

きんもくせい

病院だより

vol.111

令和4年
9月号

これからも健康で暮らせるように 健康の秘訣をご紹介します



▲ 健診結果を説明する新島医師

わたしたちが暮らす中東遠地域は、1年を通して極端に暑くも寒くもなく、過ごしやすい気候に恵まれている地域です。さて、そんな中東遠地域で暮らすわたしたちは、他の地域と比べて病気になりやすいのか、なりにくいのか、気になったことはありませんか？

健康のためには、バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠、定期的に人間ドックや健康診断を受けることが大切と言われています。しかし、日々忙しい生活を送る中で、つつい健康について後回しになってしまっている方も多いでしょう。そんなあなたに知っていただきたい、健康の秘訣があります。

今月号は、中東遠地域に住む人の健康状況や健康で暮らすためには具体的にどのようなことを心がければよいか、人間ドック・健診センターと睡眠医療センターに所属する新島医師が、分かりやすく解説します。

皆さまもぜひ一緒に学び、実践し、これからも健康で暮らしましょう。

診療科から 健康は生活習慣の見直しから

～病気の早期発見と日ごろの健康チェックに
人間ドック・健康診断の活用を!～

人間ドック・健診センター診療部長 兼 睡眠医療センター診療部長

にいじま くにゆき

新島 邦行 医師

中東遠地域の環境と健康

中東遠地域は静岡県内でもがんや心臓病、脳血管障害で亡くなる方が他の地域に比べ少なく（※）、健康な方が多い地域です。心臓病や脳血管障害の危険因子として、高血圧症や糖尿病、高脂血症（高コレステロール血症）などの生活習慣病が挙げられます。生活習慣病とは日常の食事や運動習慣、飲酒や喫煙、睡眠不足などの生活習慣の問題が原因で生じる病気をいいます。

中東遠地域はお茶やお米をはじめ、野菜、果物といった農作物、鶏肉や牛肉などの畜産物の生産が多く、近隣の漁港からは新鮮な魚介類も多く届けられ、健康に良いとされる「米を主食として野菜や海藻、魚介類を多く摂る食事」が習慣づいていたことが、健康な人が多い要因の一つと思われます。またこの地域はエコパをはじめ各種の体育施設も整備され、身近に運動ができる環境があることも良いことだと思います。

※静岡県健康福祉部健康局健康政策課調べ

現代日本で心配される健康問題と予防策

近年日本人の食事は欧米化が進み、特に動物性たんぱく質と脂肪摂取の割合がかなり増えています。その結果、糖尿病や高脂血症などが増えました。実は昭和30年代の日本の食事が栄養バランス的には良いことが言われていますが、多くの人が会社などで仕事をしている今日の生活ではなかなか家庭で料理をする時間もなく、便利なコンビニ弁当やインスタント食品で食事を済ますこともあると思います。休みの日だけでも、また決して手の込んだ料理でなくても、地元の農産物を使った食事を心がけることは健康な生活を送るための第一歩と思われます。

また、仕事や家庭の用事などで運動する時間が取れない方や、夜勤や長時間勤務で睡眠時間

が乱れたり睡眠不足になっている方もいらっしゃると思います。運動は1回30分程度、週に2～3回でもいいのでウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と毎日5分程度でも適度な筋肉トレーニングをしていただければいいと思います。有酸素運動を日ごろから習慣的に行っていると基礎代謝量を高めるので肥満や心臓病、糖尿病の予防が期待できます。良い睡眠も得られ、仕事の効率も上がり、うつ病の予防にも良いというデータもあります。筋トレとして例えば腕立て伏せを日常的にしている人は心臓病にかかりにくいとも言われています。これからの季節、運動に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

睡眠時間は小学生までは9時間、大学生くらいまでは8時間、それ以降は7～8時間、65歳以上の方でしたら6～7時間くらいは確保したいものです。また、スマートフォンやゲームなどの電子スクリーン機器は脳に与える刺激が大きく過覚醒の状態を生じ睡眠障害につながることも指摘されています。特に小さいお子さんは脳が刺激を受けやすいので、電子スクリーン機器はできるだけ使わないことが望ましいです。

人間ドック・健康診断の活用を！

人間ドックや健康診断では、体重測定、血圧測定で肥満と高血圧の確認を行い、心電図検査では不整脈や心臓病の有無を調べます。血液検査では貧血や肝機能障害、高脂血症、高血糖（糖尿病）、腎機能障害、電解質異常などを確認できます。胸部レントゲン、胃透視検査では主に肺と胃の炎症や腫瘍（がん）などの発見に、便潜血検査で消化管からの出血を確認することで胃腸の炎症や腫瘍（がん）の診断に役立ちます。オプションで追加する検査として、腫瘍



人間ドック・健診センターの様子をご紹介します



受付



身長と体重を測定



胃透視検査

マーカーでさらに広範囲のがんの可能性の確認、胃カメラ検査で胃がんなどの胃の疾患についてより詳細に調べることができます。

当院の人間ドック・健診センターは日本人間ドック学会の機能評価認定を受けており、的確な診断と保健指導により地域の皆さまの健康管理のお手伝いをさせていただきます。病気の早期発見だけでなく、ご自身の健康の確認のためにも定期的な受診をお勧めいたします。

睡眠障害にも注意しましょう

加えて、もし十分な睡眠時間をとるように心がけているにも関わらず、熟睡感がない、寝ても疲れが取れない、日中眠くて仕方ないといった症状にお困りでしたら、まずはかかりつけの先生や会社の産業医の先生に相談してください。睡眠障害の可能性があるかと判断されるようであれば、当院睡眠医療センターでの専門的な検査

と診察を受けていただくこともご検討いただきたいと思います。



睡眠検査の様子をご紹介します



たくさんセンサーを付けますが、なるべく普段どおりの睡眠をとっていただけるよう快適にお過ごしいただける部屋をご用意しています。



人間ドック・健診センターの予約方法

- ◆電話または人間ドック・健診センター受付で予約
- ◆電話：0537-28-8028
(人間ドック・健診センター)
- ※受付時間は、
平日 9時～16時30分



人間ドック・
健診センターの
詳細はこちら



睡眠医療センターの予約方法

- ◆他の医療機関を受診し当院宛てに紹介状を書いていただき、電話で予約
- ◆電話：0537-28-8021
(地域医療支援センター)
- ※受付時間は、
平日 8時15分～18時00分
土曜日 8時15分～12時30分



睡眠医療センターの
詳細はこちら

看護部通信

「秋のマムシにご用心」

夏の暑さも和らぎ、気持ちの良い風が感じられるようになりました。秋の行楽として、最近ではアウトドアレジャーを楽しむ方も増えてきました。そこで今回は、森林や草むら、時に路上など、どこにでも潜む「マムシ」についてのお話です。

マムシは春から秋に活動するヘビで、「秋マムシ」という言葉があるように秋にも活発に活動します。大人しいヘビとも言われていますが、不用意に近づけば攻撃されます。落ち葉に隠れているマムシに気付かず近づいてしまい噛まれるというケースも多くあります。

当院の救急外来を受診する方には「何かに咬まれたけれど何だったのかわからない」「ヘビの種類まで分からない」とおっしゃる方が多くいますが、「咬まれた傷跡が2か所並んである」「傷跡の周囲が内出血のようになっている」「咬まれた周囲が腫れてくる」このような特徴があれば、マムシに咬まれた可能性が非常に高いといえます。このような場合は、早期に医療機関への受診をお願いします。

咬まれた際の一時的な対応としては、「流水で洗うこと」が一番です。可能であれば十分な水でよく洗った後、医療機関を受診してください。一昔前は咬まれた場所より内側を紐で強く縛ることが良いとされていましたが、現在は強く縛ると血流が悪くなるため良くないと言われています。もし縛る場合は軽く縛る程度にしてください。また咬まれた後、「意識がもうろうとする」などの症状が現れた場合は重症の可能性があります。救急車を呼んで医療機関を受診することも考えてください。

マムシの毒の作用にはいろいろありますが、主に「出血毒」です。毒の強さだけで言えば、実はハブより毒性が強く、腫れは数日間続き、ほとんどの場合は入院治療となります。

この地域はマムシが多い地域だと言われています。マムシが身近に潜んでいることを忘れずに秋の行楽を楽しんでください。

救命救急センター・外来 救急看護認定看護師 高井 純太

マムシの特徴

- ・全長40～60センチ
- ・頭の形は三角
- ・胴は太め
- ・牙が2本



10月から「特定初診料」と「特定再診料」の金額が変わります

国(厚生労働省)が進める「初期治療は医院・診療所で、高度・専門医療は病院で行う」という医療機関の機能分担を更に推進するため、10月1日(土)から、紹介状なしで当院を初診で受診する場合にご負担いただく「特定初診料」の金額を次のとおり変更いたします。

また、症状が安定し、医師が他の医療機関への逆紹介を勧めたにも関わらず、引き続き当院の受診を希望する場合にご負担いただく「特定再診料」も変更になります。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

	現状(9月30日まで)	変更後(10月1日から)
特定初診料	5,500円(税込)	7,700円(税込)
特定再診料	2,750円(税込)	3,300円(税込)

第37回 医療市民講座のご案内

新型コロナウイルスの影響で開催延期となった9月3日の医療市民講座を以下のとおり開催いたします。

- 日時** 令和4年10月29日(土)午前10時～
場所 当院 3階 大会議室
申込み期間 10月3日(月)～10月28日(金) 詳細は「新型コロナウイルス」がテーマの講座です。 [こちら▶](#)



ホームページ閲覧不可期間

以下の期間は、サーバ更新のため、ホームページの閲覧ができなくなります。

皆さまにはご不便をお掛けしますが、ご理解をよろしくお願いいたします。

ホームページ閲覧不可期間

令和4年9月21日(水) 午後7時～
9月22日(木) 午前6時

東海アクシス看護専門学校 令和5年4月採用看護学校教員募集

募集内容

職種	採用人数	申込締切日	試験日	採用時期
実習指導教員 看護教員	3人	10月20日(木)	応募者に 後日連絡	令和5年4月



試験内容 作文試験 職務遂行に必要な見識、判断力、表現力等についての記述式の試験
面接試験 個別の面接試験

受付期間 令和4年6月21日(火)～10月20日(木)

問い合わせ 東海アクシス看護専門学校 総務課 庶務係
電話：0538-43-8111 FAX：0538-43-8122
〒437-0033 袋井市上田町267-30

◆詳細は同校ホームページをご覧ください。



7月の 診療実績

1日あたりの患者数		病 床 利 用 率	
入 院	372人	平 均 在 院 日 数	9.0日
外 来	1,179人	手 術 件 数	505件
紹 介 率	88.6%	救命救急センター受診者数	1,450人
逆 紹 介 率	95.1%	救 急 搬 送 件 数	535件



病院だより「きんもくせい」は、中東遠総合医療センター、掛川・袋井両市役所及び一部の市内公共施設にて無料で配布しております。

ホームページ <https://www.chutoen-hp.shizuoka.jp/>

過去の病院だよりをホームページでご覧いただけます。 [中東遠](#) [Q検索](#)

スマートフォン・タブレットからアクセスする際にはQRコードをご利用ください



〒436-8555
掛川市菖蒲ヶ池1番地の1

TEL 0537-21-5555

