



病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号
市立千歳市民病院
編集長 大田 光仁
事務局 総務課総務係
0123-24-3000(内線 310)

職員紹介

4月1日より着任した7名の医師を紹介いたします

〈1：氏名〉 〈2：出身校〉 〈3：卒業年度〉 〈4：学会等の認定医〉 〈5：今後の抱負〉

【内科】

1. 伊藤 昭英(いとう あきひで) 2. 北海道大学 3. 昭和60年
4. 日本内科学会総合内科専門医 日本呼吸器学会専門医・指導医
5. 30年医師をしてきて、まだまだ分からないことが多いですが、患者さまに納得していただけるよう、さらに勉強します。院長としても地域の皆様のご意見をどんどんお聞かせ頂きたいと思っております。



【内科】

1. 黒木 茜(くろき あかね) 2. 北海道大学
5. 初めての千歳での勤務となります。1日でも早く慣れるように精一杯頑張りたいと思います。

【循環器内科】

1. 大橋 洋介(おおはし ようすけ) 2. 弘前大学 3. 2013年

5. 今年度から循環器で勤務させて頂いている大橋と申します。まだ来たばかりですが、住みやすい街で日々充実しております。一刻も早く皆様に信頼される医師となるよう精進して参りますので、よろしくお願いします。

【整形外科】

1. 小笹 泰宏(おざさ やすひろ) 2. 札幌医科大学 3. 1998年
4. 日本整形外科専門医
5. 昨今の整形外科は、専門性が追求されますが、広く対応し大学の医師とも連携し、適切な医療を提供して参ります。特に手・肘でお困りの方は、ご相談ください。

【整形外科】

1. 渡部 裕人(わたなべ ゆうと) 2. 札幌医科大学 3. 2011年
5. 市民の皆様の健康増進のお役に立てるよう、努力して参ります。よろしくお願いします。



【皮膚科】

1. 堀田 萌子(ほった もえこ) 2. 富山大学 3. 2012年
5. 市民の皆様の健康のために尽力いたしますので、よろしくお願いします。

【産婦人科】

1. 越田 高行(こしだ たかゆき)

5. 千歳市民の皆様が安心して妊娠・出産
というのはもとより、婦人科の病気も含め
わたって女性の健康を守るお手伝いを
思っています。



できるようにと
産婦人科全般に
していきたいと

健康について 健康について

皆さんは日頃、健康や美容について考えたり、何か実践していることはありますか？水泳、ジョギング、ウォーキング、バランスのとれた食事、健康食品の摂取、十分な睡眠…といろいろありますが。

やはり、なんと言っても規則正しい生活、ストレスをためない、十分な休息をとることが一番ですね。「生活習慣病」という言葉を聞いたことがありますか？改めて、自分の生活習慣を振り返ってみてください。

例えば…毎日、帰宅が遅いので夕食も遅い時間になってしまう、

夕食が一番豪華、夜更かし、朝食抜き、お酒、甘いジュースやお菓子を
テレビを観ながら食べる、外食・コンビニのお弁当大好き!など…



こんな習慣、つまり無意識に当たり前になっている習慣が病気の原因になってしまうのです。何かしなくては!!と思ってもなかなか始められません。すぐにできること…

ラジオ体操を思いつきました。

ラジオ体操の魅力

効率よく全身運動ができる

有酸素運動と無酸素運動が同時にできる

時間あたりのカロリー消費量が多い

3分数十秒でできる

誰もが一度はやったことがあるからすぐにできる

こんな嬉しい効果があるかも!?

脂肪が燃える

肩こり・腰痛の改善

美
容

美脚・小尻になる

二の腕が引き締まる

バストアップ

姿勢がよくなる

美肌になる

健
康

眠りの質が上がる

目覚めがよくなる

イライラがなくなる

引用・参考:実は凄い!大人のラジオ体操 中村格子著

健康も美容も1日で手に入れることはできません。まずは、始めましょう。

そして継続することが大切ですね。

手根管症候群って？

最近、手のしびれを感じることはありませんか？親指から薬指のしびれの場合、手根管症候群の可能性がります。

症状は？：親指から薬指の手のひら側にしびれや痛みが生じます。この症状は明け方に強くなることが多く、手を振ることで楽になります。また、親指の付け根の筋肉(母指球筋)がやせてきて、OKサインが出来なくなったり、縫い物などの細かい作業がしづらくなります(図1)。

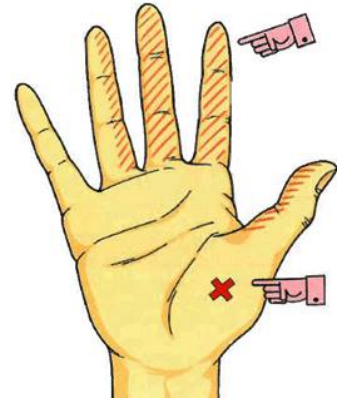


図1

何が起きているの？：手のひらの部分に手根管というトンネルがあります(図2)。このトンネルの中は指を曲げる腱と正中神経が通っています。この正中神経がトンネルの中で圧迫されることによって神経障害が生じます。

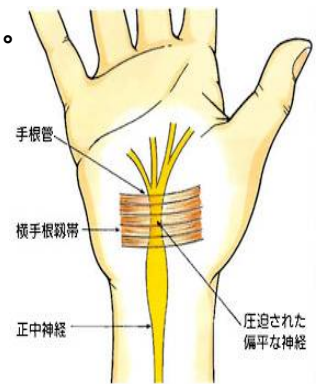


図2

原因は？：糖尿病、関節リウマチなどの炎症性疾患や透析をしている患者さん、骨折後、妊娠中などに起こりやすいと言われていますが、半分くらいは何も原因がなくて(特発性)生じますが、圧倒的に女性に多く生じます。

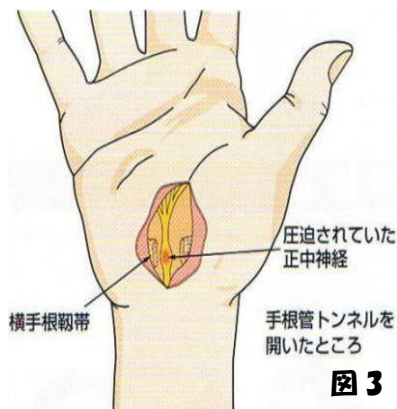


図3

治療は？：まずは保存的に治療します。保存治療としては神経の回復を助けてあげるビタミン剤や神経痛に対する飲み薬を処方したり、ブロック注射、局所の安静を保つなどの方法があります。しかし、母指球筋やせてしまった場合はすぐに手術が必要となることがあります。それ以外に保存治療で症状が改善しないで困る場合は手術が必要となります。手術は

手のひらに2-3cmの切開を加えて、手根管の壁である横手根靭帯を切開して神経の除圧を行います。手術は日帰りでも可能です。筋肉がやせてしまって回復の見込みが薄い場合は、違う筋肉をずらして、つまむ力に変えてあげる対立再建術を同時に行うこともあります。

もし、このような症状のある方は一度整形外科を受診されることをお勧めします。

～市民健康講座のお知らせ～

平成 27 年 6 月 27 日 整形外科:小笹主任医長「手の病気と骨粗しょう症」

平成 27 年 7 月 18 日 眼科 :田下主任医長「加齢に伴う眼疾患」

平成 27 年 8 月 15 日 看護部 :認定看護師 「当院の認定看護師の紹介」

*日程や内容については変更することがありますので、広報ちとせでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

<問い合わせ先>

市立千歳市民病院

地域医療連携課

24-3000 (内線 138)

～編集後記～

わたくしごとですが、昨年手術を受け、約2ヶ月で職場復帰をしたものの、めっきり体力がおちてしまい、主治医より筋トレをするように言われました。運動が苦手な私でも、ラジオ体操なら続けられそうです。筋トレになるかどうかは…結果に期待して頑張ります。4東 M.W



患者様の権利と責任

当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

2 知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

- ① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
- ② 検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。
- ③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
- ④ 医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。
- ⑤ 臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

平成 22 年 4 月 1 日
市立千歳市民病院 院長

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター①番窓口】までお知らせください。

患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしくをお願いします。

