



私達は、住民の皆さまが健康で安心して暮らせる地域づくりに貢献し、最も信頼され選ばれる病院をめざします。

第3回地域公開講座のご案内

今回の講演テーマは『**増えている子宮がんからあなたを守るために**』です！
地域住民の皆さまはもとより、各病院・医院・施設等で勤務されている職員の方々にもお気軽に参加していただきたくご案内いたします。

日時：平成25年2月19日（火） 13時00分から
場所：倶知安厚生病院 新棟地下1階 生活療法センター
参加料：無料

**講演：「増えている子宮がんからあなたを守るために
～子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がんとかん検診を中心に～」**
講師：倶知安厚生病院 産婦人科主任医長 杉山 英智 先生

※どなたでもご参加いただけます。事前の申し込み等はございません。
※詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

事務局	JA北海道厚生連	倶知安厚生病院	
	地域医療連携室	日座（ひざ）	TEL:0136-23-2185
	総務課	山崎（やまざき）	TEL:0136-22-1141

当院をご利用の皆さまへ

～受付時間内におけるご来院のお願い～

日頃より当院をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
近年、全国的な傾向となっております医師不足の影響を受け、当院におきましても特定の診療科については出張医にて対応しております。これに伴い病院全体の体制として受付時間の制限を設けざるを得ない状況となっております。
(北海道では全国において医師が最も不足している地域 NO.1 となっております)

つきましては、下記の点にご留意いただき受診下さいます様、何卒ご理解の程宜しくお願い致します。

◎各診療科・曜日毎によって受付時間が異なっておりますので、ご不明な点がございましたら受付までお問い合わせください。

◎上記の事情により、受付時間以外に受診を希望されます場合は、ほかの診療（手術や検査、病棟診療など）を行っているため、待ち時間が長くなることが予想されます。
又、救急患者対応など状況によってはお断りさせていただく場合もございますのでご了承願います。



JA北海道厚生連
北海道厚生農業協同組合連合会

JA北海道厚生連
倶知安厚生病院

倶知安厚生病院
北海道虻田郡倶知安町
北4条東1丁目2番地
電話：0136-22-1141
FAX：0136-21-4388

冬 第7号

JA北海道厚生連
倶知安厚生病院
院外広報誌

笑顔だより

目次

整形外科の診療について	P.1
急増中！ノロウィルスによる 感染性胃腸炎	P.2
第2回地域公開講座を開講 いたしました	P.3
第3回地域公開講座のご案内他	P.4



整形外科の診療について

平成24年4月に赴任した整形外科の永井と申します。着任して、現時点で9ヶ月あまりになります。真冬の患者増の状態をまだ体験しておりませんが、今までの経験のもとに整形外科の診療についてご案内いたします。

整形外科は常勤医夏期3名、冬期4名で診療を行います。それぞれのスペシャリティは手の外科、股関節、一般外傷などですが、その他にも応援医師の診療がありますので、おおむね整形外科全般をカバーしております。ただ特殊な先天性疾患、腫瘍性疾患などは整形外科学会の指針で地域ごとに診療できる病院が限られていますので、このような疾患は他院への紹介をさせて頂くことがあります。

実際には外来通院の患者さんは大多数が手術的な治療を必要としない患者さんです。腰痛、肩・膝関節痛などの軽度の機能障害を有する症例や、骨粗鬆症などの慢性疾患が多く、全国的な統計とほぼ同じ傾向にあります。入院・手術に至る患者さんは外傷が半数以上で、とりわけ骨折が多く、その原因は転倒事故や労務災害、骨粗鬆症に起因する低エネルギー外傷などです。夏期の間は特に目立ったことのない普通の地方病院なのですが、当院の最大の特徴としては、冬期間に発生するスキー、スノーボードのスポーツ外傷の患者数は特筆すべきものと聞いております。当地には全国的にも大規模なスキー場がいくつもある割には、本州には必ずあるスキー場での初期治療を行うスキー診療事業がありません。従って症状の軽重に関わらず多くの患者さんは当院に受診することになります。また外国人の受診者が多いことも特徴的です。医療従事者が必ずしも外国語が堪能であるわけではありませので、外来診療など相当遅延することが冬期間にはあるそうで、当院ならではの課題もあります。

医師不足が社会問題となってもはやかなりの年月がたちます。幸い当院の整形外科は前述のように3～4名の医師が常勤しておりますので、われわれとしては恵まれている方だとは思っております。今後も当科に受診される患者さんの期待にできる限り答えられますように最大限努力して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



整形外科主任部長 永井 正弘

急増中！ノロウイルスによる感染性胃腸炎！

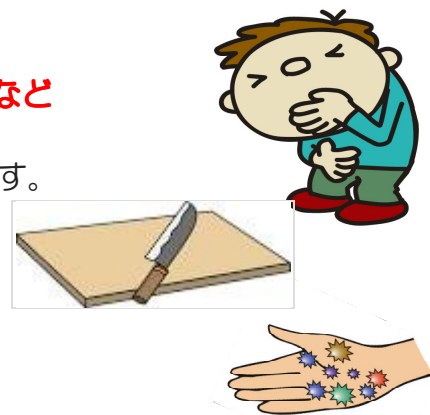
JA 北海道厚生連 倶知安厚生病院
感染対策科 感染管理認定看護師 佐藤 純司

毎年、冬季になると流行する感染性胃腸炎の大半を占めるのが「**ノロウイルス**」でございます。この「ノロウイルス」は非常に感染力が強いことで知られております。なかでも今年はウィルスが変異した可能性が高く、ノロウイルスによる感染は過去 10 年間の中で 2 番目に大流行している年でもあります。ノロウイルスによる感染を防ぐための予防と対策についてお話しします。

1. ノロウイルスの症状とは？

- **感染後 24 ～ 48 時間で、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱など**
- **軽い風邪症状もみられる場合があります。**

また症状が無くなってもウィルスは 1 ～ 2 週間ほど便に排出されます。



2. ノロウイルスの感染経路は？

- ① 感染した人の便や吐物に触れた手を介して口に入った場合
- ② 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合
- ③ ノロウイルスに汚染したカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合
- ④ 便や吐物が乾燥してほこりと一緒に舞い上がり、その塵と一緒に体内に取り込んだ場合
(ノロウイルスはとても小さなウィルスです。乾燥すると浮遊してしまい、口・鼻から吸い込んでしまうこともあります。)



3. 日常生活でできる予防方法と対策とは？

- ① 最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ② 便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう※
※嘔吐物の処理は絶対に素手で行わないで下さい（感染する危険性が高いです）
- ③ カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。（中心温度 85℃1 分以上の加熱が必要です）
（※）ノロウイルスは、100 個以下の少ない量でも感染が成立する、感染力の強いウィルスです。症状のある人の便や吐物には、大量のノロウイルス（便 1 g 中に 1 億個以上、吐物 1 g 中に 100 万個以上）が含まれているので、扱う場合には十分な注意が必要です

4. 学校や職場での対応は？

学校保健安全法では、出席停止についての基準や目安が記されておられません。登園・登校や就業の判断については、嘔吐・下痢などの症状が無くなってからが望ましいといえます。迷った時は学校や職場にご確認ください。



第2回地域公開講座を開講いたしました



平成 24 年 11 月 17 日（土）14 時 00 分より、当院地下生活療法センターにおいて第 2 回地域公開講座を開講いたしました。今回は「生活習慣病への取り組み～健康寿命を延ばすために～」と題しまして、札幌厚生病院第 1 内科医長であります森孝之先生をお迎えしました。講演では、生活習慣病の予防や糖尿病、心筋梗塞などの症状発生のメカニズムやその予防方法についてご説明いただきました。そして、その内容の一部をこの場でご紹介させていただきます。

* 高血圧について～血圧自己測定のすすめ～*



高血圧学会からも家庭血圧測定の指針というものがだされています。森先生は循環器を専門にしており高血圧の治療もこれまでいろいろして来られているため、外来では極力全員のかたに家庭血圧の測定をお勧めしています。

是非、家庭での血圧測定を！
高血圧治療している方はもちろん糖尿病、脂質異常、肥満などのかたも是非、是非！

* 糖尿病について *

①糖尿病患者数増加率について

糖尿病の患者数は年々増加しています。2011 年時点で実に **1070 万人**の方が糖尿病と診断されており、1955 年と比べると**約 50 倍**にも増加しています。

②糖尿病指導と看護師カンファレンス

糖尿病の患者さまへ、看護師より糖尿病指導を行います。その際には当院病棟看護師が中心に作成したオリジナルの指導用パンフレットなどを使用しながら、糖尿病の説明や指導を丁寧に行っています。また、糖尿病指導に向け、どうしたら患者さまに糖尿病をよく理解していただけるかや、どんな説明をすべきかなどを看護師カンファレンスにて話し合い、よりよい指導ができるよう心がけています。



糖尿病指導の様子

そうですね。眼科などは必ず定期的に受診して、網膜症をチェックしてくださいね。

糖尿病の合併症について説明しましたが、わからないことはありませんか？

③薬剤指導

医師や看護師だけでなく薬剤師による薬剤指導も行っています。様々な職種が協力しあうことで、より質の高い医療を提供できるよう努力しています。



インスリンは初めてですが、抵抗感がありますか？これから説明しますね。



これから使うインスリンです。針を刺す痛みも殆どありませんし、血糖を下げるのに非常に有効です。

毎週火曜日（受付時間 8：00～11：00） 倶知安厚生病院にて森先生の診療を行っています。高血圧や糖尿病でお悩みの方はぜひ一度外来にいらしてみてください！