

すてっぷ

2023

1

No.542

健やかな暮らしのために



静岡県厚生連看護専門学校 (浜松市)

静岡県厚生連の歴史

厚生連病院の看護師を確保するため、継続して准看護師の養成を行ってきましたが、高度な医療技術が必要となる時代へと移り、厚生連は自らの力で優れた看護師を確保する方針を固め、昭和45年4月に静岡県厚生連看護専門学校が開設されました。

特集：南極へ行ってきました



経営管理委員会会長

青山吉和

新年おめでとうございます。皆様方におかれましては、健やかに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。旧年中は本会の保健・医療・福祉事業に對しまして、ご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

近年、日本各地で自然災害が頻発し、甚大な被害をもたらしています。令和4年9月には台風14・15号の猛威により各地に大きな被害をもたらした激甚災害に指定されました。静岡県においても土砂崩れや冠水、一部地域での大規模な断水が発生し大きな被害に見舞われました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症については、感染拡大防止と社会経済活動の両立に舵を切り、行動制限のない日常生活となりました。しかし、人流増加による感染拡大とインフルエンザの同時流行の懸念があるため、本会の各事業所においても万全な感染対策を講じてまいります。

医療情勢は、令和4年4月に診療報酬改定が実施され、新興感染症等にも対応できる医療提供体制の構築など医療を取り巻く課題に向け、「効率的・効果的で質の高い医療提供体制の構築」、「医師等の働き方改革の推進」等へ対応するための改定となりました。

施設整備では、リハビリテーション中伊豆温泉病院の新築移転について、コンセプトである『地域密着型病院+東部地区の健康管理とリハビリテーションの拠点病院』を実現させるため、令和5年12月の開院に向け、建築工事は順調に進捗しています。

健康管理事業では、JA組合員とその家族が健康で安心して農業に従事できるよう、各種検診や人間ドックに

よる疾病の早期発見・早期治療に取り組んでいます。教育指導活動では、医師・保健師・管理栄養士等による講演会や講習会を積極的に開催し、健康に関する意識向上と知識の習得に努めるとともに、健康相談やよろず相談窓口による担い手世代を始めとした各世代への相談支援業務の充実に努めています。

高齢者福祉事業に関しては、超高齢社会となり、より質の高いサービス提供が求められることから、JAで行う高齢者福祉事業と連携してサービス向上を図るとともに、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう支援体制の構築に取り組んでいます。

今後もJAグループの一員として、また公的医療機関・介護保険施設として、組織・地域・行政に必要とされる厚生事業を目指し、地域の中での自らの役割を果たしていくことで、「暮らしに根ざした病院」の理念の下、皆様の信頼に応えてまいります。

皆様方におかれましては、この一年が飛躍の年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

静岡県厚生農業協同組合連合会

経営管理委員会会長	青山吉和
代表理事 理事長	荒田庄治
代表理事 専務	安本和正
常務理事	新間昌哉
理事 遠州病院 院長	大石 強
理事 静岡厚生病院 院長	水野 伸一
理事 清水厚生病院 院長	西村 明人
理事 リハビリテーション中伊豆温泉病院 院長	安田 勝彦
常勤 監事	戸塚 央男

南極へ行ってきました



静岡厚生病院 外科 診療部長 宮崎 栄治

日が短くなり冬本番が近づきつつありますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。日本とは季節が逆の南極は、今は夏で太陽が一日中沈まない白夜のシーズンです。ちょうど2年前の今頃、南極観測船「しらせ」に乗って南極へ渡り、今年の3月まで南極地域観測隊の医療隊員として活動してきました。今回は地球の最果ての地、南極での医療活動についてご紹介いたします。

南極大陸

南極大陸の形や大きさをご存じでしょうか。地球儀では一番見にくいところであり、平面の世界地図でもいびつに引き伸ばされていて形などわかりません。南極大陸は鼻の短い象の横顔



図1 南極大陸

のような形をしていて、日本の約37倍の大きさがあります(図1)。日本は1956年からほぼ毎年南極へ観測隊を派遣していて、私の参加した隊は第62次隊になります。日本の観測基地である昭和基地は象の耳のあたりにある、大陸からは約3km離れた東オングル島という島にあります。

夏でも氷点下で冬にはマイナス40℃近くになり、ブリザードが来れば命の危険さえ感じるような過酷な環境ですが、空を覆いつくすオーロラ、見たことのないほどの満天の星、360度真つ白な大地の地平線、ダイヤモンドダストによるハロ(太陽の周りに現れる虹のような光の輪)など多くの神秘的な自然現象、そしてかわいいペンギンやアザラシをたくさん見られる場所です。

南極地域観測隊

南極地域観測隊は南極で気象や大気、雪氷、地質、宇宙物理、生物、海洋などの観測を行うために1年ごとに日本から派遣される調査隊で、夏期間のみ滞在する約50人の夏隊と1年間滞在する約30人の越冬隊で構成されています(ただし私が参加した62次隊は新型コロナウイルス感染症のリスクを抑えるために規模が縮小され、越冬隊は31人でしたが夏隊は13人でした)

隊員には観測を行う観測系隊員の他に基地の維持・管理を行う設営系隊員

がいます。南極観測船「しらせ」は日本と南極を1年に1往復(12月から3月)しかしませんので、越冬隊は「しらせ」が帰国すれば日本へ帰る手段はなく補給もないので、昭和基地にいる30人程の隊員だけで南極の厳しい冬を越さなければなりません。この越冬期間に基地で何か問題が起こってもすぐに対応できる様々な分野の専門家の集団が設営系隊員(電気、発電機、機械設備、車両、建築、通信、調理、医療など)です。医療隊員は2名で隊員の健康管理を行います。

温俱留(オングル)中央病院

昭和基地の診療所はオングル島にあるので「温俱留(オングル)中央病院」といいます。血液、レントゲン、超音波、内視鏡などの各種検査機器があり、手術室や歯科診療室も完備されていて、日本国内の小さな病院と同じくらいの医薬品や医療設備がそろっています(図2)。

専門領域以外のことに関しては国内の専門医のサポートが受けられるように衛星回線を利用した遠隔医療システムも整備されています。医療隊員は医師2名のみなので、診療以外にも医薬品や医療材料、医療機器の管理など、日本国内では医師がやらないような仕事もやらなければなりません。さらに歯科医師もいないので歯科診療も行わなければならない、出発前に大学病院で



図2 温俱留中央病院

診療科	症例数	内 訳
内科	26	発熱・倦怠感 2、頭痛 3、心房細動 1、逆流性食道炎 3、胃炎 9、急性胃腸炎 5、下痢 3
外科	7	手指挫創 3、手指挫減創 1、手指切創 3
整形外科	46	肩打撲傷 1、肩こり 5、胸部打撲傷 1、肋間神経痛 1、背部筋肉痛 1、上肢筋肉痛 3、肘関節炎 4、手関節痛 1、指節骨骨折 1、腰椎椎間板ヘルニア 1、腰痛症 15、腰椎骨折 1、腰部打撲傷 1、下肢筋肉痛 2、下肢肉離れ 2、膝打撲傷 1、足関節捻挫 2、足関節痛 1、足関節打撲傷 2、
脳神経外科	2	頭部打撲 2
眼科	12	結膜炎 3、眼瞼炎 2、眼瞼内異物 1、結膜下出血 1、化学熱傷 1、緑内障 1、ドライアイ 1、麦粒腫 1、霰粒腫 1
耳鼻咽喉科	8	アレルギー性鼻炎 6、鼻出血 2
皮膚科	34	Ⅱ度熱傷 4、アトピー性皮膚炎 6、口唇ヘルペス 3、接触皮膚炎 2、蕁麻疹 1、皮疹 1、汗疹 3、湿疹 2、あかぎれ 1、足底角化症 3、足白癬 6、鶏眼 2
泌尿器科	2	膀胱炎 1、左尿管結石症 1
精神科	2	睡眠障害 2
歯科・ 口腔外科	19	歯痛 5、う蝕 1、急性歯肉炎 2、知覚過敏 1、歯冠補綴物脱離 5、歯破折 4、舌潰瘍 1

図3 南極での越冬期間中の傷病者

私が南極滞在中の最重症の傷病は転落事故による腰椎骨折で、幸い小さな骨折だったため数日の安静で軽快しました。他には指の骨折や肋骨骨折、捻挫、腰痛、胃腸炎などで入院が必要なほどの重症の傷病者はいませんでした。温俱留中央病院での1年間の傷病者一覧(図3)を示します。ご覧になって

私が出発前に健康診断を受け、国立極地研究所の極地観測隊員健康判定委員会において心身ともに健康であるとの判定を受けて健康で元気な人ばかりです。ので、診療業務はさほど忙しくありません。

私が出発前に健康診断を受け、国立極地研究所の極地観測隊員健康判定委員会において心身ともに健康であるとの判定を受けて健康で元気な人ばかりです。ので、診療業務はさほど忙しくありません。

私が出発前に健康診断を受け、国立極地研究所の極地観測隊員健康判定委員会において心身ともに健康であるとの判定を受けて健康で元気な人ばかりです。ので、診療業務はさほど忙しくありません。

私が出発前に健康診断を受け、国立極地研究所の極地観測隊員健康判定委員会において心身ともに健康であるとの判定を受けて健康で元気な人ばかりです。ので、診療業務はさほど忙しくありません。

私が出発前に健康診断を受け、国立極地研究所の極地観測隊員健康判定委員会において心身ともに健康であるとの判定を受けて健康で元気な人ばかりです。ので、診療業務はさほど忙しくありません。

い隊が来た時には風邪が流行することはありませんが、いったん収束してしまえばその後には流行することはないのです。基地の外は極寒のため媒介する生物がいらないからウイルスは生きていけないのです。

医療以外の仕事

暇な時間が多い医療隊員はよく他部門の手伝いに駆り出されます。観測の手伝いでは、大気中の微粒子の調査のためにカイトプレーンという凧と飛行機が合体した機器を飛ばして微粒子を採取するという仕事や、夏に産卵のために巣に帰ってくるペンギンの個体数調査などを行いました。ペンギンはもちろんかわいいのですが、子育て中の親ペンギンは子を守るために殺気立っていて、かなり鋭い目つきをしていて少し怖いのです。

設営の手伝いでは基地から離れた観測場所への氷上ルート工作、無線の通信傍受（隊員間で行う無線のやりとりの対応）、発電機や造水装置などの機械の点検、土木作業、重機を使った除雪作業などを行いました。ブリザードが来るとあつという間に建物の2階くらいまで雪が積もり、それを放っておくと次のブリザードでさらに高く積もってしまいます。ブリザードは多い時期だと週に1回くらい来るので、頻繁に除雪作業が必要になります。狭いところはスコップを使って人力で行い

ますが、広いところはシヨベルカーやブルドーザーなどの重機で行います。そのため観測隊に参加するには重機の免許が必要で、医療隊員も例外ではなく出発前に教習所に通って取得しました。

内陸旅行

昭和基地から内陸に約1000km離れた所にドームふじ基地というもう一つの日本の観測基地があります。ここは映画「南極料理人」の舞台になった場所、現在は雪に埋まってしまい居住空間としては使用できず、観測のためだけに使用されています。

ドーム状に盛り上がった南極大陸の氷床（降り積もった雪が長い年月をかけて圧縮され厚い氷になったもの）のほぼ頂上で標高3810m地点にあり、厚い氷床を深く掘ってその氷を調査しています。深く掘れば掘るだけ大昔に積もった雪でできた氷を採取することができるので、太古からの気候変動を調査・研究することができます。

これまでに3000mまで掘って80万年前の水を採取できていて、今後は4000m掘って100万年前の水を採取しようという計画が進んでいます。現在はその準備段階で、掘削のための物資を運んだり掘削地点の探査を行ったりしているところですが、その遠征に医療隊員として帯同しました。片道1000kmの道のりを時速約10km

の雪上車で移動するので往復で1か月くらいかかります。

今回のプロジェクトは、前回、コロナ禍の影響で遅れたプロジェクトを取り戻さなければならなかったため、ドームふじ基地まで2往復するという今までにやったことがない過酷なものでした。

6台の雪上車で2往復分の大量の物資を運び、ドームふじ基地周辺では巨大なレーダーを積んだ雪上車で1日に100km近く移動しながら数日かけて掘削地点の探査を行いました。ここでも医師としての仕事はほとんどなく、1日に10時間くらい雪上車を運転したり、レーダー探査のモニターをひたすら監視したり、巨大風船を使った大気の観測や気象観測機器のメンテナンスの手伝いなどをしていました。

このドームふじ基地への内陸旅行は3か月間の長旅だったので、ずっと雪上車での生活で、寝床は寝袋、風呂なし、簡易トイレ、ネットは限られた数時間にメールのみ、水は雪を溶かして作り、食事は冷凍というとても過酷なもので、まるで冒険家のような生活でした。

南極での娯楽

休みの日に隊員たちはそれぞれ好きなことをして過ごします。ゲレンデを作ったりスキーやスノーボードをしたり、雪上をランニングしたり、氷の張った

池でアイスホッケーをしたり、海水に穴を開けて釣りをしたりしていました。誕生日会などのイベントがある時には野球やラグビー、卓球、ドッジボール大会などで盛り上がりました。また、近くの小さな氷山へ行ったりかき氷を作ったりソーメン流しをしたりもしました。

地球のみらい

このように日本では普通の医師が絶対しないような体験をたくさんしてきました。南極は素晴らしい自然はもちろんです。また人間の手が及んでない調査、観測、研究対象があふれています。地球の過去を知ることができるとても興味深い場所であり、そして温暖化など地球の未来にも関わる重要な場所です。簡単に行くことはできませんが、ぜひ南極観測について関心を持ってみてください。

本職の話

私の本職は子供の手術を専門にする小児外科医です。南極に子供はいませんでしたので小児外科医としての活動の場はありませんでしたが、帰国後は地域医療にできるだけ貢献したいと思っています。臍ヘルニア(でべそ)や鼠径ヘルニア(脱腸)など、お子さんの手術に関してどんなことでも構いませんのでご相談ください。



連載

病院にちょっと聞いてみた

血圧の薬を飲み始めると 薬は飲み続けなければなりませんか？

遠州病院 循環器内科 副院長 高瀬 浩之

なぜ血圧の薬（降圧薬）を飲まなくてはいけないのか考えてみましょう。

高血圧の終末像は狭心症、心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化性疾患です。この動脈硬化を予防するために血圧を正常に保つことが高血圧治療です。血圧を正常に保つ方法として薬物療法と生活習慣の改善の二つがあります。降圧薬を使用すれば、手軽に、比較的早期に、そしてほぼ確実に血圧は下がります。生活習慣の改善で血圧は低下しますが、血圧の低下までには時間がかかるだけでなく、各人の努力も必要になります。血圧が高い期間が長ければ長いほど、血圧値が高ければ高いほど動脈硬化は進行してしまいます。したがって、生活習慣の改善が間に合わなければ降圧薬が必要になります。初期の頃は降圧薬が必要でも、並行して生活習慣の改善を行っていけば血圧はさらに低下してくるので降圧薬の減量や中止が可能になるわけです。

○生活習慣の改善

生活習慣の改善は、食塩摂取制限（6g/日未満）、野菜・果物の積極的摂取、飽和脂肪酸やコレステロールの摂取を控える、多価不飽和脂肪酸や低脂肪乳製品の積極的な摂取、適正体重の維持、運動療法、節酒、禁煙です。最近では加工食品の「栄養成分表示」に含有塩分量が記載されているので、商品の塩分量を参考にして減塩につなげてください。

病院や診療所では血圧が高めになることが多いので家庭血圧測定も重要です。その結果が良ければ、医師も「そろそろ薬を減らせるかな、中止できるかな」と考えてくれるのではないのでしょうか？

一般には降圧薬を飲み続けなくてはならない患者さんが多いですが、生活習慣の改善をしっかりと行う、家庭血圧測定結果を診察の際に医師に見せる、という努力があれば、降圧薬を中止できる患者さんは必ず存在します。



次回のテーマは、「血糖値について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和4年12月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

●JA静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土			
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)			
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 交替制			
		3	消化器 高垣	消化器 山田(裕)	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森			
		4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科			
		5		腎臓 島田	消化器 遠藤	消化器 竹内	腎臓 渥美			
		6	循環器 水野	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野			
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)			
		8	血液 坂本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)			
午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美				
				内分泌 後藤	内分泌 大場					
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	東	三枝	丸井-坂倉	交替制		
		2	小野	政岡	小野	小野	政岡	交替制		
		3	政岡	東	政岡	東	三枝/小野			
	午後	心理 山本中波多野	心理 川本中	心理 田中波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦本波多野	心理 山本中波多野			
		感染症(第2PM)	宮入	乳児1ヶ月健診(14:00-15:00)	予防接種外来(14:00-15:00)	乳児健診(14:00-15:00)	神経発達(第2-4PM)	杉江	神経発達(第3)	平野
				心理外来(第1-3AM)	櫻井	内分泌(PM)	三小	腎臓(第3PM)	山本	
				心臓(第1-3PM)	石川			神経発達(第2-3-4PM)	平野	
外科 (予約制)	午前	1	水上	渡羽	米川	米川	渡羽			
		2	伊藤(哲)	前田	前田		青木			
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科			
		4			呼吸器外科 佐藤					
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 竹林	人工肛門外来(第1-3)			
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)				
		2	岡崎	岡崎		岡崎				
午後	専門外来(予約制)		山田(萌)			山田(萌)				
			岡崎			岡崎				
整形外科 (予約制)	午前	1初診	西田	宮本	田口	村上	境田			
		2再診	田口	大石	藤田	大石	宮本			
		3再診	境田	村上	西田	西田	藤田			
午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来(14:00-18:00)	鈴木(大)					
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30-16:00)		交替制(14:30-16:00)					
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住(第2-4)	難波			
	午後					山本(第1PM)	種本(PMのみ)			
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林(9:00-11:00)		竹林(9:00-11:00)			
	午後	1				物忘れ外来 大城				
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)										
皮膚科 (予約制)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部			
		2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1-3) 渋谷(第2-4)	伊藤	渋谷		
午後	専門外来(14:00-)	石部 渋谷			石部 渋谷		アトピー外来			
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野			
		2	児玉	児玉	児玉	児玉	児玉			
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田			
		2	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)			
	午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30-16:00)	補聴器外来(13:30-16:00)				
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)		
		2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬			
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)			
	午後	1産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	ブラシル外来/交替制			
3婦人科				種本		種本				
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	高木	阿部	阿部	彦谷			
		2	原田	原田	原田	原田	原田			
午後	再診のみ	原田								

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎053(401)0082 訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100
 訪問看護ステーション夢咲 ☎0537(73)1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永		半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)		渡辺	小長井 (第1・5)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~ 豊嶋
小児科	午前	1	田所			田所	田所
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)		乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種	発達外来 (第1・3)
※11:00までの 受付です							
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	大橋 9:00~	大橋 9:00~	浅井 10:00~	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後				乳がん検診	乳がん検診	
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村		田村 8:30~10:00	田村 (予約制)
		2		天野 (予約制)			天野 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2				田村	
		3				金本	
午後					松本		
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前		橋本 8:30~10:30	橋本	橋本	橋本	
皮膚科	午前		岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎
	午後		岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 小泉 (第2) 金沢 (第1・3) 14:00~	岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 (予約制)	午前		西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00	速水		西尾 8:30~12:00
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		竹内 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山	中山	角田	伊賀崎	中山
		2	角田	角田 (第1・3)	伊賀崎		
		3	伊賀崎				
※月・水曜日はF.T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	午後			角田 伊賀崎	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前					中山 / 浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
眼科	午前		佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)		佐野		佐野		

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬	
		2		成島	岡村	岡村	岡村	
		3	森脇	石道 9:00~	森脇	石道 9:00~	森脇	
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑		
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)	
		4			岡村(予約制)			
小児科 9:00~			京極		京極			
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)	
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島	
	午後			検査		検査		
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	近藤 9:30~		
		2	赤津	峯岸	多田	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)	
		3	大塚	乗杉	大塚	大塚	大塚	
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島	
脳神経外科	午前				鮫島			
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島	
泌尿器科 9:00~	午前	1	多賀		交替制		辻	
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡	
		2	大山	大山	大山	大山	大山	
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来	
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木	鈴木 予約制(第3週のみ)
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00	

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里
訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3653
☎054(366)3196

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田	福田 (第1)				
		2	安倍	渡部	積	藤浦	齋藤	積 (第3)				
	午後	2	出口									
外科・消化器	午前		志賀	稲葉	稲葉	志賀	佐藤 (第1・3)					
整形外科	午前	1	幸田 (予約制)	木原	富澤	幸田 (予約制・隔週)	木原 (第1)					
		2	富澤			木原	富澤 (第3)					
	午後		幸田 (予約制)			幸田 (予約制・隔週)						
専門外来	午前	睡眠時無呼吸外来 佐藤	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	藤浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30					
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 葉藤 予約制	村田 (受付~15:00)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	三好	
			診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外科 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)	
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00						

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

J・A 静岡厚生連では、病气、介護子育てに関するごとの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よらず相談窓口」を設置しています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

階段の上り下りの際に膝が痛みます。外出先で痛くならないか心配です。何か改善方法はありませんか？
(60代 女性)

中高年に多い膝の病気 変形性膝関節症

変形性膝関節症とは、膝関節の軟骨がすり減ることで起こる病気です。

膝関節を支える筋肉の衰えから、膝の軟骨への負担が増します。すり減った軟骨の破片が膝関節を包んでいる滑膜を刺激して、炎症を起こすことで痛みが生じます(図1)。

変形性膝関節症は加

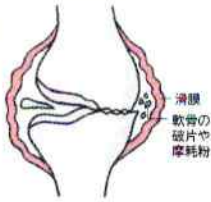


図1

年齢とともに増加します。60歳以上の女性では、半数以上の人が膝の痛みを抱えているという調査結果もあります。

少しでも膝に違和感があれば 早めに受診を

膝に痛みがあるのに、「我慢できない程ではない」「年齢のせいだから仕方ない」などと放っているうちに、変形性膝関節症が進行して歩行が困難になってしまいうケースは少なくありません。早めに治療を受けることで、症状を軽減させたり、進行を遅らせたりすることができます。気になる症状があれば整形外科を受診してください。過去に受診したことがある人も、症状に変化があれば再度受診しましょう。

自宅でできる膝痛予防

膝痛の多くは運動で改善します。日本整形外科学会の報告によると、運動には薬と同じくらいの効果があることが分かっています。運動をすることで膝の筋肉が鍛えられると、膝関節がしっかり支えられるようになります。それにより、膝のぐらつきが減って痛みが軽くなります。ま

た、体内で痛みを引き起こす炎症物質が減少し、膝痛が起りにくくなります。

自宅でできる膝痛予防を2つ紹介します(図2・3)。毎日行って、膝痛を改善しましょう。

1 両足が床につく程度の深さでイスに座る。

ポイント 息を止めないで深呼吸しながら行う

2 片方の足を伸ばし、かかとを床につける。足先は真上に向けるイメージ。

ポイント 痛みが強くない程度で

真上に向けるイメージ

かかとは床につける

3 両手を、伸ばした脚の膝の上に置く。ゆっくりと下に押しつけるように膝を押し、この状態を30秒間保つ。

ポイント 膝に裏側が伸びているのを確認する(感じる)

ココを伸ばす

効果 日常生活での立ちづらさ・座りづらさが改善する。足がまっすぐ伸びて見た目がよくなる。お風呂上がりなどに行うのがお勧め。

左右30秒間ずつ 1セットを 1日3~5セット

図2 膝を伸ばす可動域を広げる膝伸ばしストレッチ

1 床に座り、片方の膝の下にクッションを入れる。

ポイント 息を止めないで行う

クッション (丸めたバスタオルで代用してもよい)

2 かかとを床につけた状態で膝に力を入れて、しっかりクッションを5秒間押し続ける。

ポイント カコぶが硬くなっているのを触って確認

効果 歩くときに生じる地面からの衝撃を吸収することができるようになり、膝への負担が軽くなる。

カコぶは ココ!

カコぶ

カコぶは、大腿四頭筋(太ももの前側にある筋肉)にある「内側広筋」を指す。脚をピンと伸ばしたときに、膝の上の内側のほうで硬くなる部位。

左右それぞれ 10回1セットを 1日3~5セット

図3 太ももの筋肉「大腿四頭筋」を鍛える大腿四頭筋カコぶ運動

参考文献
きよの健康 2018年4月号
2022年5月号

リハビリテーション 中伊豆温泉病院
保健師 和田 葵衣

新任医師紹介

リハビリテーション中伊豆温泉病院



【氏名】 とみざわ あんな 富澤 杏奈

【出身大学】 東京女子医科大学

【卒業年次】 2019年

【診療科・役職】 整形外科

【趣味・特技】 バスケットボール、キャンプ

【抱負】 少しでも多くの患者様を助けられるように、がんばります。

整形外科



遠州病院

産科医療功労者厚生労働大臣表彰を受賞しました

この度、遠州病院は産科医療功労者厚生労働大臣表彰を受賞しました。この表彰は、救急・産科医療関係者の意識の高揚と、救急・産科医療の一層の充実強化を目的として厚生労働省が実施しており、長年にわたり地域の救急医療、産科医療に貢献してきた個人や団体に対し、厚生労働大臣がその功績を称え行われます。

新型コロナウイルス感染症の影響により中止となった厚生労働省での表彰式に代わり、令和4年11月24日 静岡県庁において伝達式が開催され、当院から産婦人科診療部長 鹿野共暁 医師、産婦人科・小児科病棟看護長 市川ゆり香 看護師が出席いたしました。

この受賞を糧とし、今後も地域の皆様の求めるニーズに寄り添い、浜松市の安心安全なお産を支え、より一層精進してまいります。



アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 JA 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 よろず相談
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/> 422-8006 JA 静岡厚生連 すてっぷアンケート 1月号係	静岡市駿河区 曲金三ー八一
	1. 郵便番号 2. 住所 3. 氏名 4. 電話番号 5. 年齢 6. 職業 7. アンケートの回答

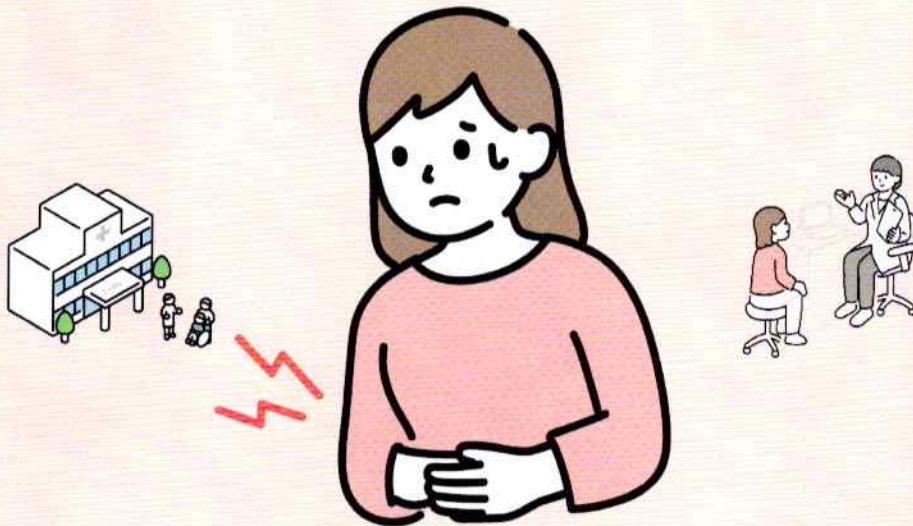
《締め切り1月20日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



生理中じゃないのに…つらい ただいま子宮内膜症の 治験を行っています



治験とは

お薬を患者様に使っていただいて有効性や安全性について調べる試験を「臨床試験」といい、厚生労働省に医薬品として認めてもらうために行う臨床試験を『治験』と呼んでいます。



子宮内膜症とは

子宮内膜症は、本来は子宮の内側にしか存在しないはずの子宮内膜組織が、子宮以外の場所（卵巣、腹膜など）で増殖、剥離を繰り返す病気です。子宮の内側からはがれ落ちた子宮内膜組織は、月経血として膣から体の外に流れ出ていきますが、子宮以外の場所で増殖した子宮内膜組織は腹腔内にとどまり、炎症や痛み、癒着の原因になります。



ご参加いただける方

- ✓ 20歳以上49歳以下の方
- ✓ 子宮内膜症の方
- ✓ 中等度以上の月経痛などの痛みをお持ちの方



※その他にも参加基準があり、問診や検査の結果などによってはご参加いただけない場合もありますので予めご了承下さい。

募集期間

2022年9月～2023年3月（予定）



治験期間中は、約1か月に1回、約9か月間（治験薬服用期間は6か月）来院し、治験薬の効果や体調の変化を調べたり、採血・採尿・超音波検査などの検査を行います。また、治験参加中は毎日電子患者日誌で体調をお知らせいただきます。

作成日2022年7月1日第1版 JA静岡厚生連遠州病院

お問合せ

治験管理室または最寄りの受付まで声をおかけください。
JA静岡厚生連遠州病院 電話053-453-1111(代)



治験について
病院Webサイト

みかんご飯で 混ぜ込みチャーハン

材料 (4人分)

みかん・・・ 3～4個(果汁200ml前後) ウィンナーソーセージ・・・ 2～3本
 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合 サラダ油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 鶏からスープの素(顆粒)・・・小さじ2 A 醤油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 水・・・・・・・・・・・・・・ 適量(目盛りまで) 塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
 人参・・・・・・・・・・・・・・・・・1/6本 コショウ・・・・・・・・・・・・・・少々
 白ネギ・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本 細ネギ(添え)・・・・・・・・・・ 1～2本

作り方

- ①みかんは横半分に切り、果汁を搾る。米はといてたっぷりの水に30分ほど浸水させた後、ザルで水気をきっておく。
- ②人参、白ネギ、ウィンナーソーセージを5mm角程度に刻む。
- ③炊飯器に①、鶏からスープの素を入れる。炊飯器の目盛りまで水を加えてよく混ぜ、人参をちらして炊飯する。
- ④フライパンに油を入れて熱し、白ネギ、ウィンナーソーセージを炒める。Aで手早く味付けをする。
- ⑤炊き上がった③に④をさっくり混ぜ込む。お好みで小口切りにした細ネギをちらす。

1人分の栄養価

カロリー 350kcal たんぱく質 6.6g 脂質 6.8g 塩分：1.4g

過去のすてっぴで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
 二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

みかんは日本で最も馴染み深い柑橘類です。今回、みかん果汁で炊いたご飯のレシピを紹介します。炒めて味付けした具材を、炊き上がったみかんご飯に混ぜることで、よりみかんの風味とキレイな色を楽しめる一品です。



具材を炒めず全ての材料を炊飯器に入れ、スイッチを押すだけでも簡単に作れます。

良い食材の見分け方

みかんはビタミンCが多く、β-カロテンやビタミンB群等も含まれ、手軽にとれる冬のビタミン源です。

選ぶ時は、扁平でヘタが青く小さいもの、果皮ハリツヤがあるものがおすすめです。皮のきめ細かいものはジューシーで甘いといわれています。段ボール箱入りの場合はふたを開け、新聞紙等をかぶせて風通しをよくし、冷暗所で保管しましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理
 管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

JAみっかび 特産物直売所



店舗情報

住所：浜松市北区三ヶ日町三ヶ日885番地
 営業時間：9：00～17：00
 お問い合わせ先：053-525-1040
 注文ダイヤル：0120-055614（9：30～16：30）
 定休日：毎週水曜日（※11月と12月は営業します）
 年末年始休業：12月30日～1月4日



特販課 特産物直売所店長 田中康大

特産物直売所では町内で採れた旬で新鮮な野菜や果物、花、加工品などを販売しています。来店は、商品が豊富な午前中がおすすめ！

11月から「三ヶ日みかん」が出回り始め、12月中旬からは主力品種の青島ミカンが店頭に並びます。青島ミカンを選ぶときはサイズの大きいものが甘くておすすめ。三ヶ日みかんは巧みな貯蔵技術によって4月ごろまで楽しむことができます。ミカンのオフシーズンでもジュースやソフトクリームなど、三ヶ日みかんを味わえる加工品も多く取り揃えています。ぜひお越しください！