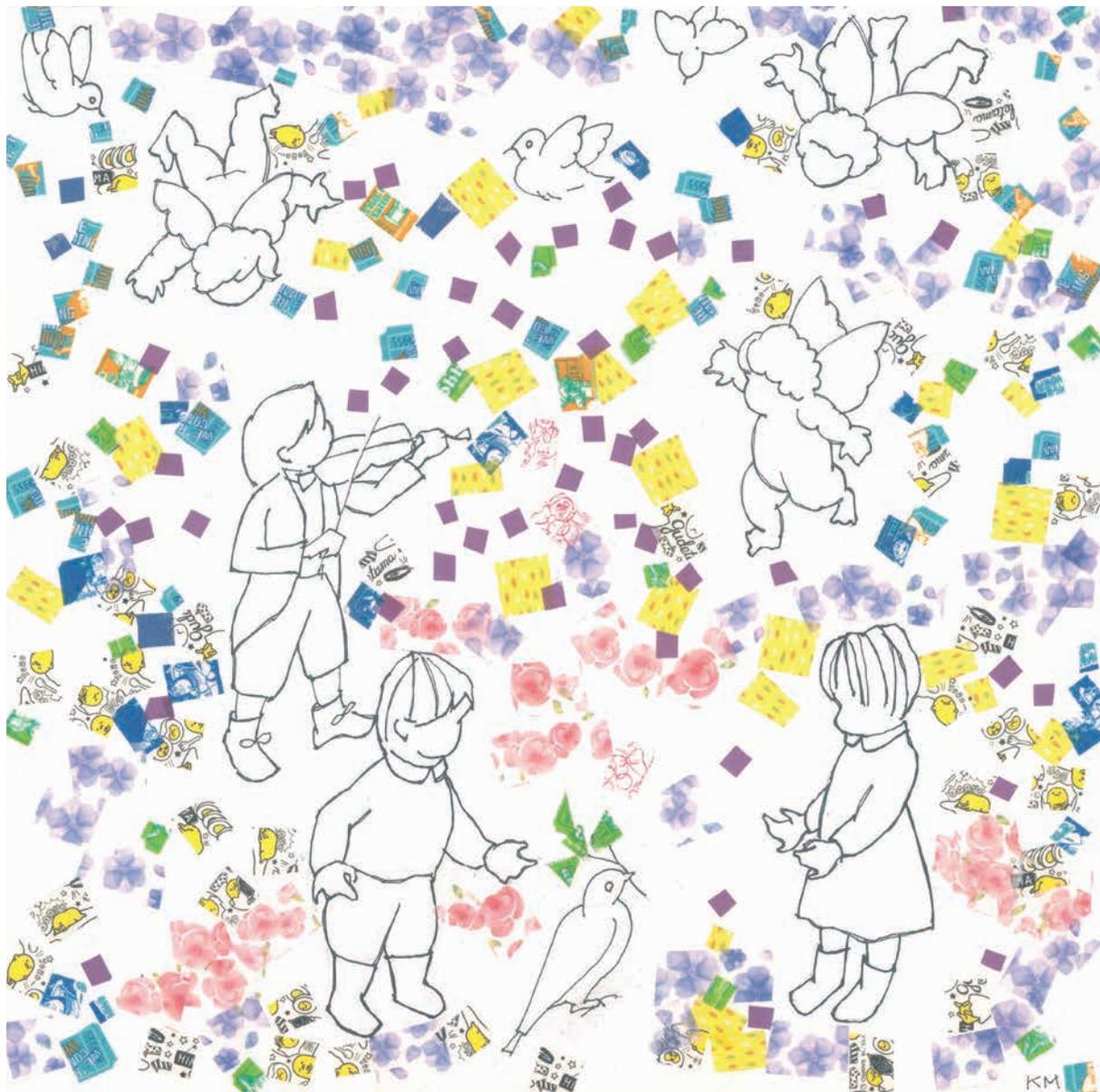


MY HOSPITAL

まいほすびたる



2023 エンゼルロード HARU NO KIZASHI

松井紀代美 画

新春

みんなの健康と心のまなび



JA新潟厚生連
糸魚川総合病院

膵臓・胆道センター 富山大学附属病院
膵臓胆道センターサテライト
健診センター すこやか
訪問看護ステーション いといがわ
糸魚川総合病院地域包括支援センター
糸魚川総合病院居宅介護支援事業所
<http://www.itoigawa-hp.jp/>



糸魚川市長

米田 徹

新年のご挨拶

令和5年の年頭にあたり、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

日頃から地域医療の確保と推進に多大なご理解とご協力を賜り、山岸病院長をはじめ、病院関係者の皆様方に厚く御礼申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症への対応が長期化する中、最前線の現場で日々努力されている皆様にご心より感謝と御礼を申し上げます。

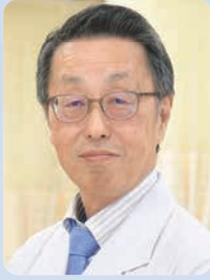
さて、近年の地方における地域医療をとりまく環境は、人口減少や医師・看護師の偏在による人材不足に加え、2024年の医師の働き方改革への対応など、大変厳しい状況が続いております。

このような中で、貴院におかれましては、当市唯一の基幹病院として、糸魚川市医師会との連携による24時間365日の救急医療体制の確保、富山大学、新潟大学をはじめとした関係機関との密接な連携による医師の確保、北陸一働きやすい病院を目指した働き方改革の取組など、地域医療の推進に努めていただいておりますことに心から敬意を表し、感謝申し上げる次第であります。

当市といたしましては、今後も引き続き、医師・看護師の確保、救急医療体制の確保など、地域医療体制の充実に向け、最大限の努力をして参りますので、皆様から一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年も、当市の医療、保健、福祉の向上と充実にご尽力を賜りますことを重ねてお願い申し上げますとともに、貴院関係者の皆様のご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。





糸魚川総合病院
病院長

山岸 文範

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。令和になって5年目、国際情勢は大きく変化しました。それに負けないくらい国内の医療も変わり始めています。人口が4万人を切った糸魚川はその先頭を走っているといえるでしょう。

この変化の中、私たちは患者さんを治すという価値を求めて新しいことに挑戦し、仲間や他の病院・診療所との連携を模索しつづけています。

さて昨年、私たちは何をしましたか。

- ・多くの厚生連病院の中で最も多くのワクチン接種を行った。
- ・市内に一つだけの病院として保健所や近隣病院、医師会と連携し、コロナ感染陽性患者さんと一般の患者さんの診療を続けてきた。
- ・医師、看護師一人当たりのER患者数は県内で最も多い病院のひとつだった。
- ・小さな子供のため、二人だけのチームで休日も小児診療を続けた者がいた。
- ・高齢者に多い膵臓がん、もっとも難しいがんの治療に挑戦したチームがあった。
- ・5時起きで通勤しながら医療を支える者がいた。
- ・単身赴任しながら産科診療を続けた者がいた。
- ・清潔な病院のため休日にも掃除をおこなうスタッフがいた。
- ・生活と仕事のバランスを求める先駆者として働き方改革を進める仲間がいた。

コロナウイルスが消えて呼吸が楽になる。子供が元気になる。骨折の痛みが取れる。心不全が収まる。がんが取れた。そして家へ帰る。

そんな時に感じる喜びがスタッフを支えています。

病院の機能は変わり続けるでしょう。変わる中でも私たちは医療活動を続けます。

皆様、今年もよろしく願いいたします。



職員が伝える 医療情報



その1 手の腱鞘炎、関節炎



副院長
整形外科

長田 龍介

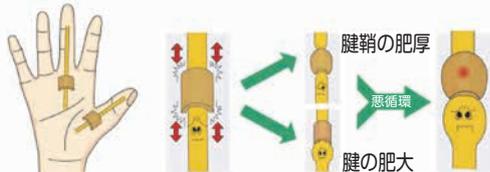
手の腱鞘炎ときくと、軽い病変をイメージします。生命に関わることはなく、機能障害も少ないので軽傷には違いないのですが、日常生活の支障は意外と大きいようで、多くの愁訴が聞かれます。腱鞘炎の原因について、以前は使いすぎと言われてきました。しかし腱鞘炎を生じてくる人は若い時に比べて余計に仕事をしているかということ必ずしもそうではありません。単純に使いすぎだけではないと多くの医師が考えながらも、整形外科では長い間「原因はおそらく使いすぎ、年齢も影響あり」と説明されてきました。15年程前から徐々に状況が変わり、女性ホルモンの一種である

エストロゲンの炎症抑制作用が関係するとわかってきました。

腱鞘炎の発症が増え始める年齢層は、エストロゲンの急激減少、すなわち閉経の頃にほぼ一致します。腱の炎症は腫れや痛みの元になり、これが長引けば腫れた腱が周りの腱鞘に擦れて腱鞘炎になり、ひどくなると引っ掛かるようになればばね指になります。各指に向かう腱は手首部分で集まり束になっていますから、腱が腫れているとその束の隣にいる神経（正中神経）が慢性的に圧迫されます。これで指がしびれると手根管症候群と呼ばれる状態になります。運動で炎症を起こすのは指関節も同様です。指関節が腫れて痛くなり、そのうち変形してしまうバーデン結節もこの仲間です。親指の根元で軟骨がすり減れば CM 関節症です。関節運動に伴い腱と骨表面が擦れるところでも炎症が生じます。手関節部のドゥケルバン病や肩前方の腱炎による五十肩（肩関節周囲炎）がそうです。また、腱と骨の境目で炎症が長引く代表例はテニス肘（上腕骨外側上顆炎）です。

エストロゲン減少に対しては、体内でエストロゲン類似物質に変化する大豆由来成分（エクオール）の摂取が安全な対処法として提唱されています。これについては「エクオール」で検索すると多くの情報がありますので興味のある方は参考になさってください。鑑別診断に関節リウマチ、膠原病、糖尿病手などがありますので注意が必要です。診断は診察、X線検査、血液検査にて行いますが、最近ではリハビリスタッフによるエコー所見も参考にしています。

・腱鞘炎とばね指のイメージ



・手根管内部の腫れた腱により神経が圧迫される手根管症候群

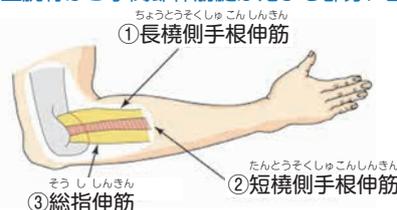


・親指を伸ばす腱が手首で炎症を起こすドゥケルバン病



- ①短母指伸筋腱
主に母指を伸ばす働きをする腱です。
- ②長母指伸筋腱
主に母指を広げる働きをする腱です。
- ③腱鞘
①と②の腱が通るトンネルです。

・上腕骨から手関節伸筋腱が始まる部分に生じるテニス肘



職員が伝える 医療情報



その2 生活と手の関係



手は顔と共に人目に付きやすい部分です。また、社会生活に深く関与します。私たちは日常生活や仕事、趣味・スポーツ活動でも絶えず手を使っていますので、その役割は大きいといえます。

しかし、骨折などの怪我、腱鞘炎や神経麻痺などの疾患によって手の機能が失われると、今まで出来ていたことが困難になります。「つかまって立てないからトイレに行けない」、「痛くて動かせないため仕事が出来ない」など活動に制限がかかり、意欲低下



にもつながります。私たち作業療法士は患部のリハビリだけでなく、その方に必要な活動にも目を向け、安静期間中からできる運動方法や生活の工夫をお伝えしています。「ギプスを外したら元通りだと思った」という声をよく伺いますが、無理のない範囲で手を使うことと生活を続けることが回復への近道です。



作業療法士
松澤 しのぶ

おすすめリフレッシュ

私のリフレッシュ法



医事課 小山 息吹

今年度、当院の医事課では働き方改革の一環として、平日5日間と前後の土日を含ませて9連休を全員が取得できる様、昨年度から業務効率化に取り組んできました。それに伴い、私自身も先の6月に9連休を取得させて頂きました。この機会を利用し、かねてより興味があった静岡県の熱海・伊豆方面に観光に行ってきました。この旅の主目的として、国内最大級の爬虫類飼育施設である体感型動物園『iZoo』へ行ってきました。この施設では、希少な爬虫類を見たり触れ合ったりでき、併設のレストランではワニの肉を食べる等して、とても貴重な体験ができました。その他にも温泉に入ったり、静岡のご当地グルメである『さわやかハンバーグ』を食べたりして、有意義な観光ができました。宜しければ皆様にも是非同じ感動を味わって頂けたらなと思っております。

地域とともにも

健康講演会

10月15日(土)ヒスイ王国館で、JAひすいととの共催で健康講演会を開催しました。当院脳神経外科の勝木将人医師より「脳卒中について」の講演を行いました。今回の講演は市民の皆様の関心も高く、多くのお申し込みがありました。100名を超える方にお越しいただきましたが、皆さん大変熱心に聞いておられました。勝木医師からの講演より～「異変を感じたら、とにかく早く受診してほしい。脳卒中は時間との勝負です。」

講演の後は、大矢理学療法士より、「介護予防のためのストレッチ」の説明と実践を行いました。こちらも皆さん、熱心に取り組んでおられました。

来年度も感染対策に努めながら、多くの皆さんにご参加いただける健康講演会を企画していきたいと思ひます。



健康講演会企画担当 権守

いとびょう情報

小中学生出前講座



糸魚川市の事業として行っている「小中学生のための医療と介護の職業紹介出前講座」で講義させていただきました。医療に関わる仕事に興味・関心をもって欲しいという思いで、今年4校の小中学校へ出向きました。医療の仕事を目指す人が増えることを期待しています。

今年4校の小中学校へ出向きました。医療の仕事を目指す人が増えることを期待しています。

キャリアフェスティバルいといがわ

「キャリアフェスティバルいといがわ」は今年で3回目の開催となります。市内企業57社が参加する中、糸魚川総合病院からは、看護師、臨床工学技士、社会福祉士の4名が参加しました。それぞれが、糸魚川総合病院のこと、専門職である自身の職業について熱く語りました。今後自らの将来を考える際に、医療専門職が選択肢の一つになれば嬉しいです。



第7回糖尿病フェア

担当看護師長 中澤多栄子

11月10日(木)第7回糖尿病フェアを開催しました。感染対策を取りながら10名の皆様より参加いただきました。各部門担当よりそれぞれユーモアを交えながらの講義を行いました。質問も活発に行われ盛況に終わることが出来ました。当日の内容をまとめたニュースを内科外来に置いてありますので興味のある方は是非お持ちください。



あしがき

新たな年となりました。新しい年は心も新たにしてくれます。『笑う門には福来る』ということわざがあります。こんな時代だからこそ、笑顔で免疫力もアップ。笑顔あふれる一年でありますように。