

西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します

(22:0111) <http://nshp.jp/>



▼栄養部から▲

今回、便秘を予防する生活習慣についてご紹介します。

①まずは、食物繊維と水分を意識してとりましょう。

食物繊維は便の量を増やしてくれます。便のボリュームがないとコロコロとした小さいものになり、少しずつは出るものの残便感があります。毎食に野菜料理をとりいれてみましょう。野菜以外にも海藻やキノコ類、豆類や芋類にも繊維が豊富です。いつもの主食を玄米にしたり、ごはんを麦を混ぜるだけでも多くの食物繊維を摂取することができます。

1日1・5リットルを目安に水分とりましょう。水分は便をやわらかくし、腸の動きも活発にしてくれます。特に起

床後にコップ1杯摂取することがおすすめです。

②毎日決まった時間に食事をとりましょう。

朝ごはんをしっかり食べたら、朝のうちにトイレへ行きましょう。食後は腸が活発に動きます。

③便意を感じたらすぐにトイレへ行きましょう。

便意があるのに我慢することを続けていると大腸が麻痺し、便意があまり感じられなくなり便秘になります。

日々のこころがけでも良くなるので、お悩みの方はお試しください。



▼紹介状持参のお願い▲

西脇病院では、地域の診療所（かかりつけ医）との連携を密にするため、病診連携の強化に取り組んでいます。

より一層の強化のため、また、診察を短時間で効率よく受けていただくためにも、初診の患者さまは、かかりつけ医からの「紹介状（診療情報提供書）」のご持参をお願いします。

なお、紹介状をお持ちでない方には、主治医からかかりつけ医に紹介状の依頼をさせていただきます。

▼問合せ 地域医療連携室
(病院内線308)

▼眼科からのお知らせ▲

眼科では1名の常勤医が勤務しています。

西脇病院ではこれまでしばらくの間、内眼手術は中断してまいりましたが、平成26年4月から担当医が変わり、本格的に手術を再開します。白内障手術はもちろん硝子体手術、緑内障手術などを行います。

特に網膜・硝子体手術、眼内レンズ縫着術については、専門的に対応していきます。硝子体手術を幅広くするものとして、眼科内視鏡システムがあります。西脇病院ではこれを導入しており、前眼部

▼エントランスホールギャラリー▲

北はりま植物画同好会による植物細密画の展示です。

▼とき 4月1日(火)～30日(水)

▼ところ 西脇病院エントランスホール

▼問合せ 経営管理課
(病院内線363)

▼糖尿病教室▲

「皆さんこんにちは！糖尿病のお付き合い、いかがされていますか？」

糖尿病をみつめてみましょう。どなたでも参加できます。

▼とき 4月25日(金)午後2時～3時

▼ところ 病院講堂(2階)

▼持ち物 糖尿病手帳

▼問合せ 内科
(病院内線535)

の混濁があっても硝子体の操作を行うことができます。

白内障は、通常加齢とともに進行しますが、高度に進行したものは白内障手術併症を伴うリスクが高まります。

また、アトピー性白内障では、網膜裂孔や網膜剥離の合併の可能性があり、その検査・治療も手術の際に併せて行います。チン小帯という水晶体の支えが弱まる病態のような難易度の高い白内障手術については、必要が生じれば眼内レンズ縫着術を同時に行います。新しい検査機器として、網膜疾患や緑内障の神経障害の診断に使うため、最新のOC T(光干渉断層計)を導入し

健康バンザイ

100

西脇病院の医師が健康や病気を提供します。



みずむし(白癬)のはなし
皮膚科部長 藤川 義明

皮膚科外来にて、よく見られるみずむし(白癬)について、話をしていきたいと思えます。

みずむしの原因は、皮膚糸状菌と呼ばれるカビの一種が皮膚に感染することにより、皮疹、かゆみを生じさせる皮膚の病気です。

一般的には、ゆびの間に皮疹、かゆみがあると、みずむしと考えがちですが、みずむしでなくても、ゆびの間に皮疹が生じることはありますので、外見だけでは診断することはできません。みずむしの診断は、皮疹部の表面をメス等でこすって、それにより生じたアカを顕微鏡で検査することにより、診断します(みずむしであっても、顕微鏡で検査し、100%カビが見つかるわけではありませんので、1回だけでは診断できないこともあります)。

みずむしと診断された場合、足のみずむしの時は、抗真菌剤といわれるカビを殺す薬を外用していくこととなります。最近のみずむしの薬は、1日1回外用する薬が主流となつていきますので、入浴時に足をきれいに洗って、入浴後外用することが勧められます。この時注意しなくてはいけないことは、水虫の原因となるカビは、症状がない所にも潜んでいますので、症状があるところのみに薬を塗るのではなく、両足のゆびの間と足の裏全体に外用することが重要と考えます。

西脇小児医療を守る会コラム 68

ママにだってできるんだよ!!



北播磨の小児医療について

皆さんご存じでしょうか。北播磨には大きな病院が5つありますが、小児科の入院診療を行っている病院は、市立西脇病院と昨年10月にオープンした北播磨総合医療センターの2つだけです。入院するとなると近くに病院がないと大変ですね。

また、休日夜間に診てもらえる病院は西脇病院と北播磨総合医療センター、加東市民病院で、月に一度ずつ、日曜日の午前9時～午後5時までの診察となっています。

三木市では平日の夜に開業医さんが交代で診察をされていますし、神戸には初期休日センターができていますので、そこでは毎日の夜間と休日の診察が可能です。

いざという時に慌てないためにもお伝えしておきたい情報でした。守る会作成の医療情報冊子も皆さんのお役に立てると嬉しいです。

◆問合せ 西脇小児医療を守る会
☎090-8538-1337 石井
<http://www.kodomonomirai.com>
info@kodomonomirai.com

西脇多可休日急患センター

- ◆ところ 西脇市下戸田652-1
西脇病院救急外来室
- ◆診察日 日曜日(年末年始を除く)
午前9時～午後5時
- ◆問合せ ☎23-5380

○病状やけがの様子など電話であらかじめご連絡ください。電話が混みあいご迷惑をおかけすることがありますが、しばらくしてからおかけ直してください。

○必ず健康保険証を持参ください。

4月の出務予定医師	
4月 6日(日)	生野 哲雄 先生
4月13日(日)	林 武志 先生
4月20日(日)	畑澤 幸雄 先生
4月27日(日)	柳井 映二 先生

※西脇市多可郡医師会の医師が交代で、入院を必要としない内科系の軽症患者の診察を行います。

ました。網膜よりも深い部位(脈絡膜、強膜)まで観察できる装置です。

造影検査についても共焦点レーザーを利用した網膜・脈絡膜病変について、非常にすぐれた画像が得られる装置を導入しています。近年増加傾向の加齢黄斑変性や糖尿病黄斑症、近視性黄斑疾患などの病態把握に役立ちます。また、ケナコルトのテノン嚢下注射、抗VGEF薬の硝子体注射、あるいは病状次第では硝子体手術といった都市部で標準的治療となっているものも積極的に行っていきます。

■外来担当医師変更(眼科)

眼科の外来担当医師を次のとおり変更します。これにより、中断していた内眼手術を再開します。

診療科	月	火	水	木	金
眼科	板谷 浩志	板谷 浩志		板谷 浩志	板谷 浩志