

東松山市立市民病院広報誌

# 市民病院ニュース

News from Municipal Hospital

2020年10月1日 発行

Higashimatsuyama Municipal Hospital  
東松山市立市民病院

〒355-0005 埼玉県東松山市大字松山2392番地  
TEL:0493-24-6111 FAX:0493-22-0887

## 第9号



今こそ  
ワン👉チーム  
ONE TEAM



## Contents

市民病院における新型コロナウイルス感染症(COVID-19)感染防止対策について

再生医療 PRP(多血小板血漿)療法について

健診・人間ドックで肺がんCT検査を受けてみませんか？

専門外来のお知らせ ほか

<http://hmy-municipalhosp.jp/>

# 市民病院における新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 感染防止対策について

世界的に感染が拡大し、いまだ収束の兆しが見えない新型コロナウイルス感染症ですが、市民病院では、来院される皆さまが安心して病院をご利用いただけるよう、様々な院内感染防止対策を行っております。皆さまにはご不便をおかけすることもあります。引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

## エントランスにて、 検温を実施しています

全ての来館者の方を対象に、サーモグラフィーによる検温を実施しています。サーモグラフィーでは、人の顔を検知し、カメラの前を通過するだけで「ピッ!」と自動的に体温を測ることができます。

また、入館の際には、付き添いの方も含めた皆さんに、マスクの着用とアルコールでの手指消毒をお願いしています。



## 椅子や手すりなどの消毒を行っています

来院される方々が、気持ちよく施設を利用していただけるよう、外来待合フロアの椅子や車椅子、廊下や階段の手すりなどを、消毒液を使用して毎日清掃しています。



## ゾーニングを行っています

発熱等の症状がある方と一般の外来受診の方の入り口や待合スペースを分ける「ゾーニング」を行っています。また、一般の外来受診の待合フロアでも、一定の間隔を空けてお座りいただくなど、密接しないようにスペースを確保しています。



## 各窓口にビニールシートを設置しています

総合受付や診療科ごとの診察前の受付、会計窓口にて飛沫防止のビニールシートを設置しています。



## 面会の禁止について

院内感染防止のため、入院患者さんとの面会を原則禁止させていただいております。ご不便をおかけしておりますが、ご理解とご協力をお願いします。

## オンライン面会を始めました

入院患者さんとの面会は原則禁止とさせていただいておりますが、入院されている方とご家族の方に少しでも安心していただけるよう、市民病院ではオンライン面会を始めました。タブレット端末を使用し、病室とオンラインで繋ぐことで、入院されている方と「お話がしたい、顔が見たい」というご要望にお応えします。オンライン面会は予約制となっていますので、ご希望の方はご家族等が入院中の病棟または地域連携室へご連絡ください。お問い合わせもお気軽にどうぞ。



- ・面会時間：平日の午後2時～午後4時（1回15分まで）
- ・場所：本館1階 談話室
- ・回数：患者さん1名につき週1回まで
- ・面会できる方：入院されている方の近親者の方（ご友人や職場関係の方などはご遠慮ください）
- ・申込み：平日の午後1時～午後4時にご家族等が入院中の各病棟または地域連携室へお電話ください

## 電話診療による処方箋の発行を行っています

慢性疾患等のある方で、かつ定期的な受診をされている患者さんを対象として、対面での受診が不要な電話診療によるお薬の処方箋を発行しています。ただし、患者さんの症状などで医師が受診する必要があると判断した場合には、ご来院いただく場合がありますのでご了承ください。（かかりつけ薬局へのFAX送信も対応しております。）

- ・受付時間：平日の午前9時～午前11時
- ・利用方法：以下のどちらかの日に電話でご連絡ください
  - ①予約票に記載された予約日当日
  - ②予約日と同じ曜日（予約日の一週間前の同じ曜日など）
- ・ご用意いただくもの：診察券及び次回の予約票



## あたたかいご支援をいただいています

多くの事業者・個人の方々からマスク、ガウン、飲料水などたくさんのご支援をいただいております。ありがとうございます。ご寄付いただいたものについては、当院で有効に活用させていただきます。



学校法人後藤学園 武蔵丘短期大学様



日本コカ・コーラ株式会社様



株式会社伊藤園 東松山支店様

皆さまからのあたたかいご支援に心から感謝申し上げます。これを励みに職員一丸となって頑張っていきます！

市民病院はこれからも、皆さまが安心して医療を受けられる環境づくりを進めていきます。

## 整形外科より

### 再生医療 PRP(多血小板血漿)療法について

再生医療とは、自分の体から「幹細胞」という特殊な細胞を取り出して増やし、これを用いて病気やけがなどによって機能が失われた臓器や組織を再生させる医療です。このように聞くと、なんだか難しそうで、敷居の高い医療にも感じますが、近年は身近な治療にも使われるようになってきました。その一つにPRP(多血小板血漿)療法があります。

PRP療法とは、自分の血液に含まれる血小板の成長因子が持つ組織修復能力を利用し、私たちに本来備わっている「治す力」を高め、症状の改善を目指す再生医療のことを言います。これまでは、美容分野や歯科分野で主にPRP療法が使われてきましたが、近年では、整形外科分野においても、変形性関節症や損傷した腱、筋肉の新たな治療法として注目されています。

PRP療法を導入することで、例えば変形性関節症の治療の場合、これまで軽度の方はヒアルロン酸注射等の保存療法、重度の方は人工関節置換術等の手術療法を行ってきましたが、「手術するほどの重症ではないけれど、ヒアルロン酸ではもの足りない…」という方への新しい選択肢になります。

また、PRP療法は自分の血液を遠心分離させ濃縮させたものを患部に注射するので、アレルギー反応は起こりにくいとされています。治療の当日は、採血から注射まで1時間程度で終了となります。なお、PRP療法の治療効果、持続期間には個人差があります。また、治療は健康保険の適用外となりますので、詳しくは当院ホームページをご覧ください。

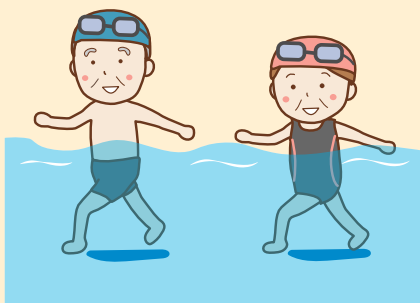
膝の痛みやスポーツ外傷でお困りの方、PRP療法にご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

## リハビリテーション科より

膝が痛いと感じる方へ

### 変形性膝関節症の運動療法について

もしも変形性膝関節症によって膝が痛くなったら、運動して膝の動きをよくしたり、膝の周りの骨を丈夫にしたり、筋肉をつけることが大切です。特に太ももの大腿四頭筋には膝関節の負担を吸収する役割があり、変形性膝関節症の症状を改善するために重点的に鍛えます。平地を歩くだけでは筋肉の維持になりますが、トレーニングとしては不十分です。ただし、すでに膝が痛くなっている方には、関節にあまり負担のかからない水中歩行が有効です。このように症状に合わせた運動を日常的に行うことで変形性膝関節症の悪化の防止に役立ちます。



#### Point ひざを支える筋肉をきたえましょう

##### 1 太ももの前の筋肉をきたえる方法 1

- ①椅子に腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5~10秒そのままのいる (息は止めない)
- ④元に戻す



##### 2 太ももの前の筋肉をきたえる方法 2

- ①脚を伸ばして座る
- ②ひざの下においたタオルや枕を押し
- ③5~10秒そのままのいる (息は止めない)
- ④力を抜く



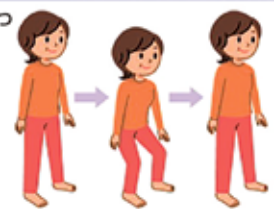
##### 3 太ももの外側の筋肉をきたえる方法

- ①横向きに寝る
- ②上の脚を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げる
- ③5秒ほどそのままのいる (息は止めない)
- ④ゆっくりおろす



##### 4 脚全体の筋肉をきたえる方法

- ①肩幅より少し広めに脚を開いて立つ
- ②椅子に腰かけるようにお尻をゆっくりとおろす (何かがつかまっても構いません)
- ③ひざは曲がっても90度を超えないようにする
- ④ゆっくりとひざを伸ばす (息は止めず、お尻をおろすときに息を吐き、ひざを伸ばすときに息を吸う)



## 健診室より

### 健診・人間ドックで肺がんCT検査を受けてみませんか？

健康診断(健診)は、自らの健康状態を理解し、生活習慣を振り返る絶好の機会です。自身のからだの問題点を発見し、意識することで、疾病予防や早期受診に繋げることができます。

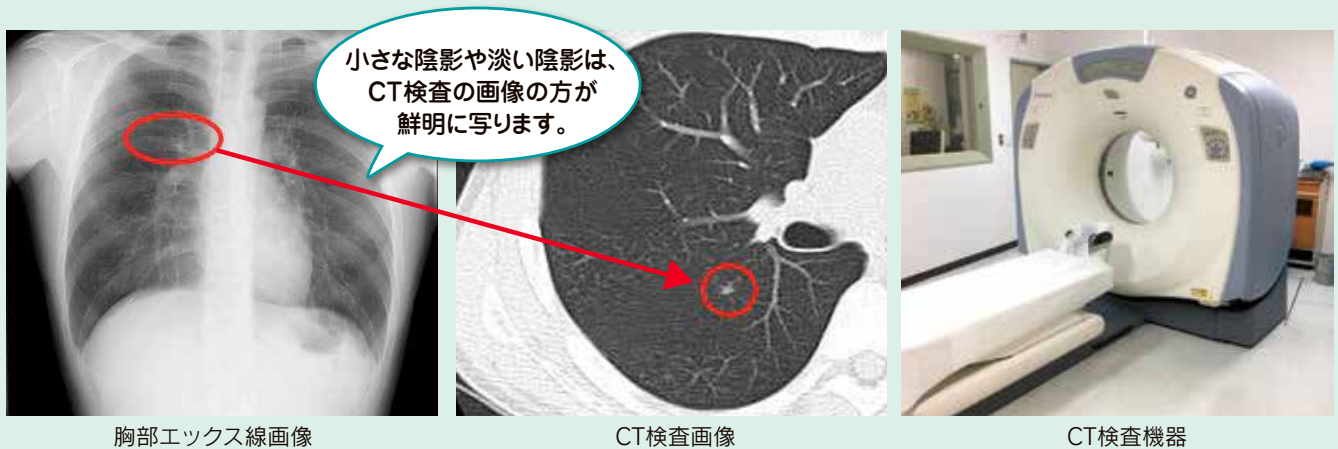
現在、日本人の半数以上が生涯で何らかのがんを患い、そのうち4人に1人が亡くなっています。中でも肺がんは年間死亡数が最も多く、生存率の低い病気であるといわれています。しかし、肺がんは自覚症状のない早い段階に発見することで、治療の選択肢が増え、高い確率で完治することが期待できる病気でもあります。その手段のひとつとして注目される検査が、肺がんCT(胸部CT)検査です。

CT検査による肺がんの発見率は、胸部エックス線検査に比べて10倍高いといわれています。胸部エックス線検査では他の臓器や骨に隠れて見えにくくなる部分も、CT検査では見えやすくなり、小さな陰影や淡い陰影の描出に優れています。また、肺がん以外の呼吸器の病気(肺気腫、肺炎、結核など)が発見されることもあり、肺の中の病気を幅広く見つけることができます。

気になる被ばくは、一般診療で行うCT検査の約4分の1程度の放射線量で撮影しており、被ばくの影響に充分配慮しています。そのため、画像の質は通常のCT検査に比べて劣りますが、陰影の存在の有無は十分に判断できるレベルです。撮影時間は3~5分程度と比較的短時間で終了します。

喫煙している方、以前喫煙していた方、受動喫煙が心配な方、血縁者に肺がんの人がいる方などには特にお勧めします。

当院での肺がんCT検査は、健診・人間ドックのオプション検査で行うことができます。ぜひ、この機会に一歩進んだ健康管理を行ってみてはいかがでしょうか？



胸部エックス線画像

CT検査画像

CT検査機器

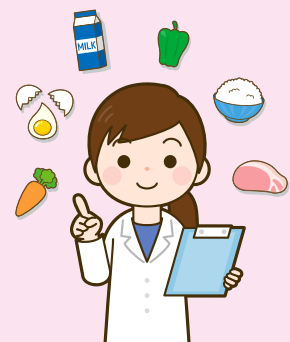
## 栄養科より

### 栄養指導(外来・入院)を行っています

医師の診察で「食べるものに気をつけましょう。」「今の食事を見直した方がよい。」と言われたけれど、どうしたら良いかわからないとお悩みではないですか？

糖尿病、腎臓病、脂質異常症、肝臓病、低栄養など、患者さんの持つ病気も、食生活も様々です。管理栄養士が患者さんのライフスタイルや食習慣に合わせ、具体的にアドバイスいたします。自分の生活、体に合った食習慣を身につけていきましょう。

ご希望の方は担当医にご相談の上、予約をお願いします。



## 専門外来のお知らせ

当院では、医師の専門領域に関する専門外来を開設しています。気になる症状のある方はぜひ一度、受診されることをお勧めします。専門外来の開設日等は、外来担当医表をご覧ください。

### 脳神経外科 物の忘れ・頭痛外来

開設日:毎週月曜日 午後

担当医:杉山 聡(病院長)

もの忘れには、年齢によるものと病気によるものがあります。もの忘れ・頭痛外来では、認知症などの病気によるもの忘れや、頭痛・めまい・耳鳴りなどに関する検査を治療を行います。

#### もの忘れ・頭痛外来では、「MCI(軽度認知障害)スクリーニング検査」を行っています!

MCI(軽度認知障害)とは、認知症前段階期をさし、MCI期に適切な予防を行うことで認知症の発症を遅らせることができるといわれています。「MCIスクリーニング検査」は、認知症のうち、最も多くの割合を占めるアルツハイマー型認知症に関連する物質を調べることで、現在のMCIのリスクを判定する血液検査です。現在の状態を知り、アルツハイマー型認知症の予防に取り組みたいという方にお勧めします。



### 内科 神経疾患・神経難病外来

開設日:毎週金曜日 午前

担当医:野村 恭一(非常勤 埼玉医科大学総合医療センター 神経内科 客員教授)

脳・脊髄・末梢神経・自律神経の障害により生ずる様々な症状(めまい、しびれ、ふるえ、四肢の脱力、ろれつ呂律障害など)を診療します。また、原因不明の神経疾患の診断、神経難病の治療を行います。



### 整形外科 スポーツ外来

開設日:毎週水曜・木曜日 午前

担当医:後藤 文聖(非常勤 医療法人聖和会 後藤整形外科 院長)(水曜日担当)

根岸 慎一(非常勤 医療法人社団MKS ねぎし整形外科クリニック 院長)(木曜日担当)

特定のスポーツに打ち込み、同じ動作を繰り返すことで起きる障害(野球肩、テニス肘、オスグッド病など)や、運動中の怪我(突き指、脱臼、捻挫、靭帯や半月板の損傷など)の治療を行います。



後藤医師



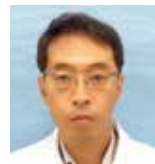
根岸医師

### 泌尿器科 小児泌尿器・おねしょ外来

開設日:毎月第2土曜日 午前

担当医:小林 堅一郎(非常勤 日本大学病院泌尿器科 外来医長・助教)

小児を対象とした停留精巣、陰嚢水腫、夜尿症、包茎などの診察および治療を行います。特に夜尿症(おねしょ)は自然治癒率が高いため、治療されないケースが少なくありませんが、近年では夜尿症治療によって生活の質が改善されることも明らかになっており、適切な治療を行うことが推奨されています。お気軽にご相談ください。



### 内科 糖尿病外来

開設日:毎週月曜日 午後

担当医:堀越 雄太(非常勤 埼玉医科大学病院内分泌内科・糖尿病内科 助教)

高血糖の方の症状としては、のどの渇きや頻尿、体重減少、疲れやすくなるといったものがあります。血糖値が上がった血液はドロドロになり心血管疾患、末梢動脈疾患の大きなリスク因子となり、また全身の血管合併症を引き起こす場合があります。健康診断などで血糖値が高めに出た方、気になる症状がある方は、受診をお勧めいたします。



## 本館地下休憩室がさらに充実しました!



※イメージ

市民病院本館の地下1階に休憩室があることを皆さんはご存知でしょうか？本館地下休憩室には、ドリップ式のコーヒーの自動販売機やテレビ、雑誌等が設置しており、院内の無料Wi-Fiも使用できます。また電子レンジや電気ポットも用意しておりますので、診察を待つ間だけでなく、お食事する際など様々な場面でご利用いただけます。

さらに、近々この地下休憩室に、新たに「診療科別順番表示板」を設置する予定です。現在、ロビーや待合スペースでは、可能な限り人が密集しないように間隔を空けてお座りいただくなど、ご協力をいただいているところですが、今後は地下休憩室でも診察の順番を確認することが可能となります。休憩室でくつろぎながら、診察の順番をお待ちいただけるので、みなさんの貴重なお時間をより有意義に過ごしていただければと思います。

当院を受診される際は、更に充実した本館地下休憩室を、ぜひご利用ください。

### 市民病院公式Facebookを運用しています!



市民病院での取り組み、施設の情報、院内の出来事やイベントetc.

様々な情報を発信し、市民病院をより身近に感じていただきたいと思います。フォローや「いいね!」をよろしくお願いします。



### 地域医療に貢献する仲間を募集しています!

- 職 種 内科医師(消化器、糖尿病・内分泌、循環器 等)
- 勤務形態 常勤
- 採用日 随時
- 給与条件 東松山市病院事業の各種規定に基づき支給
- その他 健康保険(共済組合)、研修制度、学会参加補助(年2回)等あり



その他詳細については、管理課(☎24-6111)へお問い合わせください。市民病院ホームページでもご覧いただけます。



病院広報推進委員  
看護部 J・A

今回の広報誌の表紙にもあるとおり、私達病院職員一同は「今こそワンチーム!」で、日々の業務に取り組んでいます。この困難を皆様と共に乗り越えていきたいと思っております。

「コロナ禍、まだまだ先の見えない不安な日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。出かける機会も減って、少し物足りないですね。私は、自宅で観葉植物を育てたり自分なりの楽しみを見つけて過ごしています。そして疲れた時は、スパイシーなカレーを食べて体と心のパワーをチャージしています。今回の広報誌の表紙にもあるとおり、私達病院職員一同は「今こそワンチーム!」で、日々の業務に取り組んでいます。この困難を皆様と共に乗り越えていきたいと思っております。

編集後記

# 外来診療担当医表

令和2年10月1日現在

一般外来		月	火	水	木	金	土
内科	午前	朱	朱	中埜(第1)杉(第2・4) 有山(第3・5)	三浦(雄)	朱	当番医
		白崎	古谷	山下	樺沢	岡元(第2・4週のみ)	
		小林	高林	白崎	松村	白崎(第1・3・5週のみ)	
		松村	須賀原	山口	八木	野村	
		川村		須賀原		松村	
	午後				八木		
外科	午前	岡田	石塚	石塚	岡田	石塚	当番医 (第2・4週のみ)
					田中	石田(第3週のみ)	
整形外科	午前	清水	清水	石垣	清水	清水 (予約のみ)	第1:石垣 第2:板垣 第3:石垣 第4:清水 第5:板垣  ※土曜日の受付 は10:30まで
		岡村	山崎 (第1週休診)	後藤	根岸 (第1週休診)	石垣 10:00~	
		板垣 10:00~	石垣 (第1週以外10:30~)	板垣 10:00~	石垣 (第1週のみ)	板垣	
			家口				
脳神経外科	午前	白田	白田	白田	杉山	白田	
		杉山		栗野			
小児科	午前	川名		林			
	午後		(予防接種のみ)				
皮膚科(注1)	午前		高橋		天方	麻生	
眼科	午前	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	
	午後	(特殊検査のみ)	(特殊検査のみ)		(特殊検査のみ)	(特殊検査のみ)	
耳鼻咽喉科	午前	小川	小川	小川	小川	小川	
	午後	小池			浅居		
泌尿器科	午前	平野	桜井	吉岡	平野	平野	平野 (第2・4週のみ) (予約のみ)
	午後	吉岡			吉岡	吉岡	
				森本(第2・4)		平野	
専門外来等		月	火	水	木	金	土
内科	午前					神経疾患神経難病外来 野村 (一般外来併設)	睡眠時無呼吸症外来 朱(第3週のみ)
	午後	糖尿病外来 堀越			在宅酸素療法外来 睡眠時無呼吸症外来 朱(第4週のみ)		
外科	午前					大腸・肛門外来 石田 (一般外来併設)	
整形外科	午前		脊椎外来 山崎(第1週休診) (一般外来併設)	スポーツ外来 後藤 (一般外来併設)	スポーツ外来 根岸(第1週休診) (一般外来併設)	膝・股関節外来 清水 (一般外来併設)	
	午後	リウマチ外来 清水	リウマチ外来 清水 (第1・3・5週) リウマチ・再生医療外来 清水 (第2・4週)				
脳神経外科	午後	もの忘れ・頭痛外来 杉山					
小児科	午後		予防接種				
泌尿器科	午前						小児泌尿器・ おねしょ外来 小林(第2週のみ)
耳鼻咽喉科	午後		補聴器外来 小川			補聴器外来 (補聴器調整のみ)	

★午前の診療受付時間は、8時30分から11時までです。(再来機の受付は8時15分からです)

★午後の診療受付時間は、13時30分から15時30分までです。

★専門外来は診療科や担当医によっては受付時間が異なる場合があります。総合受付か各診療科の窓口までご確認ください。

※ 担当医は、都合により変更になる場合があります。

注1)皮膚科の外来受付は10時30分までです。

注2)水曜日の耳鼻咽喉科の午後外来は、手術等の都合により休診になる場合があります。



最新の外来担当医表



休診情報