくお願いいたします。

J A新潟厚生連小千谷総合病院
患者サポートセンター

TEL：0258-81-1616（直通）

FAX：0258-81-1602（直通）