

54

平成 29 年 8 月
発 行

一般社団法人 福岡県社会保険医療協会
社会保険田川病院 広報誌

地域医療支援病院
地域がん診療連携拠点病院
臨床研修指定病院
日本医療機能評価機構認定病院

あ
あ
ぞ
ぞ
ら
ら

特集 『夏の病にご注意を！』

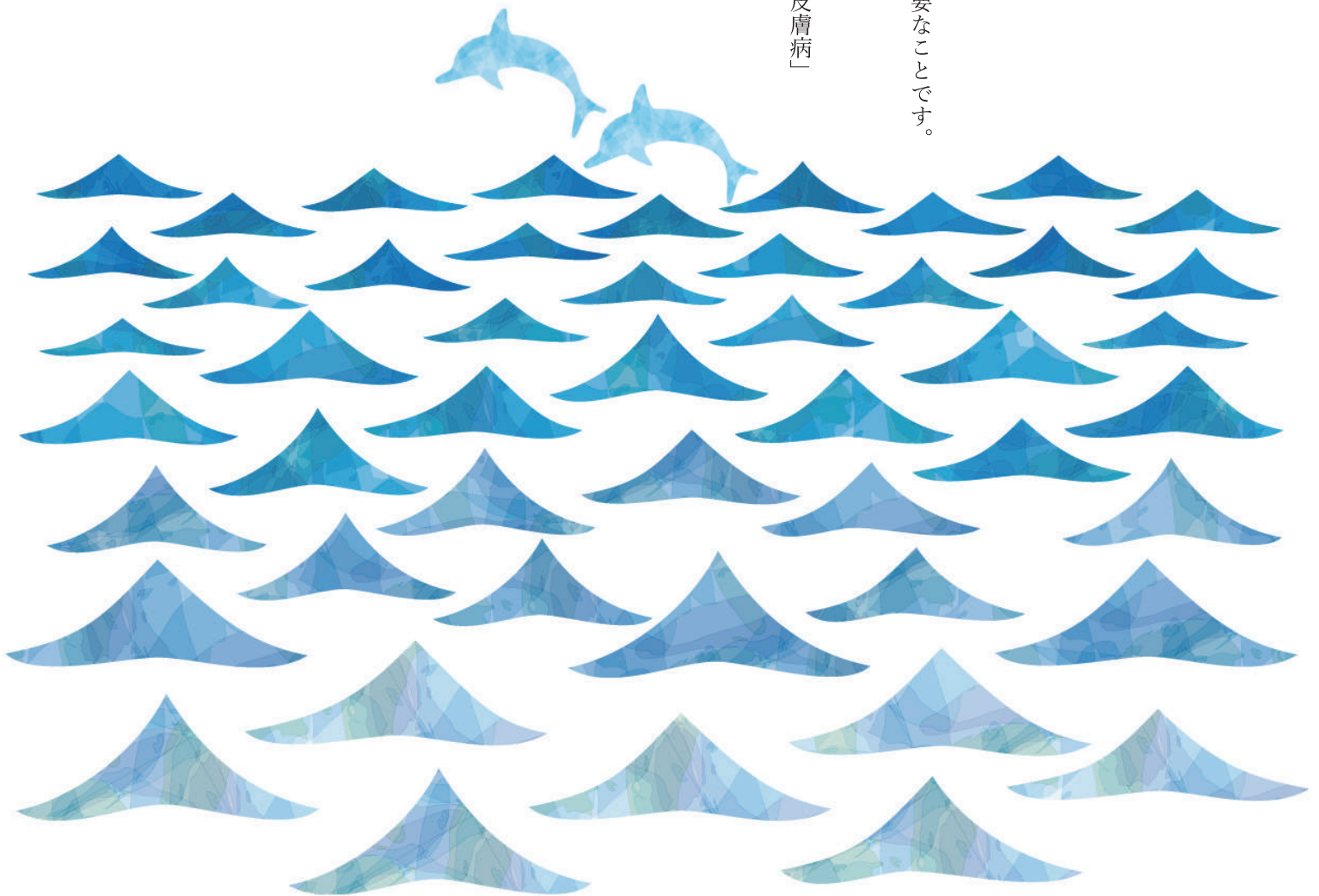


山口県の角島へドライブへ行ったときに撮影しました。
(撮影) 西 1 病棟助産師 山本美子

夏の病にぜひ注意を！



昔よりも真夏日や猛暑日が増え、激しい暑さが続く昨今。冷房で温度調節することは贅沢などではなく、体調管理に必要なことです。しかし、冷房だけでは体調管理には不十分。屋外はもちろん、屋内でも気をつけないといけない「熱中症」
照りつける太陽や、活発な虫や草花、汗をかくことによる「皮膚病」
それぞれについて特集しました。
夏の病の対策を始めましょう。



熱中症

近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。

症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば軽症の段階で適切な対策を行うことができ、重症化を防げます。

熱中症を知り、重症化しないように熱中症対策を心がけましょう。



熱中症分類Ⅲ° 重症 (旧分類：熱射病)

Ⅱ°の状態からさらに進行。体温調整のために発汗するも追いつかず、異常な体温上昇をきたし、循環状態・呼吸状態の悪化をきたす。

症状 | 筋肉組織が壊れだし、脱水状態のため発汗できず放熱もできないため、皮膚は温かく乾燥している。血圧低下 + 頻脈でショック状態となり、全身けいれんを起こし、意識レベルが低下する。主要臓器の障害がはっきりと現れる。

熱中症分類Ⅱ° 中等症 (旧分類：熱疲労)

Ⅰ°の状態から放熱のためにさらに大量に発汗。体内の体液バランスが崩れはじめ、主要臓器への血液循環が低下する、いわゆる循環不全(ショック)の状態。

症状 | さらに発汗により尿量低下をきたし、ショック症状(例えば血圧低下 + 頻脈、めまい・頭痛・嘔吐、脱力、顔面蒼白)が出現。この段階になると、体温が軽度上昇してくる。

熱中症分類Ⅰ° 軽症 (旧分類：熱失神、熱けいれん)

高温下での大量発汗による塩類(主に Na)の喪失で症状をきたした状態。

症状 | 筋肉はけいれんし、多量の発汗による皮膚湿潤・血圧低下・口渇・めまい・頭痛・吐き気・腹痛など。場合によっては失神することもある。この段階では、体温は正常範囲に保たれている。

治療方法

どの段階でも「冷所での安静」「Naを含む水分補給(スポーツドリンクなど)」が基本ですが、段階により治療の程度が異なります。Ⅱ°以上になると入院下での冷却・点滴による補給が必要となることが多く、Ⅲ°に至ると集中治療の対象であり、死亡率も高くなります。

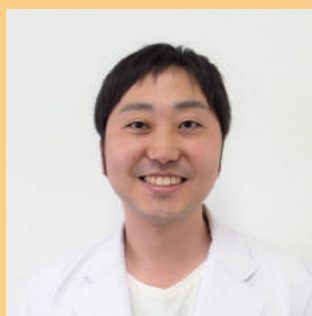
熱中症にはさまざまな症状があります。めまいやふらつきなど熱中症の初期症状に気付いたら冷所で休み、Naを含む水分補給をすることが重要です。熱中症は放置すれば死に至ることがあることを認識しなければなりません。意識がなかったり、嘔吐していたりして水分補給が困難な場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

今回の記事を寄稿した医師について紹介します。

循環器内科医長
高田 優起

日本内科学会 認定医

2011年 久留米大学卒業後、久留米大学内科学講座心臓・血管内科部門入局。公立八女総合病院、九州医療センター、済生会日田病院を経て現在に至る。



夏に多い皮膚病

夏はお肌の露出が増え、虫など外からの刺激が増えることもあり1年のうちで最も皮膚病が多く見られる季節です。その原因として大きく分けると、

- ① 紫外線
- ② 草花・虫
- ③ 汗
- ④ プール・海水浴

が挙げられます。

夏場は気温や湿度が高いため、細菌やカビが増殖しやすく、とびひや水虫など皮膚の感染症が起りやすくなります。

夏に増える紫外線は、日焼けを起こしたり、皮膚の抵抗力を低下させ、様々な皮膚のトラブルの原因になります。

また、大量に汗をかくことで皮脂膜がはがれ落ち、皮膚の防御が弱まります。汗により皮膚が刺激されて炎症を起こしたり、あせもやアトピー性皮膚炎を悪化させることもあります。

それでは、紫外線と草花・虫が原因の皮膚病について、もう少し詳しく見てみましょう。

草花・虫

ウルシ、ハゼノキ、ギンナン、キクなどの草花によるかぶれは、はっきりした形の赤みとして現れます。ほとんどが痒く、時に水ぶくれが出来ることもあります。

ムカデ、蚊、ブユ、毛虫などの虫による虫刺されの症状には個人差がみられ、また年齢によってもかなりの差があります。あまり刺されたことがない虫では2日ほどして症状がでる遅延型反応ですが、刺されるうちにすぐに症状が出る即時型反応へと変わります。小児によく見られる症状ですが、刺されてしばらくして痒疹ようしんという茶色いしこりが残ることもあります。

どちらも良く洗うことが対策の基本です。放っておくと強い痒みのため搔いてしまい、とびひに発展したり、痒疹が残ることがあります。そのようなときは早めに皮膚科を受診しましょう。

*毛虫はガムテープなどで良く棘をとるようにすること、ムカデに刺された場合はお湯で洗い落とすことが有効です。また、クラゲやヒトデ、魚類などにも刺すものがあるため、注意が必要です。

紫外線

骨の形成に役立つ紫外線ですが、大量の紫外線は日焼けを起こしたり、皮膚の抵抗力を低下させます。注意が必要なのは光老化と紫外線の発癌性です。長年強く紫外線を浴びていると累積し、肌のハリやみずみずしさがなくなりシミ・シワが目立つようになります(=光老化)。また、皮膚細胞のDNAを傷つけるため、傷ついたDNAを治す細胞の自然の働きの中で突然変異を起こすことがあり、それが皮膚癌の原因と関連があると考えられています。

日焼けをしたら、早いうちに冷やしましょう。腫れて痛んだり、水ぶくれを伴う場合は医療機関を受診しましょう。

紫外線を防止するには、日傘や帽子などが一番効果的です。紫外線をカットする「日焼け止め」も積極的に使用しましょう。

特に、色白で日焼け後に肌が黒くならない人は紫外線に弱い方なので紫外線対策を心がけるようにしましょう。

*日焼け止めのSPFって何のこと？

Sun Protection Factorの略で、日焼けをどれだけ防止できるかという指標です。「SPF10」は、何も塗らない素肌の状態であるよりも、日焼けをして赤くなるのに10倍時間がかかるという意味です。そもそも日焼け止めには紫外線吸収剤のものと紫外線散乱剤のものがあります。紫外線吸収剤のものはSPFが高い製品が多いのですが、肌への負担が大きいのと言われています。「SPF20」以上あれば十分で”ノンケミカル”や”吸収剤未使用”などと表示されている紫外線散乱剤だけの製品が良いでしょう。紫外線の中でも特に光老化に影響を与える紫外線A波を防御する「PA+」表示の製品を選びましょう。

今回の記事を寄稿した医師について紹介します。

皮膚科医長
御厨 賢

日本皮膚科学会

1996年久留米大学卒業後、久留米大学皮膚科学講座入局。済生会福岡総合病院、聖マリア病院、公立八女総合病院、久留米大学医療センターを経て現在に至る。





ふれあい講座 開催

7月1日(土)、恒例のふれあい講座を開催。18回目となる今回は、当院の内科医長で胆道膵臓の内視鏡治療を専門とする佐々木優医師が『すい臓がんについて』と題し講演しました。

50名以上の地域住民の皆さまにご参加いただき、すい臓がんへの関心の高さをうかがわせる熱気あふれる講演会となりました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！
当院では、ふれあい講座をこれからも様々なテーマで定期的開催いたしますので、どうぞお気軽にご参加ください。

緩和ケア研修会 開催

7月8日(土)、9日(日)の2日間にわたり『第9回社会保険田川病院緩和ケア研修会』を開催しました。

今回は院内外から医師8名、メディカルスタッフ9名の総勢17名が受講し、14時間以上にわたって緩和ケアの基礎について学びました。当院は「地域がん診療連携拠点病院」として毎年この研修会を開催しており、これまでに138名の医師と、79名のメディカルスタッフが修了者として送り出しています。
今後も地域の皆さんに良質ながん医療を提供できるよう、医師やメディカルスタッフの教育活動にしっかりと取り組んでまいります。



ふれあい看護体験 開催

7月12日(水)、ふれあい看護体験を開催。西田川高校より2年生7名が参加し、制服から白衣へ着替えて血圧測定や食事介助など看護師と共に様々な体験をしました。

最初は緊張していた高校生の皆さんも、様々な体験を通して徐々に笑顔が見えるようになりました。将来の進路を考えるためや、看護師の仕事に興味があり参加した皆さんから「有意義な体験ができました」と嬉しい感想をいただきました。
将来みなさんと一緒に仕事ができる日が来るのを楽しみにしています！



地域医療連携懇話会 開催

7月13日(木)、第5回地域医療連携懇話会を開催。「地域医療支援病院」である当院と、地域の医療機関、医師会、歯科医師会、保健所などの関係機関とで、田川における地域医療の在り方について協議し、意見交換をいたしました。

また、今回の特別講演では九州厚生局指導監査課から講師をお招きし、「保険診療の理解のために」と題し講演いただきました。具体的な注意点が交えられた講演に改めて保険診療に関する理解を深めました。
当院は今後も切れ目のない医療を目指し、田川地域において患者さんを中心とした医療連携がより一層スムーズに行われるよう、協力して取り組んでまいります。



夏バテに

効く

レシピ

栄養科 朝部陽

「暑気中^{しよきあた}り」「暑さ負け」などともいわれ暑さや多湿が続くことに影響を受けて起こる体の変調である夏バテ。主な症状は食欲が落ちる・全身の倦怠感やだるさ・疲労の蓄積・気力の喪失などが挙げられます。

- 水分はジュースや炭酸飲料が多い
- 食事は調理が簡単で喉ごしのよい麺類などで済ませることが多い
- 食事をアイスやスイカなど冷たいものだけで簡単に済ませることがある
- アルコールが好きでほぼ毎日冷たいビールを飲む
- 野菜を食べない
- 運動せずクーラーの効いた室内でじっとしていることが多い
- 湯船につからずシャワーで入浴を済ませることが多い

ひとつでも当てはまると夏バテになりやすい体になっています。それでは、夏バテに効果的な食事のポイントを見てみましょう。

夏バテに効果的な食事のポイント

栄養バランス

そうめんなどの炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルを意識して摂るようにしましょう。タンパク質を摂るために肉、魚、大豆製品などを一食ごとにいづれか一品、またビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れるよう心がけましょう。

香味野菜・スパイス

ねぎやしよが、みょうがなどの香味野菜や、カレー粉、唐辛子などのスパイスの活用もおすすです。食欲を増進させる効果があり、余分な調味料を使わなくてすむので減塩にもつながります。

酸味

酸味には食欲増進や疲労回復の働きがあります。酸味の成分であるクエン酸は疲労回復をサポートします。糖質をエネルギーに変えるビタミンB1と一緒に摂ると効果的です。夏は食欲が低下しやすいので、酸味を利かせて食欲をアップするといわれています。

冷たいものに注意!

冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まります。火を使う調理でキッチンに長時間立ちたくないときは、電子レンジなどの調理器具を上手に活用して温かい料理も味わうようにしましょう。

ビタミンB1

夏バテ予防には、毎日の疲労をカラダに溜めないことが大切です。ビタミンB1は、エネルギーを生み出す時に必要なビタミンで、疲労回復のビタミンと呼ばれています。ビタミンB1を多く含む食材としては豚肉、大豆、うなぎなどがあります。



新任医師紹介



耳鼻咽喉科（医長）
佐野 仁紀
話しやすい雰囲気、
わかりやすい説明で
診療を行っています。

専門分野 耳鼻咽喉科一般
所属学会 日本耳鼻咽喉科学会、日本耳科学会、
日本頭頸部外科学会
出身大学 久留米大学
前任地 久留米大学病院
着任日 平成 29 年 8 月 1 日



外科
藤吉 健司
患者さんに寄り添った
診療を心がけております。

専門分野 一般外科、消化器外科
所属学会 日本外科学会（専門医）、日本消化
器外科学会、日本消化器内視鏡学会、日本消化
器病学会、日本大腸肛門病学会、日本人類遺伝
学会、日本家族性腫瘍学会、医学博士
出身大学 久留米大学
前任地 久留米大学病院
着任日 平成 29 年 7 月 1 日

当院の病院食でも人気の夏メニューを紹介します。低カロリーでたんぱく質やコラーゲン、ビタミンAなどを豊富に含む鶏肉（手羽元）と良質のたんぱく質であり疲労回復に効果のあるビタミンB1を多く含んだ豚肉を使用しています。またクエン酸を多く含む酢を使用するので疲労回復をサポートし、食欲の落ちる夏場にぴったりです。調理方法も煮込むだけなので手もかかりません！！



夏にぴったり！当院のおすすめレシピ

アドボウ (Adobo)

材料 4人分

- 手羽元・・・480g（12本、骨の重さを含む）
- 豚肉（角煮用などのブロック）・・・160g
- ★穀物酢・・・大さじ6杯
- ★濃い口醤油・・・大さじ3杯
- ★ニンニク・・・1片（薄切りまたはみじん切り）
- ★こしょう・・・少々
- ★チリパウダー・・・少々
- ★ローリエ・・・1枚（臭みをとります）
- グリーンピース（冷凍）・・・適量（飾り用）

作り方

- 1) 熱湯をわかし、手羽元・一口大に切った豚肉をさっとゆでる。
このときのゆで汁を100mlとっておく。
- 2) ★の調味料、1)のゆで汁100mlを合わせ1)で下茹でした手羽元・豚肉をほろほろになるまでじっくり煮る。このとき、はじめの15分程度はふたをしないで煮立て、酢の酸味を飛ばす。
- 3) 飾り用のグリーンピースをさっと下茹でし、盛りつけた2)の上
にちらす。

※グリーンピースの代わりにピーマン、豆類などでも代用できます。

アドボウ（アドボ）とは…

マリネを意味する単語であり、またフィリピンの肉や野菜の煮込み料理の名称です。フィリピンの代表的な家庭料理であり、国民食となっています。材料は骨付きの鶏（手羽）か豚（豚足）のいずれかを使うのが代表的で、両方を使うこともあります。当院では肉のみを使用しシンプルですが、ジャガイモ・にんじん・たまねぎ・タケノコなどの野菜やエビ、ゆで卵を具に加えてもおいしく仕上がります。様々なバリエーションがあるのでご自分でお気に入りの食材を見つけてみてください。

患者さん満足度調査

を行います

より良い病院を目指すためには、ご利用いただいている患者さんのご意見は重要なものです。左記期間で患者さん満足度調査を行います。皆さんにお寄せいただいたご意見は院内の患者サービス委員会で検討し、より良いサービスを提供するために活用させていただきます。



入院患者さん満足度調査

9月1日（金）～ 10月31日（火）までの2カ月間

外来患者さん満足度調査

9月11日（月）、10月10日（火）の2日間

70歳以上の方の高額療養費制度 自己負担限度額が変わりました

高額療養費制度は家計に対する医療費の自己負担が過重とならないよう、毎月の医療費の自己負担に一定の歯止めを設ける仕組みです。平成29年8月より70歳以上の方の上限額が下記の表のように変更となりました。

適用区分	窓口負担割合	外来	入院
現役並み所得者	3割	44,000円 ↓ 57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 【変更なし】
一般所得者	2割 または 1割	12,000円 ↓ 14,000円	44,400円 ↓ 57,600円
住民税非課税世帯 低所得者区分Ⅱ		8,000円 【変更なし】	24,600円 【変更なし】
住民税非課税世帯 低所得者区分Ⅰ			15,000円 【変更なし】

健康保険証の他に公費負担医療（障害者医療・精神通院医療・難病等）の医療証をお持ちの方、生活保護を受給されている方はこの限りではありません。ご不明な点がございましたら、総合受付窓口までお尋ねください。

■ 社会保険田川病院 診療医案内

診療受付時間 / 8:30~11:00 (急患はこの限りではありません)

平成29年8月1日現在

診療科			月	火	水	木	金	土	
内科	消化器	新患	向坂 健秀	宮原 健輔	佐々木 優	伏見 崇	重藤 宏太	交代で診察	
		再来 (予約)	板野 晋也	-	-	-	-		
	呼吸器	新患・再来	前川 隆一郎	佐々木 優	板野 晋也	重藤 宏太	向坂 健秀		
		新患・再来	宮原 健輔	-	-	-	伏見 崇		
	循環器	新患・再来	向野 達也	-	森刈 肅斗	向野 達也	佐々木 潤		
糖尿病	新患・再来	石崎 勇太	高田 優起	大塚 昌紀	高田 優起	柴田 龍宏			
小児科	新患・再来	-	岩田 慎平	安部 健太郎	-	-	岡本 実里 (第1,5週) 森崎 裕子 (第2,4週) 木村 真一郎 (第3週) 山下 真 (第1,3,5週)		
	新患・再来	荒木 潤一郎	荒木 潤一郎	荒木 潤一郎	大学医師	荒木 潤一郎	荒木 潤一郎		
外科	新患・再来	新患・再来	田中 裕穂	弓削 浩太郎	田中 裕穂	大地 貴史	木崎 潤也	木崎・弓削・大地 (交代で診察)	
		再来 (予約)	高橋 宏樹	野口 堯志 木崎 潤也	藤吉 健司 高橋 宏樹	門屋 一貴	-		
	乳腺専門	新患・再来	-	-	-	-	高橋 宏樹	-	
整形外科	新患・再来	新患・再来	吉川 英一郎	田中 秀	吉川 英一郎	吉川 英一郎 (第1,3,5週)	江島 健一郎 (第1,3週)	交代で診察 ※受付は10時まで。	
		新患・再来	江島 健一郎	久能 義史	-	江島 健一郎 (第2,4週)	田中 秀 (第2,4,5週)		
	予約	田中 秀	-	-	-	-	-		
脳神経外科	新患・再来	新患・再来	川場 知幸	川場 知幸	川場 知幸	川場 知幸	-	※土曜日は新患の 受付はありません。	
		新患・再来	笹平 俊一	笹平 俊一	-	笹平 俊一	笹平 俊一		
		新患・再来	江藤 朋子	江藤 朋子	江藤 朋子	-	江藤 朋子		
	予約	新患・再来	川場 知幸	川場 知幸	川場 知幸	川場 知幸	-		川場 知幸
		新患・再来	笹平 俊一	笹平 俊一	-	笹平 俊一	笹平 俊一		笹平 俊一
新患・再来	江藤 朋子	江藤 朋子	江藤 朋子	-	江藤 朋子	江藤 朋子			
産婦人科	新患	新患	藤井 毅	非常勤医師	黒松 肇	畑 春香	藤井 毅	休診	
	産科	産科	助産師外来 (完全予約制)	黒松 肇 15:00~非常勤医師	藤井 毅 助産師外来 (完全予約制)	助産師外来 (完全予約制)	畑 春香		
	婦人科	婦人科	黒松 肇	畑 春香	畑 春香	藤井 毅	黒松 肇		
泌尿器科	新患・再来	新患・再来	宮島 次郎	宮島 次郎	綾塚 仁志	宮島 次郎	宮島 次郎	休診	
	紹介患者	紹介患者	宮島 次郎	宮島 次郎	宮島 次郎	宮島 次郎	宮島 次郎		
形成外科	新患・再来	新患・再来	森 成一郎	森 成一郎	森 成一郎	休診	森 成一郎	森 成一郎	
皮膚科	新患・再来	新患・再来	御厨 賢	御厨 賢	辛島 正志	御厨 賢	御厨 賢	休診	
耳鼻咽喉科	新患・再来	新患・再来	佐野 仁紀	佐野 仁紀	佐野 仁紀	休診	佐野 仁紀	佐野 仁紀	
		新患・再来	-	大学医師	小野 剛治	休診	進 武一郎	大学医師	
眼科	新患・再来	新患・再来	佐々木 研輔	佐々木 研輔	佐々木 研輔	佐々木 研輔	佐々木 研輔	佐々木 研輔	
		新患・再来	-	大学医師	大学医師	-	大学医師		※土曜日は、予約患者、 紹介患者のみ
歯科口腔外科	新患・再来	新患・再来	寺崎 伸一郎	寺崎 伸一郎	寺崎 伸一郎	寺崎 伸一郎	寺崎 伸一郎	交代で診察	
		新患・再来	塚本 秀行	塚本 秀行	塚本 秀行	塚本 秀行	塚本 秀行		
		新患・再来	坂田 信一郎	-	-	久保田 貴倫子	大学医師		-
精神科・メンタルヘルズ科	新患・再来	新患・再来	大島 勇人	休診	長沼 清	小林 雄大	沈 龍佑	休診	
緩和ケア科	新患・再来	新患・再来	柳瀬 豊	-	-	-	田中 裕穂	-	
放射線診断科	読影(診察なし)	読影(診察なし)	植山 敏彦	植山 敏彦	植山 敏彦	植山 敏彦	植山 敏彦	-	
放射線治療科	新患・再来	新患・再来	江藤 英博	-	江藤 英博	-	-	-	
麻酔科	手術(診察なし)	手術(診察なし)	柳瀬 豊	柳瀬 豊	-	柳瀬 豊	柳瀬 豊	-	
		手術(診察なし)	金子 真也	金子 真也	金子 真也	-	金子 真也	-	
健診	-	健診	月脚 克彦	田中 裕穂	植山 敏彦	前川 隆一郎	月脚 克彦	-	
老年内科	療養病棟専従(診察なし)	療養病棟専従(診察なし)	橋本 光孝	橋本 光孝	橋本 光孝	橋本 光孝	橋本 光孝	-	

- (注) 歯科口腔外科の診療受付時間 平日 (午前) 8:30~11:00 (午後) 13:30~15:00
 ※ただし、午後の受付は紹介患者さんのみ。また、木曜日の午後については手術のため休診とさせていただきます。
 (注) 眼科の診療受付時間 火曜日と金曜日は手術のため8:30~10:00までです (それ以外の曜日は11:00まで)。
 また、眼科は土曜日は予約患者さんと紹介患者さんだけの診療といたします。
 (注) 整形外科の診療受付時間 土曜日のみ 8:30~10:00までです。(それ以外の曜日は11:00まで)
 (注) 緩和ケア科は完全予約制です。(診療時間14:00~17:00)
 (注) 助産師外来は完全予約制です。(診療時間 9:00~16:00)

- 診療受付時間 8:30~11:00 (急患はこの限りではありません)
- 時間外診療 時間外に来院される場合には、必ず事前に電話連絡し、診療出来るか否かを確認のうえ 来院してください。緊急を要する患者さん優先のため、場合によってはお断りする場合がございます。※小児科については、時間外、及び休日の診療は行っておりません。
- 面会時間 平日/午後2:00~午後8:00まで、日曜・祝日/午前11:00~午後8:00まで
- 書類確認・予約変更 お電話は、平日/午後2:00~午後5:00、土曜/午前8:30~午後12:30まで



医療理念

満足、安心、信頼を持たれる病院をめざし、社会保険田川病院 広報誌
 地域社会、地域住民に良質な医療を提供する。
 1. 患者中心の医療
 1. 医療の質の向上
 1. 地域社会にあった手づくりの医療
 1. 安心と信頼を持たれる病院づくり
 1. 経営の安定と職員満足度の向上

あおぞら

vol.54 2017年8月発行

編集発行 社会保険田川病院 広報委員会 経営企画課
 〒826-8585 福岡県田川市上本町10-18 TEL 0947-44-0460 FAX 0947-45-6540
 (地域医療支援センター) TEL 0947-44-0474 FAX 0947-44-0559
 URL http://www.s-tagawa-hp.tagawa.fukuoka.jp/ Email syomuka@s-tagawa-hp.tagawa.fukuoka.jp