

西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します
 (2011) http://nshp.jp/



▼栄養部から▲

夏の健康を守る水分補給

夏は熱中症に加え、脳梗塞の発症も多くなるのはご存じですか。どちらも脱水が引き金となり発症することが多いからです。そこで、今回は夏の健康を守る適切な水分補給についてご紹介します。

①夜寝る前と起床時にコップ1杯の水を

私たちは寝ている間にも約500mlの汗をかき、睡眠時にも脱水になりやすい状態です。実際、脳梗塞が夜間に発症することも多いため、眠る前の水分補給で予防しましょう。

②こまめに水分補給する

暑い環境下では、30分おきに200mlを目安にし、運動や入浴をする際には事前に補給する事も重要です。大量に汗をかいた時などは、スポー

ツドリンクがお勧めですが、日常的な摂取は糖分の過剰摂取にもつながるため注意しましょう。

③飲酒の後にも意識して

アルコールには利尿作用があり、飲んだ分以上に水分が排出されるため、口渇時の飲酒により脱水がさらに進行する可能性があります。そのため飲酒後はのどが渇いていなくても意識して水分を摂るようにならしてください。

▼サマーコンサートを開催▲

西脇病院では、入院患者や外来患者を対象に、「癒やし」を目的として、定期的に院内コンサートを開催しています。

▼エンタランスホールギャラリー▲

小松原謙介さんによる作品展示です。

▼間違え電話にご注意を▲

西脇病院へのお問い合わせの際には、電話番号をお間違えのないようお願いいたします。

▼問合せ 経営管理課▲

（病院内線363）

▼返還

修学資金の貸与を受けた方が次に掲げる事項に該当した場合は、それまでに貸与した修学資金を返還していただきます。

▼貸与金額

月額50,000円

▼貸与期間

平成27年10月～平成28年3月（6カ月間）

▼返還免除

※この制度は平成28年3月31日をもって終了予定です。

▼締切日

8月31日(月)

上、看護業務に従事した場合は、貸与額全額の返還を免除します。

①学校等を退学等のため、途中で貸与を中止したとき

②学校等を卒業した日から1年を経過する日までに免許を取得しなかったとき

③業務従事期間中に業務外の理由により死亡したとき

④市立西脇病院において業務に従事しなくなったとき

▼問合せ 地域医療連携室

(病院内線308)

西脇小児医療を守る会コラム 85



ママにだってできるんだよ!!

西脇こども園での勉強会

6月13日、西脇こども園（旧西脇保育所）で勉強会を開催しました。3歳児の保護者を対象とし、32名の参加者の方々には真剣に耳を傾けてく



ださいました。すでにご存じの内容もあるかと思いますが、この勉強会で何かひとつでも新しい発見があれば嬉しく思います。

また、伝える側の私たちも、勉強会をきっかけに新しい発見があり、地域の医療について学び続け発信していくことができている。

西脇こども園では、毎年1回勉強会を開催させていただいています。小児医療について、大切に思われているからこそ取り組みだと思えます。園のご理解とご協力に心から感謝すると共に、今後も連携して安心して子育てができる西脇市にしていきたいです。

◆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

健康バンザイ

116

西脇病院の医師が健康や病気を提供します。



網膜静脈閉塞症
 眼科部長
 板谷 浩志

血管には動脈と静脈があります。網膜内に、動脈と静脈が近接して交差する部位が多数あります。交差部では、例えば一つの寝袋に2人が入っているような状態です。通常は窮屈ではありませんが、動脈硬化が進行すると窮屈になり、血管壁の弱い静脈が圧迫されて閉塞してしまいます。閉塞部位に向かって流れてきた血液は行き場を失い、血管がはじけて出血（いわゆる眼底出血）を起こします。出血してしばらく日数が経過すると、周囲の網膜で浮腫（水ぶくれ）が拡がります。出血や、遅れて生じる浮腫が視力の中心の黄斑部に及ぶと高度な視力障害となります。軽度な静脈閉塞は、たいした自覚症状もなく自然に回復しますが、高度なものは治療しても視力の改善が得られないことがあります。

閉塞して出血するのは静脈ですが、原因は動脈硬化です。高血圧、動脈硬化、喫煙、糖尿病などの危険因子が重なると静脈閉塞のみならず、動脈そのものも閉塞してしまいます。目の血管は脳への血管の枝分かれです。目にこのような病状があるということは脳梗塞などのリスクもありますので、危険因子を減らすことが大切です。

眼科シリーズはこれで終了です。怖い話ばかりでしたが、眼底の病気の多くは、健診や人間ドックでの眼底写真で見つけることができます。網膜裂孔などは中心部でなく、写真では見つけられず自覚症状が頼りです。早期に発見して自分の体は自分で守っていきましょう。



▼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、病診連携強化に取り組んでいます。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、初診患者さまは、かかりつけ医からの「紹介状（診療情報提供書）」をご持参ください。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することがあります。

▼問合せ 病院総務課
 (病院内線366)

▼外来診療担当医師変更のお知らせ

下記診療科の外来診療担当医師が次のとおり変更になっています。診療される際にはご注意ください。(H27年8月10日現在)

診療科	月	火	水	木	金
総合内科(初診)	平田 久保 珠希 聡子	柏木 貴雄 裕輔	武地 美保 雅史	青木 細川 望美	鈴木 明香 球真
再診1	小川 雅史	細川 望美	福永 秀行	柏木 明香	来住 穂
再診2	小出 亮 (消化器)	岩井 正秀	木村 祥子	岩井 正秀	武地 美保
再診3	青木 領太		鈴木 球真	柏木 貴雄	
再診4		来住 穂 (糖尿) (予約:紹介患者様のみ)	前田 裕輔	平田 珠希	
専門外来	渡邊 周平 (腎臓) (予約:紹介患者様のみ)	木戸 良明 (糖尿) (予約:紹介患者様のみ)	柏木明香/来住 穂 (糖尿病合併症) (予約患者様のみ)		中井健太郎 (腎臓) (予約:紹介患者様のみ)
呼吸器内科		辰岡 浩樹 (予約:紹介患者様のみ)			辰岡 浩樹 (予約:紹介患者様のみ)

※ 網かけ部分が変更になっています。

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。電話が混み合いつながらない場合は、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。

8月の出務予定医師	
8月 2日(日)	林 武志 先生
8月 9日(日)	富原 均 先生
8月16日(日)	上田 久美 先生
8月23日(日)	天野 昌彦 先生
8月30日(日)	富田 誠人 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。