ご自由にお持ちください

三豊総合病院だより

こころ
Kokoro

Mitoyo General Hospital

vol.87
2018.3

発行／三豊総合病院
発行人／安東正晴

[特集]

お困りの方やご家族に知ってほしい

ロービジョンケア外来

小児科が開催している会に参加してみませんか？

[私にご相談ください] 原発性（げんぱつせい）アルドステロン症

第4回三豊総合病院まつり　開催決定！

[季節の旬レシピ] 洋風寿司

今号の表紙

ロービジョンケア外来担当の眼科医師と視能訓練士 (P2.3)

特集

「見えにくい」「見えない」…そんな悩みはありませんか？

お困りの方、そのご家族やお友だちの方へ

知ってほしい ロービジョンケア外来

当院では視覚障害者用補装具適合判定医師3名・視能訓練士3名が“見えにくい方”の専門外来として ロービジョンケア外来を行っています。今回は専門のスタッフが「ロービジョンケア」についてご紹介します。

眼科外来
視能訓練士 髙津暁子（こうず あきこ）

ま ずはロービジョンについてご説明します

全盲（まったく見えない）ではありませんが、見えにくい状態のことです。目にあった眼鏡をかけても充分見えない・まぶしくて見えにくい・視野が狭い・部分的にしか見えない…など、症状はさまざまです。

ロービジョンケアって？

視覚的に何らかの支障をきたしている方に行う支援です。道具を使ったり、いろいろな工夫をしたりなど、日常生活の不便さを軽減することが目標です。

具体的にどんなことをしているの？

医師が担当　視能訓練士*が担当

*眼科診療に関わる視機能検査を行う、国家資格を持った医療技術者

何に困っているのか、何をしたいのかを伺う

★ 身体障害者手帳が取得できる場合、患者さんにお伝えして書類を作成

★ 補装具費支給制度を利用できる方には、手続き方法を説明し意見書を作成

★ 進路や就労、その他の相談に応じ、対象機関の紹介や連携を行う

★ その方に合った視覚補助具（拡大鏡、遮光眼鏡など）を選んで、使い方を説明

★ 見えやすくなる工夫、便利グッズの案内

実際に見え方で困っている事がある場合、どうしたらよいの？

まずは眼科を受診してください（診察料金が必要・要保険証）。
検査・診察の結果、ロービジョンケアが必要な場合は予約をお取りします。

※他院に通院されている場合、主治医に当院でロービジョンケアを受けたい旨を伝え紹介状を依頼してください。

“見える”を支える 視覚補助具についてご紹介します

遮光眼鏡（しゃこうがんきょう）

まぶしさの要因となる青色系統の光を効果的にカットする、特殊カラーレンズ。

拡大鏡（虫メガネ）（かくだいきょう）

さまざまな倍率やタイプあり。

単眼鏡（たんがんきょう）

望遠鏡のように、遠くのものを大きくして見る道具。

拡大読書器

新聞など見たいものを置き、モニターに大きくうつして見る機器。

書見台（しょけんだい）

本を読んだり文字を書く際、姿勢が楽になり、頭や拡大鏡の影で暗くなるのも防げる。

タイポスコープ

どこを読んでいるか分からなくなることを防ぎ、行変えがスムーズに。反射によるまぶしさも抑えられる。

※必要な方には無料で貸出できます。

生活に取り入れられる工夫をご紹介

- **見えやすい配色にする**
  （例）白ごはんは黒い茶碗によそう
- **音声を利用する**
  （例）音声時計・音声体重計・音声図書・音声パソコン・ボイスレコーダー
- **触覚を利用する**
  （例）よく使うスイッチに凹凸のあるシールを貼る
- **外出時に同行援護**（ご本人に同行して援助を行うサービス）**を利用する**
- **白杖を使用する**

見えにくい原因はさまざまです。
合っていない眼鏡を直す、病気を治療することによって、見えやすくなる場合もあります。見えにくいと思ったら、まずは眼科を受診してください。
治療後や治療中でも、見えにくさで不自由が残っている場合は、ロービジョンケアを受けましょう。
一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

小児科が開催している イベントや会に参加してみませんか？

当院の小児科は常勤医師5名、非常勤医師1名、その他たくさんの院外の応援医師で構成されています。幅広い分野の診療のほか、予防接種や夜間休日の救急外来、周産期医療（出産前後の胎児・新生児に対応する医療）を行っており、さまざまな**院外活動**にも取り組んでいます。

このような院外活動を行っています！

サマーキャンプ／ウインターキャンプ

「自然に恵まれた環境の中で自由に遊ぼう」をスローガンに、気管支喘息・肥満傾向児を対象としたキャンプを夏と冬の年2回行っています。普段とは違った環境のなか集団で生活することにより、病院や家庭での生活では得られない効果を期待してスタートしました。医療スタッフ等のケアのもと自然の中で自由に遊びながら、基本的マナーの習得や心身の鍛錬となるよう内容を考案しています。

夏は2泊3日で川遊びやシーカヤック、海水浴などを行ってきました。冬は1泊2日でスキーにでかけています。
この冬は2月10～11日に実施！

スリムアップ教室

月2回、肥満傾向の子どもを対象に開催しています。リハビリスタッフ協力のもと、院内や近くの体育館、一の宮公園にて、縄跳びやボールなどを楽しみながら体を動かしています。また、栄養士の協力により栄養指導も行っています。

かたつむりの会

毎月第3木曜に、言葉・運動・社会性の発達に不安がある児をもつ保護者を対象とした座談会や講演会などを行っています。同じ悩みを抱える方同士の情報交換・交流の場として、当院を受診していない方も参加できます。年2回は親子参加行事として、うどんやカレーライス作りなども行っており、年々参加者も増えています。

※年間の予定表は当院ホームページや院内掲示物でもご紹介しています。

小児科では、地域の子どもたちや保護者の方のサポートとして、このような会に取り組んでいます。
各会の詳細、参加希望については、お気軽にお問い合わせください。

薬を飲んでも血圧が下がらない？

もしかして 原発性（げんぱつせい）アルドステロン症 かも？

●それってどんな病気？

副腎から自律的に血圧を上昇させる「アルドステロン」というホルモンが分泌されることで、慢性的な高血圧になる病気です。高血圧症の5～10％（意外に多い）程度もいるとされています。

どんな症状？

高血圧の状態が続けば動脈硬化を引き起こし、脳・心臓・腎臓をはじめ体に様々な影響を及ぼします。高血圧の治療で日ごろから血圧を下げる薬を服用しているのに、中々血圧が下がらない場合など、「原発性アルドステロン症」の可能性があります。

地域のみなさんへ

血圧が高いからという理由で降圧剤を処方されている方は多くいます。本疾患は気がつきにくいですが、特別な血液検査で発見することができる病気です。服薬や場合によっては手術で治療することができます。

医療関係者の方へ

「原発性アルドステロン症」は高血圧診療において、念頭に置く必要がある普遍的な疾患です。特に若年者で基礎疾患が他に無い方は、内分泌負荷試験を当院で実施いたしますので、ご相談くだされば幸いです。

07 私にご相談ください！

内科 杉谷（すぎたに） 宗一郎（そういちろう）

専門分野 ▶ 腎臓、内分泌、糖尿病、一般内科

資　格 ▶ 日本内科学会認定内科医

外来担当 ▶ 予約制専門外来：火曜午前

Profile

島根県出身
2014年　岡山大学卒業
2014年　津山中央病院勤務
2016年　広島市立広島市民病院勤務

先生からひとこと

平成29年10月より赴任し診療を担当させていただいております。尿路感染症、肺炎、心不全、腎不全、脳梗塞、糖尿病、甲状腺機能障害をはじめ、救急対応や消化管内視鏡検査業務に日々勤しんでおります。医療の高度化で年々平均寿命が延び、それに伴って高齢者の緊急疾患が増えています。患者さんが急性期の治療からリハビリテーションを経ての、自宅退院や転院、地域へ戻っていけるようサポートを行い、医療が円滑に進むよう努力中です。しっかりと三観地域を支えていけるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

5月13日㈰に開催決定！ 第4回 三豊総合病院まつり

皆でつくろう元気な地域 ～のぞいてみよう 医療の世界～

「三豊総合病院まつり」の開催が決定しました！

日時　平成30年5月13日㈰
9時30分～14時
※雨天決行

県内初導入！手術支援システム ダヴィンチXi一般公開、医療機器の操作体験、健康相談や無料検査、医療講演など医療や健康に関する企画をたくさんご用意！

ふれあいバザー、ふわふわドーム、えんにち、レストラン限定メニューなど楽しい催し物も予定しています♪

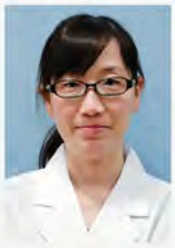
ステージゲストには豊浜幼稚園・柞田小学校の子どもたちをお招きします。

リハビリテーション科 今月の作品

水 墨 画

趣味で水墨画をされていた80代の男性が、家に帰ってからも続けたいとの思いで作られました。20～30分で完成し、自信がついたとのことです。病室でも次々と作品を作られ、活動的に過ごされるようになりました。

新任医師の紹介



皮膚科
副医長
山下　珠代
（やました　たまよ）

地元である香川県で働くことができて、とてもうれしく感じております。少しでも近隣の方々に、より良い医療を提供できますように、精一杯努力をしたいと存じます。

三豊総合病院 講座・イベント予定表

場所・内容
健康管理センター　病院内
講座　調理実習　講座・イベント

4月

4日(水)10時～	男性の調理実習	調理実習
12日(木)18時～	夜間糖尿病教室	講座
18日(水)13時30分～	みとよサプリ「急いで受診する時、しない時PARTⅢ」	講座・イベント
19日(木)15時30分～	夜間糖尿病教室	講座
26日(木)14時～	肝臓病教室	講座

参加ご希望の方は、お気軽に病院までお問い合わせください
※ 都合により変更する場合があります

各教室のご紹介

夜間糖尿病教室
糖尿病教育入院ができない方・健診で糖尿病の疑いがあると言われた方・糖尿病について興味がある方、またそのご家族などを対象に開催

食べて治して、ハッピーライフ
「病気とその予防」について、生活で実践できる「食事」や「運動」などを、講座や調理実習で楽しく学ぶ教室

みとよサプリ
「高齢になっても病気になっても、この住み慣れた地域で生活したい」そのために役立つお話を毎月実施

手軽においしく 栄養管理科がお届け!
季節の旬レシピ

お寿司をいつもと違った雰囲気で♪

洋風寿司

材料(2人分)

	米	1合
A	上白糖	大さじ2
A	酢	20cc
A	塩	小さじ1/2
	ミックスベジタブル	50g
	プロセスチーズ	20g
	むきえび	10g

つくり方

1. 米はお寿司用に少しかために炊く
2. Aを混ぜ合わせ、炊きあがったご飯に混ぜて酢飯にする
3. むきえびは塩ゆでにしておく
4. ミックスベジタブルをゆで、1cm角に切ったチーズと一緒に 2 に入れて混ぜ合わせる
5. 4 をお皿に盛り、えびを上に飾って完成

調理時間	エネルギー	塩分
1をのぞく 約15分	約406 kcal	約1.9 g

※エネルギー、塩分は1人分です

ポイント
具材にミックスベジタブルを使うことで時間の短縮となり、いつものお寿司より塩分・糖分を控えることもできます。

豆知識

チーズを入れることで、日本人に不足しやすいカルシウムを効率よくとることができます。

平成30年4月 外来診療予定表

（平成30年4月1日現在）

※この予定表は本誌発行時のものです。以降変更されている場合がありますので、院内の掲示やホームページにて最新の情報をご確認下さい。

			月	火	水	木	金	備考
内科	午前	新患及び再来	初診補助(松尾　瑠美)		初診補助(原田　圭)	初診補助(松本　さやか)		
			初診①大西　伸彦（循）	**初診①藤川　達也（代）**	**初診①神野　秀基（消）**	**初診①高石　篤志（循）**	**初診①井上　謙太郎（代）**	※禁煙支援外来
			初診②山内　健司（消）	**初診②須藤　梢（消）**	**初診②森　健茂**	**初診②關　博之（消）**	**初診②永原　照也（消）**	中津　守人、吉田　泰成にて診察
			初診③山成　俊夫（腎）	**初診③松尾　直昭（循）**	**初診③谷本　匡史（循）**	**初診③吉田　泰成**	**初診③香川　健三（循）**	
			廣畑　衛	神野　秀基	安東　正晴	今井　正信	梅野　貴裕	※木曜日午後　CKD外来
			安東　正晴	河内　康憲	石津　勉	永原　照也	石津　勉	中央棟3Fにて　担当：石津　勉
			藤川　達也	安原　ひさ恵	藤川　達也	杉谷　宗一郎	中津　守人	
			間嶋　荘一郎	高石　篤志	守屋　昭男	谷本　匡史	中山　隆雄	※水曜午後　73診　窪田　良次　第1,4週
			長谷川　操	中野　由加理	山地　康文		大西　伸彦	木曜午後　77診　窪田　良次　第2,3週
				杉谷　宗一郎			關　博之	
	午後	予約制専門外来	森　健茂	山成　俊夫	安原　健太郎	安原　ひさ恵	梅野　貴裕	
			守屋　昭男	須藤　梢	※窪田　良次	松岡　亮仁（血液）	山内　健司	
			安東　正晴	松本　さやか	糖尿病連携（井上　謙太郎）	※窪田　良次	吉田　泰成	
			吉田　泰成	中津　守人	安東　正晴	井上　謙太郎	加藤　雄一	
			辻　晃仁	河内　康憲	山成　俊夫	香川　健三	松尾　直昭	
				井上　謙太郎	松本　さやか	高石　篤志		
				大西　伸彦	守屋　昭男	CKD外来（石津　勉）		
				高石　篤志	長谷川　操			
神経内科・精神科	午前					鎌田　正紀	※出口　一志	※金曜午前 奇数週　高田　忠幸、
							高田　忠幸	偶数週　出口　一志
外科	午前		久保　雅俊	宇高　徹総	浅野　博昭	久保　雅俊	遠藤　出	※月曜日午後
			前田　宏也	曽我部　長徳	前田　宏也	吉田　修	曽我部　長徳	呼吸器外科外来(総合検診協会のみ対応)
			呼吸器外科外来					内科72診にて　前田　宏也が診察
	午後		白川　和豊	※大屋　崇	乳腺外来(久保　雅俊)	乳腺外来(前田　宏也)		※第2,4火曜日午後92診 小児外科 浅井 武診察
				※浅井　武			松本　尚也	※ペースメーカー外来
			大塚　智昭	曽我部　長徳	遠藤　出	宇高　徹総	山本　澄治	91診大屋　崇　第1火曜午後
								93診曽我部　長徳　第1,2火曜午後
緩和ケア	午後		細川　敦之			細川　敦之		
整形外科	午前		阿達　啓介	福田　雄介		川口　真司		
			井上　和正	谷　勇輝	玉置　俊輔	**阿達　啓介（手）**	**玉置　俊輔（全般）**	
			川口　真司(全般)	**井上　和正(関節・ｽﾎﾟｰﾂ)**	**福田　雄介(全般)**			
	午後		阿達　啓介					
			井上　和正					
産婦人科	午前		石原　剛	石原　剛	平松　祐司	石原　剛	鈴井　泉	※母乳外来は水曜午前のみ　西3病棟にて助産師が実施
			相本　法慧	玉田　祥子	相本　法慧	相本　法慧	相本　法慧	※助産師外来
					母乳外来			水曜　妊婦検診　13:30～16:30
	午後		助産師外来	助産師外来	助産師外来(妊婦検診)	助産師外来	助産師外来	水曜以外　産後2週間検診、母乳育児相談 14:30～16:00
				玉田　祥子	手術		手術	相談、予約すべて西3病棟へ
小児科	午前		大橋　育子	上松　麻理子	辻　慶紀	大橋　育子	古田島　希江	※集団予防接種　毎週木曜日
			島内　泰宏	佐々木　剛	大橋　育子	古田島　希江	上松　麻理子	※集団乳児検診　毎週火曜日
	午後		佐々木　剛	古田島　希江	佐々木　剛	佐々木　剛	大橋　育子	※心臓外来
			島内　泰宏	佐々木　剛	島内　泰宏	島内　泰宏	佐々木　剛	第1月曜日・第2水曜日・第4火曜日午後
			大橋　育子	島内　泰宏	古田島　希江	辻　慶紀	古田島　希江	
泌尿器科	午前		上松　克利	林　信希	山田　大介	林　信希	上松　克利	※第1金曜日午後　山田　大介　休診
			小田　浩司	上松　克利	林　信希	竹丸　紘史	山田　大介	
	午後		手術	検査	検査	手術	竹丸　紘史	
				上松　克利	小田　浩司		※山田　大介	
皮膚科	午前		山下　珠代	斉藤　まり	外来担当医	斉藤　まり	斉藤　まり	※予約優先
			外来担当医	山下　珠代	斉藤　まり	山下　珠代	山下　珠代	
	午後		山下　珠代	斉藤　まり	斉藤　まり	手術	特殊外来	
			斉藤　まり	山下　珠代	山下　珠代			
歯科・歯科口腔外科	午前		大河原　敏博	大河原　敏博（予約不可）	大河原　敏博	大河原　敏博	大河原　敏博（予約不可）	※難抜歯　月・水・木午後
	午後		外来手術	手術	外来手術	外来手術	大河原　敏博（予約不可）	
脳神経外科	午前		正岡　哲也	久松　芳夫	正岡　哲也	手術	正岡　哲也	
			斉藤　信幸	斉藤　信幸	久松　芳夫		斉藤　信幸	
	午後		正岡　哲也		検査			
耳鼻咽喉科	午前			外来担当医		外来担当医		※予約が必要
眼科	午前		曽我部　由香	村田　晶子(検査)	**曽我部　由香(初診)**	**曽我部　由香(初診)**	**曽我部　由香(初診)**	※木曜日午前：涙道　村田　晶子
			村田　晶子(初診)	**島崎　武児(初診)**	手術	島崎　武児	手術	※木曜日午前：神経眼科　曽我部　由香
			島崎　武児(検査)	曽我部　由香	手術	村田　晶子(検査)	手術	※金曜午後　ロービジョン外来
	午後		**曽我部　由香(初診)**	曽我部　由香	曽我部　由香(検査)	**島崎　武児(初診)**	曽我部　由香(検査)	曽我部　由香　予約患者のみ
			島崎　武児	**村田　晶子(初診)**	手術	村田　晶子	手術	
				島崎　武児(検査)	手術	曽我部　由香(検査)	手術	
形成外科	午前		手術	太田　茂男	手術	太田　茂男	手術	
				稲井　雅光（初診・紹介）		**稲井　雅光（初診・紹介）**		
	午後		稲井　雅光	病棟回診	稲井　雅光	病棟回診・往診	稲井　雅光	
			太田　茂男（初診・紹介）		**太田　茂男（初診・紹介）**		**太田　茂男（初診・紹介）**	

太字が新患外来（紹介患者）担当医師になります。ご紹介の際、ご利用下さい。

矯正歯科　第4土曜（上岡／中條）　午前8:30～12:00