

西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します
 (2021) http://nshp.jp/



① リハビリテーション部から

今日からできる認知症予防
 65歳以上の4人に1人が、認知症およびその予備軍といわれています。今回はその原因として最も多いアルツハイマー病の予防についてお話します。

【食生活】

脳は多くのエネルギーを消費するため、バランスの良い食事で栄養を取ることが大切です。青魚や野菜・果物といった、脳を活性化させる食べ物を積極的に取りましょう。

【睡眠】

脳は寝ている間に、アルツハイマー病の一因とされるタンパク質、アミロイドβを排出します。夜間に十分な睡眠をとるほか、30分以内の昼寝も効果的です。

② 脳と体のトレーニング

【生活の中で脳を使う】
 新聞を読む、旅の計画を立てる、親しい人とお喋りするなど、普段の暮らしの中にも脳を鍛えるチャンスはたくさんあります。例えばスーパーで買い物をする時には、新しいレシピを考える、予算に収まるように計算しながら食材を買うといったことに挑戦してみてください。

【適度な運動】

散歩や自転車などの有酸素運動を行うと、アミロイドβを分解する酵素が活性化されるといわれています。1回30分程度・週3〜4回を目標に、周りの風景や人との会話を楽しみながら続けてみてください。

▼ エントランスホールギャラリー

芳田の里ふれあい館・上野

会館・青年の家等による絵紙教室合同展です。

▼とき 1月5日(火)〜29日(金)

▼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)

▼ 西脇病院「健康セミナー」

毎月1回、西脇病院医師による「健康セミナー」を開催しています(西脇市健康ポイント制度対象セミナー)。参加費は無料。

▼とき 1月18日(月) 午後3時〜 1時間程度

▼ところ 病院講堂(2階)

▼講師 眼科部長 板谷浩志

▼演題 白内障について

▼参加費 無料

▼問合せ 病院総務課 (病院内線366)

▼ 病院職員募集

西脇病院では、平成28年4月採用予定の看護師・助産師・言語聴覚士を募集しています。

▼受付期間 1月4日(月)〜29日(金)

▼試験日 2月3日(水)

▼試験内容 筆記(論文)・面接・健康診断

▼試験会場 西脇病院

▼合格発表 2月下旬

▼申込方法 申込書に必要事項を記入し、市役所総務課までご提出ください。

※申込書等は市ホームページからダウンロードできます。

※郵送で請求する場合は、封

筒の表に「〇〇受験案内請求(例:看護師受験案内請求)」と朱書きし、82円切手・返信用封筒を同封して左記へ請求してください。返送先の住所、氏名を明記のこと。

▼申込み・問合せ

市役所総務部総務課

〒677-8511

西脇市郷瀬町605

(市役所内線209)

● 看護師・助産師

▼募集定員 看護師または助産師若干名

▼資格

昭和46年4月2日以降に生まれた方で、看護師または助産師の免許を有する方(平成

28年3月31日までに同免許を取得する見込みの方を含む)

▼ 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、初診の方は、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。

▼費用 会員は無料

▼問合せ 西脇病院乳腺外科

三輪(月)木曜日午後1時

〜4時 / ☎22-0111

(病院内線308)

▼ はなみずきの会

乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。この会はどの医療機関で治療を受けていても参加できます。

▼とき 1月30日(土) 午後2時〜4時

▼ところ 病院講堂(2階)

▼対象 乳がん患者とその家族

▼内容 太らない食事の仕方、交流会

▼費用 会員は無料

▼問合せ 西脇病院乳腺外科

三輪(月)木曜日午後1時

〜4時 / ☎22-0111

(病院内線308)

▼ 間違え電話に注意を

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。

☎0795-22-0111



西脇小児医療を守る会コラム 90

ママにだってできるんだよ!!



つながる地域医療の友好

12月5日に西脇市と『へそ』つながりで友好都市となった富良野市へ講演に行ってきました。今回は西脇市の地域医療の取り組みを学ぼうとお招きいただきました。

富良野市では小児医療は充実していますが、産科の医師が1人になってしまうかもしれないという状況が住民にはなかなか浸透せず、今回の講演会でも集まったのは、病院・議員・行政の方がほとんどでした。しかし、今回の学びをきっかけに活動的なお母さん方とつながり、いつか西脇のお母さん方と交流できる日を目指して頑張るとおっしゃってくださいました。自分たちの活動を振り返りお話をさせていただく機会があると、みんな頑張ってきたことが一つ一つよみがえり、これからも大切にしていきたいと思えました。

▲富良野市での講演



◆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。

1月の出務予定医師	
1月10日(日)	天野 昌彦 先生
1月17日(日)	富田 誠人 先生
1月24日(日)	山本 壽幸 先生
1月31日(日)	生野 哲雄 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。

健康バンザイ

121

西脇病院の医師が健康や病気を提供します。



乳がん検診クリニック
 乳腺外科部長 三輪 教子

タレントさんの乳がん報道以来、乳がん検診について心配されている方が多いと思います。にしわき乳がん市民公開講座では、まさに「乳がん検診について」を取り上げました。日本の乳がん検診の問題点についてもお話がありました。日本人は欧米人と比べて一般に乳腺組織が厚く、特に40代ではマンモグラフィが真っ白く写ってしまい、マンモグラフィ+視触診の検診での見落としの可能性は以前から指摘されてきました。そして40代の方には超音波検査が有効であると言われていました。これらを背景に約7万6千人が参加した大規模臨床試験が日本で行われました。半数は従来のマンモグラフィ+視触診、残り半はこれに超音波検査を併用し、乳がん検診法の優劣を比較するというもので結果は2015年11月5日にLancet電子版に掲載されました。超音波併用により乳がん発見率が1.5倍に、0期・I期での発見が1.8倍に増え、40代に対して超音波検査を併用することで、より感度良く早期乳がんの発見ができることが証明されました。この結果から、日本の乳がん検診のあり方が変わっていくと思われれます。また、マンモグラフィと超音波検査の併用検診の場合の総合判断基準についての講習会が昨年11月1日に開催され参加してきました。今後、検診担当医はマンモグラフィの読影資格のみでなく、乳腺超音波検査の読影資格、さらに総合判断基準の講習を受けることが義務付けられるようになっていくでしょう。検診率を上げることももちろん大事ですが、大前提として、検診の質が高い水準に維持されなくてはならないことは言うまでもありません。