

こころの外来からのお知らせ

～こころの外来では臨床心理士による心理検査・心理カウンセリングを開設しました～

このたび、10月より臨床心理士を非常勤で配置し、心理検査および心理カウンセリングを診療の一環として始めました。対象の患者様はこころの外来を受診している中学生以上の方で担当医が必要と判断した方とさせていただきます。

心理検査や心理カウンセリングは疾患や状態によっては無効もしくはかえって状態を悪化させる場合もあるため、患者様からご希望があっても医師の判断によりお断りさせていただく場合もあります。診療にかかる費用には健康保険が適用されます。くわしくはこころの外来までお問い合わせください。

こころの外来ではひきつづき診療体制の充実をはかり、地域のみなさまのメンタルヘルスの向上にお役に立てますよう努めてまいります。

精神科部長 松山 明道

臨床心理士より

10月からこころの外来に赴任しました。これまで医療機関や児童福祉施設に勤務していましたが、ご縁があって県立志摩病院で働かせていただくことになりました。

これまで様々な年齢の方と病院や施設で出会ってきました。問題を乗り越えていこうとする姿勢や受け入れようと努力する気持ちの変化など、人間の成長する力に私の方が励まされてこの仕事を続けてきました。

臨床心理士に相談するというと特別なことのように感じる方もみえるかもしれませんが、診断や治療を受けるのではなく、心の部分の支援を受けにいくのだととらえてみてください。カウンセリングや心理検査などで心の働きや葛藤しているテーマを一緒にたどり、解決策を見つけていくサポートをすることが私の役割だと考えています。

相談してみてよかったなと思っていただける出会いになるよう努力したいと思います。よろしく申し上げます。



臨床心理士
永田 有美



増えてきている大腸がん ～早期発見と治療方法について～ 〈住民学習会 8月1日開催〉

講師 外科 新貝 達 医師

平成25年8月1日に上記のタイトルで住民学習会を担当させていただきました。

大腸がんは近年増加傾向にあり、部位別がん死亡率では男性で第3位、女性で第1位となっており、男女ともに40歳を超えたあたりから発症する方が増え始めます。症状としては、腹痛、下痢や便秘、便が細くなったり、便に血が混じったり、慢性的な出血により貧血症状を呈したりと多彩です。何よりも大切なのが、早期発見であり、方法としては便潜血検査、注腸透視、大腸カメラなどがありますが、まずは便潜血検査が重要と考えます。これは専用のキットを用いて検便を行うことで、肉眼では分からないレベルの出血も検出することができます。40歳を過ぎられましたら、1年に1度は便潜血検査を受けられることをお勧めします。

大腸がんの治療法には外科手術、内視鏡的治療、抗癌剤治療などがあります。当科では大腸がんの手術には傷が小さくて済み、術後の回復の早い、腹腔鏡下手術を積極的に取り入れ、良好な成績を上げております。

大腸がんは早期発見し、適切な治療を受ければ完治することができるがんです。しかし、ひとたび発見が遅れてしまうと命にかかわります。ここ数年、大腸がん検診を受けられていない方や、気になる症状がある方はお気軽に当院までご相談ください。



糖尿病の管理 〈専門職研修会 8月5日開催〉

講師 内科 山下 富都 医師

国際糖尿病連合(IDF)によると、2012年の世界の20～79歳の糖尿病患者数は3億7100万人であり、そのうち日本の糖尿病患者は710万人にものぼります。国別では中国、インド、米国などに続いて9番目の多さであると報告されています。

数千年間続いた日本人の穀類を中心とした食生活では、2型糖尿病の発症増加にはつながりませんでした。日本人は欧米人に比べてインスリンを分泌する力が弱いといわれており、高度経済成長を機に高脂肪食や運動不足などの欧米型の生活スタイルに変わったことによって、2型糖尿病が急激に増加しています。また、その背景にはインスリン抵抗性の存在が指摘されています。

今回の研修会では、糖尿病の歴史、体内での血糖値の流れやインスリンの働きを示した後、糖尿病の急性の合併症や慢性の合併症(3大合併症)について、血糖値のコントロール目標、治療の3本柱(食事療法、運動療法、薬物療法)をスライドを用いて説明致しました。

糖尿病以外の疾病の有無や、糖尿病の合併症の進行度によって食事療法も変化する為、主治医の指示の元に最適な食事を選択していきます。

運動療法は禁忌でなければ、有酸素運動を中心に20～30分の運動を少なくとも週3日以上励行し、数多くある糖尿病治療薬の特徴を理解し、膵β細胞の疲弊、低血糖、体重増加などの問題点を引き起こすことなく、毎月1回測定できるHbA1cは7%未満を目標として長期的な管理を目指していきましょう。



水は安全な飲み物？

食べものではむせないけれど、お茶や汁物を飲むとむせ込んでしまう、という方はいませんか？

今回は、そんな方におすすめのアイテムをご紹介します。



摂食嚥下チーム

管理栄養士
中村千亜希

看護師
中村あかり



水は飲みにくいのか？

高齢になると…のどの筋力の低下などによって、飲み込む動作がゆっくりになります。しかし、水は流れが速いので「ゴックン」が間に合わず、むせて※ごそん（誤嚥）してしまいます。ゆっくりになった身体に合わせて、ゆっくり動く飲み物にしよう！ということで活躍するのが「**トロミ剤**」です！

※誤嚥とは食べ物や異物を気管内に飲み込んでしまうこと



「トロミ剤」って何？

増粘剤のことです。ゼラチンなどとは違い、温度に左右されずに水分にトロミをつけることができます。最近は様々なトロミ剤が開発されており、お近くのスーパーや薬局などで購入することができます。

《トロミ剤の使い方》

- 1 飲み物をスプーンでかき混ぜながら、トロミ剤を加えます。
- 2 数分置きます。
- 3 トロミの状態を確認。※ダマは取り除きましょう。

※一度トロミをつけた後に粉のまま追加すると、ダマになりやすいので注意！



★トロミが強いとき★

同じ飲み物を加えて薄めます。

★トロミが足りないとき★

濃いめにトロミをつけた同じ飲み物を作り、それを加えます。

《トロミの目安》

【フレンチドレッシング状】



【とんかつソース状】



【マヨネーズ状】



・つけすぎると、のどにへばりつきやすくなるので、必要最小限（一般的にはフレンチドレッシング状）にするのが良いと言われています。

・飲み込みの程度には、個人差があります。

※トロミ剤で必ず誤嚥を防げるとはかぎりません。

● 外来担当医表

(平成25年11月1日現在)

科名		月	火	水	木	金	
内科	片山(初診)	伊藤(初診)	黒川(初診)	山本(貴)(初診)	森川(初診)		
	山下(初診)	山下(初診)	山下(初診)	山田(第1・3週)(初診)	鈴木(孝)(初診)		
	村田(初診)	村田(初診)	古里(内科・予約)	担当医(第2・4週)(初診)	村田(初診)		
	////	担当医(循環器科・予約)	担当医(内科・予約)	山下(内科・予約)	担当医(循環器科・予約)		
緩和ケア内科	////	吉村(大腸センター午後・予約)	////	担当医(内科・予約)	山際(緩和ケア内科)		
神経内科	////	////	////	真鈴川(第2週)(10:00~16:00・予約)	////		
外科	勝峰	根本	根本	勝峰	新貝		
脳神経外科	山本(義)	亀井(第1・3週) 山本(義)(第2・4週)	山本(義) (もの忘れ外来を含む・予約)	山本(義)	山本(義)		
小児科	午前	松林(急性疾患外来)	松林(急性疾患外来)	松林(急性疾患外来)	松林(急性疾患外来)	交替(急性疾患外来)	
	午後	松林(育児支援相談・慢性疾患外来の一部・予約)	松林(慢性疾患外来・予約)	松林(予防接種・予約)	松林(慢性疾患外来・予約)	松林(乳児健診・予防接種・予約)	
		松林(急性疾患外来の一部 ※場合により応需しております。電話にてお問い合わせください。)(金曜のみ月1回休診・不定期)					
産婦人科	担当医(午後)	担当医(午前)	////	////	////		
整形外科	初診/予約外 診察時間	中西 伊勢総合病院医師 9:00~12:00	里中 伊勢総合病院医師 9:00~	吉田 伊勢総合病院医師 9:15~	手術日	田島 9:00~	
	初診	高北	////	竹原(予約)		////	
	再診	田島(予約)	高北(リウマチ外来・予約)	////		高北(予約)	
泌尿器科	塚本	塚本	山田	塚本	塚本		
眼科	前田	前田(初診のみ)	前田	前田	前田		
こころの外来	午前	初診 再診	松本(第2・4週)(予約) 松山・山村	山村(予約) 岡田	病棟診察日	//// 岡田	
	午後	初診	松山・山村(予約)	岡田(予約)		松山(予約)	岡田(予約)
		再診	山村	山村		大山	////
皮膚科	近藤	////	////	近藤	////		
東洋医学・皮膚科	////	古橋	古橋	////	古橋		
水曜日のみ 14:30からも診療をおこなっております。(受付時間14:00~15:00)							
耳鼻咽喉科	石永	////	////	////	////		

*受付時間は8:00~11:30となります。
 ※眼科の火曜日は8:00~11:00までとなります。
 ※皮膚科は8:00~11:00までとなります。
 ※脳神経外科の亀井医師の診察は10:00からとなります。
 *小児科の11月の金曜日午前診療は、第1・3週は三重大学医師、第2・4・5週は松林医師の診察となります。12月の金曜日午前診療は、第2・4週は三重大学医師、第1・3週は松林医師の診察となります。
 松林医師の診療日は、診療のみとなります(乳児健診は午後からとなります)

三重大学医師の診療日は診療と乳児健診となります。
 *外科外来では、乳腺外来と甲状腺外来を併設しています。(月曜日~金曜日)
 *内科・循環器科・緩和ケア内科・大腸センター・神経内科は紹介制となります。
 *(///印は、休診日) 土・日・祝日は休診日です。
 *予約の診察につきましては、各科外来にお問合せください。
 *前回受診後3ヶ月を経過すると初診扱いとなることがあります。
 *医師の都合により休診又は、変更となる場合がありますので各科にお尋ねください。

糖尿病教室のお知らせ

日時 11月26日(火) 13:30~14:30
 場所 県立志摩病院 2階 講堂(売店横)
 内容 「放っておくとどうなるの? ~怖いのは合併症です!~」
 講師 山下 富都 医師

当日、どなたでも無料でご参加いただけます。
 希望者の方は、血糖測定を行います。

お問い合わせ先
 県立志摩病院 栄養室 0599-43-0501



クリスマスコンサート 開催のお知らせ

日時 12月25日(水) 14:00~15:00
 場所 県立志摩病院 エントランスホール
 内容 ギター弾き語り(Noryさん)
 二胡演奏(ニコニコサークル)
 コーラス(うたおーに・他)

