

ごあいさつ

長野県立信州医療センター

副院長兼病理・臨床検査科部長 市川 徹郎



今年の4月に副院長を拝命しました市川徹郎です。就任時にも本誌上で皆様に御挨拶を申し上げましたが、今回は「病院に対する思い」とのお話を頂きましたので、私が20年前の2000年8月に赴任して以来の当院の状況を少し書かせて頂きます(以下、各病院の名称はそれぞれ、当時のものを使用致します)。

当時の須坂病院は、長野県の施設としての県立5病院の1つでした。但し、他の4病院とは少々異なる性格を有していました。即ち、木曾病院と阿南病院は民間が進出し難い(採算が難しい)地域の医療を担う病院であり、こども病院と駒ヶ根病院は専門診療に特化し他地域からの患者も受け入れる病院でした。しかし当院の性格は、これらいずれとも異なります。もとより「須高地区の地域医療を担う」との大切な役割を果たしていたところではありますが、高速道路の整備や長野市民病院の開院によりその意義は相対的に小さくなり「県立病院として、それだけで良いのか」「長野県全体を見据えた医療を行うべきではないのか」などの批判も頂いていた、という状況でした。

しかし転機が訪れます。それは、平成14年度(2002年度)の新棟(南棟)建設と北棟(旧西棟)改修に伴う結核病棟の整備です。実は当初、これは予定には無かったのです。しかし折しも、他病院が結核病棟を廃止したので、北信地区に結核病床が事実上ゼロになってしまう事になりました。そうした状況を受けて、当院での整備が急遽決まったのです。そもそも結核病棟とは、結核以外の患者さんと同室にする事ができません。つまり患者さんがいない時にはベッドを空けておくしかないので、そのため病院経営から見ると大きなマイナスなので、民間が手を出し難い部門です。こうした経緯から県立病院である当院に白羽の矢が立ちました。ここから当院は「長野県における感染症分野の拠点病院」としての性格を帯びる事となりました。その結果、昨今の新型コロナ(COVID-19)への対策においても重要な役割を果たすに至っております。

そしてもう一つの当院の新しい特徴は、自治医科大学の卒業生を中心とした新人医師の臨床研修を担う様になった事です。これらにより県立病院の中での位置付けも明確になり、更に地方独立行政法人化により運営の主体性も強化されました。そうした変化を受けて、新たな名称である「長野県立信州医療センター」を頂きました。

とはいえ、須高地区にお住まいの皆様に良質な医療を提供するのが当院の大切な役割である点は、いささかも変わりません。医療は常に、日進月歩です。現在の位置に安住する事なく、より良い医療を目指して努力を続けていきますので、これからも温かい目で見守って頂ければ幸いです。

私たちは、患者中心のチーム医療を実践し、信頼される病院を目指します。

あなたのお悩み
解決します

シモのトラブル 110番

市民公開講座「シモのトラブル110番 あなたの悩み解決します」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年度に延期することにいたしました。開催を楽しみにされていた皆様には申し訳ありませんが、何卒ご了承のほどお願い申し上げます。なお、講演予定の講師2名から講演要旨が届きました。ご覧いただきご心配なこと等ありましたらご相談ください。また、当講座の令和3年度の開催日時につきましては、改めてチラシ等でご案内させていただきます。

講演
要旨

講演1

演題 「男はつらいよ！泌尿器編」

講師 長野県立信州医療センター 泌尿器科部長 井川 靖彦



「泌尿器科」といいますと、「シモ」の専門医というイメージが強いかと思います。確かに、排尿障害、尿失禁、男性性機能障害、膀胱炎・尿道炎などの尿路感染症などといわゆる「シモ」に関わる病気を専門的に診察しますが、その一方で、腎がん、腎尿管結石、腎移植など尿路(尿の通り道)の「上部(カミ)」も扱います。手術も行うことから、大きな枠組みとしては、外科の一専門分野です。

さて、今回は、特に、成人男性の排尿のトラブルについてその対応策を紹介いたします。頻尿・尿失禁・尿勢低下といった、排尿にまつわるいろいろな症状をまとめて「下部尿路症状」と呼びます。この下部尿路症状は加齢とともに増加し、60歳以上の高齢者では約8割の方が何らかの下部尿路症状を有しています。その頻度は、男女ともに、夜間頻尿(約70%)、昼間頻尿(約50%)が高く、次いで男性では尿勢低下(37%)が、女性では尿失禁(23%)が続き、これらの症状は日常生活に支障をきたす要因となっています。

中でも「夜間頻尿」は、男女ともに排尿のトラブルの横綱で、自分だけではなくパートナーにも大いに迷惑がかかる厄介な症状で、これだけを扱った「夜間頻尿の診療ガイドライン」まであります。

俺かいけんじゃ スヤスヤ寝られぬ
わかっちゃいるんだ ばーさんよ
いつかおまえのよろこぶような
おしっこ遠〜いじーさんになりたくて
奮闘努力の甲斐も無く
今日も涙の今日も涙の日か〜落ちる
日か〜落ちる

夜間頻尿は、睡眠不足になるだけではなく、転倒の危険もあります。代表的な原因として、夜間多尿(夜間尿量が1日尿量の3分の1以上と多い)、前立腺肥大症、過活動膀胱などがあります。夜間多尿は、夜間の1回排尿量が多いことが特徴で、高血圧、心不全、慢性腎臓病、睡眠呼吸障害など内科的な疾患が背景にあることが多いため、要注意です。一方、夜間尿量は少ないが頻回である場合は、前立腺肥大症に代表される泌尿器科疾患である可能性が高くなります。まずは、排尿時刻と排尿量を24時間にわたって記録する排尿記録をつけてみることをお勧めします。この記録によって、1日の尿量、夜間尿量、夜間尿量の1日尿量に対する比率、1回排尿量(最大値、平均値)、排尿回数(昼間、夜間)など、有用な情報が得られます。

その他、「切迫性尿失禁(間に合わずに漏れる)」、「尿勢低下(排尿の勢いが弱い)」、「排尿後尿滴下(排尿終了直後にちよろっと漏れる)」が、中高齢男性のおしっこのトラブルの三役です。

その原因として代表的なものが、前立腺肥大症です。前立腺肥大症では腫大した前立腺によって膀胱の出口の尿道が圧迫されるため、通常、尿勢低下、尿線途絶(尿線が途切れる)、排尿遅延(排尿の出始めまでに時間がかかる)などの排尿困難の症状を伴うのが特徴です。しかし、同時に、尿道抵抗が高い状態で無理をして膀胱は尿を排出しようとする負荷のため、膀胱はわずかな刺激でも尿意を感じやすくなり、尿意切迫感(急に我慢できないようなこらえがたい尿意)やそれに伴って頻尿や切迫性尿失禁が起こります。これらの症状を特徴とする症候群を過活動膀胱と呼びます。ただし、この過活動膀胱は、前立腺肥大症がなくても、加齢変化等でも起こり、女性でも同頻度で起こります。

男とゆうものつらいもの
顔で笑って
顔で笑って腹で泣く
腹で泣く

泌尿器科を受診されますと、まず、どのような下部尿路症状があるのかを確認し、前立腺を含めた身体検査、尿検査を行います。その上で、排尿記録の確認、前立腺や膀胱の超音波検査、尿流測定(排尿の勢いを測定する検査)、残尿測定などを行い、下部尿路症状の原因を診断します。

適切な行動療法(生活指導、骨盤底筋訓練など)や薬物療法を行うことによって、ほとんどの場合、症状は改善します。我慢せずに、どうぞお気軽にご相談ください。

講演2

演題 「女性も大変！ 貴女のトラブル解決法 婦人科編」

講師 長野県立信州医療センター 婦人科部長 飯高 雅夫



今年の市民公開講座「シモのトラブル110番 あなたの悩み解決します」は新型コロナウイルス感染症の影響で残念ながら延期となりました。なお来年に改めて市民公開講座を行うと聞いています。「女性も大変！ 貴女のトラブル解決法 婦人科編」として腹圧性尿失禁や骨盤臓器脱のトラブルについてお話しする予定でしたので、今回一部を紙面にて簡単に説明します。

これらの女性のトラブルは、「骨盤底筋」が傷んだせいと言われています。

骨盤とは腰の周りにある大きな骨のことで、骨盤の底には骨はありません。つまり大きな穴になっているのです。そこに内臓を支える筋肉のハンモックがあります。これが「骨盤底筋」です。つまり膀胱、子宮、直腸は「骨盤底筋」に支えられています。膀胱はおしっこを貯める袋。その先は尿道で、おしっこの出口です。子宮は赤ちゃんの育つ場所。その先の膣は赤ちゃんが生まれる通り道です。そして直腸。その先は便の出口の肛門となります。この尿道、膣、肛門を開いたり閉じたりしているのが「骨盤底筋」です。

女性の人生の節目に問わず「骨盤底筋」を傷める出来事があります。妊娠、出産、閉経、加齢です。妊娠では、普通10ヶ月の間お腹(子宮)の中で赤ちゃんが大きくなっていきます。この間「骨盤底筋」が支えることとなります。四足歩行の動物では腹筋が支える訳ですが、人間は直立歩行ですから重力によって「骨盤底筋」に重みがかかって大きな負担になります。実は、同じ理屈で肥満も問題です。

次に出産の際の「いきむ」ことが「骨盤底筋」に大きな負担になり、ダメージを与えます。会陰部が裂けてしまうことがあるように「骨盤底筋」も傷つきます。実は、同じ理屈で便秘での排便時の「いきむ」こと、また家事・農作業・労働等で重い物を持ち上げる際の「いきむ」こと、喘息や慢性の咳も問題となります。女性ホルモンのエストロゲンには「骨盤底筋」を補強する働きがあると考えられます。従ってエストロゲンが減った閉経状態では「骨盤底筋」の厚みが薄くなっていきます。また加齢によって筋肉や組織がゆるんでいきますので、当然「骨盤底筋」も弱ってしまいます。個人差はありますが様々な原因で「骨盤底筋」を傷めることになっています。

やっぱり女性は大変！です。

婦人科医の経験では妊娠・分娩を経験された女性の2~3人に1人の方が腹圧性尿失禁や骨盤臓器脱となっているとされます。特に最近子ども産婦人科に受診される骨盤臓器脱の患者さんが増えていますが、皆さんからは最初はどんな病気で、何科に掛ければ良いか分からなかったという話を良く聞きます。

骨盤臓器脱とは子宮、膀胱、直腸などの骨盤内にある臓器が膣の方から下がってきて、出てくる(脱出する)病気の総称です。以前は、子宮脱、膀胱瘤、直腸瘤などと呼ばれていましたが、まとめて骨盤臓器脱と呼ぶようになりました。意外と思われるかもしれませんが、以前に手術で子宮を摘出された方が骨盤臓器脱である膣断端脱や膀胱瘤になることも実はまれではありません。骨盤臓器脱の症状としては、脱出の程度に応じて膣に何かはさまった違和感、圧迫される感じがあります。膀胱瘤があれば尿が出にくい、尿が近い、尿が漏れる、残尿感があるなど排尿に関わる症状がみられ、直腸瘤では残便感や便意があるのに便が出ないタイプの便秘症がみられることがあります。膣の粘膜や子宮がいつも脱出している場合には、その部分が下着にすれて出血するなど不快な症状がみられます。症状が進むにつれて外出を控える、旅行やスポーツなどを避けるなど日常生活を制約することが多くなり、QOL(生活の質)が低下していきます。

やっぱり女性は大変！です。

骨盤臓器脱の患者さんの訴えとして、●お腹の中が下がった感じで気持ち悪い、●残尿感・残便感、●座ると陰部の辺で押し込まれるような違和感、●入浴時何か出てきている物に触れる、●おりものが増える・出血する等があります。また朝起きた時には問題ないが、午後や夕方になると具合が悪くなることをよく耳にします。

紙面の都合もあり、講演内容のすべてを紹介することはできませんが、骨盤臓器脱の症状に心当たりがある方は産婦人科あるいは泌尿器科を一度受診してみてください。

今シーズンの新型コロナウイルス感染症と 季節性インフルエンザ予防について

感染管理認定看護師 目黒 美紀

例年、秋冬には季節性インフルエンザが流行します。今シーズンは2019年12月に端を発した新型コロナウイルス感染症が流行しているため、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が「並走」することが考えられます。季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は症状が類似しています。自分自身や周りの方々を守るために感染対策の徹底が必要です。

新型コロナウイルス感染症の主な症状は、発熱・呼吸器症状(咳・咽頭痛・鼻水・鼻づまり等)・頭痛・倦怠感などです。また、季節性インフルエンザの初期症状は、発熱、咽頭痛、倦怠感、関節痛、頭痛、鼻汁等です。初期症状で新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの区別をすることは困難ですが、新型コロナウイルス感染症では、嗅覚障害・味覚障害を訴える方が多いこともわかってきました。また割合は少ない(10%未満)ですが、下痢や嘔吐などの消化器症状がみられることもあります。

感染防止対策として自ら実践すべきことは・・・

飛沫感染防止対策

感染している人の咳・くしゃみ・会話で生じる飛沫に含まれるウイルスが、目・鼻・口に入ることによって感染します。

対策方法

- 飛沫が到達しない“身体的距離の確保”(密集、密接の回避)
- 飛沫を拡散させない・直接取り込まないための“マスクの着用”
- 飛沫を滞留させないための“換気(密閉の回避)”



接触感染防止対策

ウイルスの付着した手で、目・鼻・口に触れることで感染します。

対策方法

- 手に付着したウイルスを除去するための“手洗い・手指消毒”
- 感染した手を直接口や鼻に触れにくくさせるための“マスクの着用”



当院は新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザ流行に備えた院内感染対策として、**正面玄関で体温・体調・行動歴の確認**をしています。また、**面会制限**を実施しており、**面会者は1患者につき1日1家族1名まで、時間は15時～17時15分(短時間)**としています。流行時期前にインフルエンザワクチンの予防接種を受けることが安心につながります。小児や高齢者、基礎疾患がある方や妊婦さん、その家族はワクチンを積極的に受けましょう。当院にかかりつけの方は各科外来で、そうでない方は**地域医療福祉連携室(TEL 026-246-6577)**で予約を受け付けています。皆様のご協力をお願いいたします。



新任医師紹介



くまき だいき
熊木 大輝 医師

- **経歴**
令和2年7月
信州医療センター 入職
- **専門**
整形外科

● 専門を選んだ理由 ●

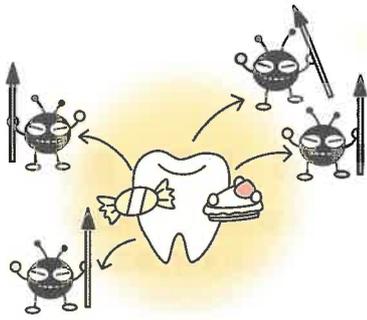
整形外科は骨折など急性期の痛みや変形性関節症など今までずっと悩んでいた痛み、様々な痛みについて解決の手助けができる診療科です。けがをした人はできるだけ元の生活に戻れるように、長い時間痛みで困っていた人に少しでも笑顔になってもらえるように、そんな診療ができるため選びました。

● 須高地区の印象 ●

果樹園や温泉が多く、私はこれらが好きなため須坂に来てからいろいろと足を運んでおります。町の人々も親切で過ごしやすい地域だと思っています。

● 地域のみなさんへ一言 ●

けがや骨折、ずっとかかっていた痛みなどに対して誠意をもって診療させていただきます。



お口は健口ですか？

歯科衛生士 福嶋 敬子

これから冬に向かい毎年のように流行を繰り返すインフルエンザ。今年は新たに新型コロナウイルスも加わり、私たちの生活も大きく変わってきています。どちらも高齢者の方や基礎疾患を持つ方は、特に重症化しやすいと言われていています。そのような中で体力や、免疫力が低下すると併発しやすくなるのが、肺炎や誤嚥性肺炎。口の中には、飲食物の残りかすや、多種多様な菌が常に存在しています。手入れが行き届いていない口の中には100億以上の細菌が生息している可能性があります。歯が数本しかないからうがいで、入れ歯は一日中つけたまま外さない・・・という方はいらっしゃいませんか？1本でも歯が残っていたら、歯磨きは必要ですし、総入れ歯の方であっても食後は入れ歯を外してしっかり洗うことが大切です。

最近では誤嚥性肺炎予防に、口腔ケアが有効であるということや、術前・術後の口腔ケアが術後肺炎を減らし、早期退院につながるということが広く知られるようになってきています。また、ブラッシングや口腔ケアをしっかりと行い、清潔にすることで、細菌数が減少し、誤嚥性肺炎だけでなく、インフルエンザ予防にも有効だということもわかってきています。

呼吸をするために空気を吸い込み、家族や友人と楽しくおしゃべりをし、おいしい食べ物を取り込む場所、それが口です。人が生きるためには、どれも重要でとても大切なことです。

体の健康は、まずはお口から。健口(歯や口を健康に保つ)から→健康(全身の健康づくりにつながる)へ普段からなんでも相談できるかかりつけの歯科医院を持つことも大切です。年齢により口の中の状態も少しずつ変化し、その時々のお悩みも変わっていきます。お子さんから、お年寄りまでしっかりお口の中を整え、ウイルスや細菌に負けず、毎日を楽しく、元気いっぱいに過ごしていきましょう！



看護職員ユニフォーム2色制を導入しました。

7月から、看護職員のユニフォームを日勤帯と夜勤帯で色分けをする「看護職員ユニフォーム2色制」を導入しました。

従来から勤務交代の時間帯は「誰に声をかけたらよいかわからない」と度々患者さんやご家族から声があがっていました。今では、どの看護師に声をかければよいかわかりやすくなったとの声をいただいています。

また、2色制の導入により、日勤看護師(白色)と夜勤看護師(緑色)を瞬時に判別できることから、職員同士の指示の効率化も図られ、働き方改革にもつながっています。

今後もそれぞれが自覚と責任をもって、安全・安心な医療を提供してまいります。



日勤
看護師です

夜勤
看護師です

ボランティア募集中!

当院駐車場や花壇など病院周辺の草取りを行っていただくボランティアを募集しています。病院スタッフとともに草取りで汗を流しませんか。



ボランティアに関心のある方は
事務部経営企画課(電話026-246-5511)へ
お問い合わせください。

インスタグラム更新中!

当院で生まれた赤ちゃんの写真をメインに信州医療センターを随時紹介しています。ぜひフォローをお願いします。



<https://www.instagram.com/shinshumedicalcenter/>

信州医療センター病院祭 中止のお知らせ

例年秋に開催しております信州医療センター病院祭は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することになりました。開催を楽しみにしておられた皆様、誠に申し訳ございません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

長野県立信州医療センター・外来診療担当予定表

○午前の受付時間は8時30分～11時30分(自動受付機は7時30分～)

○午後の受付時間は各診療科、曜日により異なりますので、外来担当表にてご確認ください。

(令和2年10月13日現在)

診療科			月	火	水	木	金
総合診療科			宮島 正行 植原 啓之	中野 直人 木畑 稔	原田 輝和 植松 望武	赤松 泰次 小山 みずぎ	鈴木 一史 関 年雅
内科	呼吸器 感染症	午前	小坂 充	山崎 善隆	丸野 崇志	山崎 善隆	丸野 崇志(1・3・5週) 久保 惠嗣(2・4週)
		午後	山崎 善隆	小坂 充			
	消化器内科	午前	下平 和久	赤松 泰次	小山 みずぎ	下平 和久	宮島 正行
		午後				植原 啓之	
	循環器		関 年雅	丸山 隆久	臼井 達也 (長野赤十字病院医師)	関 年雅	丸山 隆久
	血液		植松 望武	植松 望武	小泉 正幸		小泉 正幸
	腎臓			山崎 大樹			山崎 大樹
	糖尿病/生活習慣病		小林 永幸		長澤 武志(終日)	小林 永幸 宮本 真吾(終日)	小林 永幸
	肝臓					田中 榮司	
	漢方(終日)				布施 修 (1・3週)		
	ペースメーカー外来					関 年雅 (13時30分～)	
	ピロリ菌専門外来		赤松 泰次 (13時30分～)				
	貧血外来			小泉 正幸(14時～)			
	禁煙外来				小坂 充(14時～)		
脳神経内科(午後)						松野 淳洋(14時～)	
海外渡航者外来(午後)			氏家 無限(1週)				
外科 (午前)	1 診		古澤 徳彦	久保 直樹	交代制	久保 直樹	古澤 徳彦
	2 診		寺田 克	梅村 謙太郎		寺田 克	梅村 謙太郎
血管外科(午前)			上沢 修			上沢 修	
呼吸器外科(午前)				坂口 幸治			坂口 幸治
形成外科(午後)			高清水 一慶 (14時～16時)(予約制)		相阪 哲也(14・28日) (14時～16時)		
整形外科 (午前)	初診		熊木 大輝	渡邊 憲弥	佐々木 純	三井 勝博	上原 将志(脊椎)
	予約		三井 勝博	熊木 大輝	渡邊 憲弥	佐々木 純	渡邊 憲弥(2・4週) 熊木 大輝(1・3・5週)
脳神経外科(午前)			鏡坂 英生(1・3・5週)			伊東 清志	
皮膚科(午前)			翠川 央高		皆川 茜		
小児科	初診(午前)		須田 絢子	南 勇樹	須田 絢子	南 勇樹	信大医師
	予約 (午後)		予防接種(14時～)	乳児健診(14時～)	予防接種(1・3・5週) (14時半～)	小児循環器外来 (14時～)	予防接種(14時～)
			慢性外来(16時～)	慢性外来(15時半～)	7・8か月健診(2・4週) (14時半～)	発達心理外来(初診) (15時～)	慢性外来(16時～)
				慢性外来(15時半～)	慢性外来(15時～)		
産科	午前		南郷 周児	堀田 大輔	南郷 周児	交代制	堀田 大輔
	午後		交代制	産後健診			
婦人科	午前		飯高 雅夫 堀田 大輔	飯高 雅夫 南郷 周児	飯高 雅夫 堀田 大輔	春日 美智子	飯高 雅夫 交代制
	午後		交代制	春日 美智子 (交代制)			
泌尿器科	午前		信大医師 (交代制)	上野 陽子	宮下 大輔	井川 靖彦	井川 靖彦
	午後			上野 陽子 (13時30分～)	井川 靖彦	井川 靖彦	井川 靖彦(1・3・5週)
眼科	午前		山田 哲也	山田 哲也	山田 哲也	手術	山田 哲也
	午後		山田 哲也 (予約のみ)(13時30分～)	手術	山田 哲也 (検査・予約)(13時30分～)		
耳鼻咽喉科	午前		清水 勝利	清水 勝利 (新患紹介来院11時まで)	清水 勝利	清水 勝利 (新患紹介来院11時まで)	杉本 美樹子
	午後				清水 勝利 (14時30分～16時30分)		
麻酔科(ペインクリニック)(午前)			清水 俊行		清水 俊行		清水 俊行
漢方東洋医学外来(予約制)(午前)				水嶋 丈雄			
精神科(午後)						長峯 清英(2・4週) (14時～)	

(診療情報提供書の送付先)長野県立信州医療センター・地域医療福祉連携室 FAX 026-246-5530・TEL 026-246-6577(直)
内容が変更になる可能性がありますので、当院ホームページ等でご確認ください。