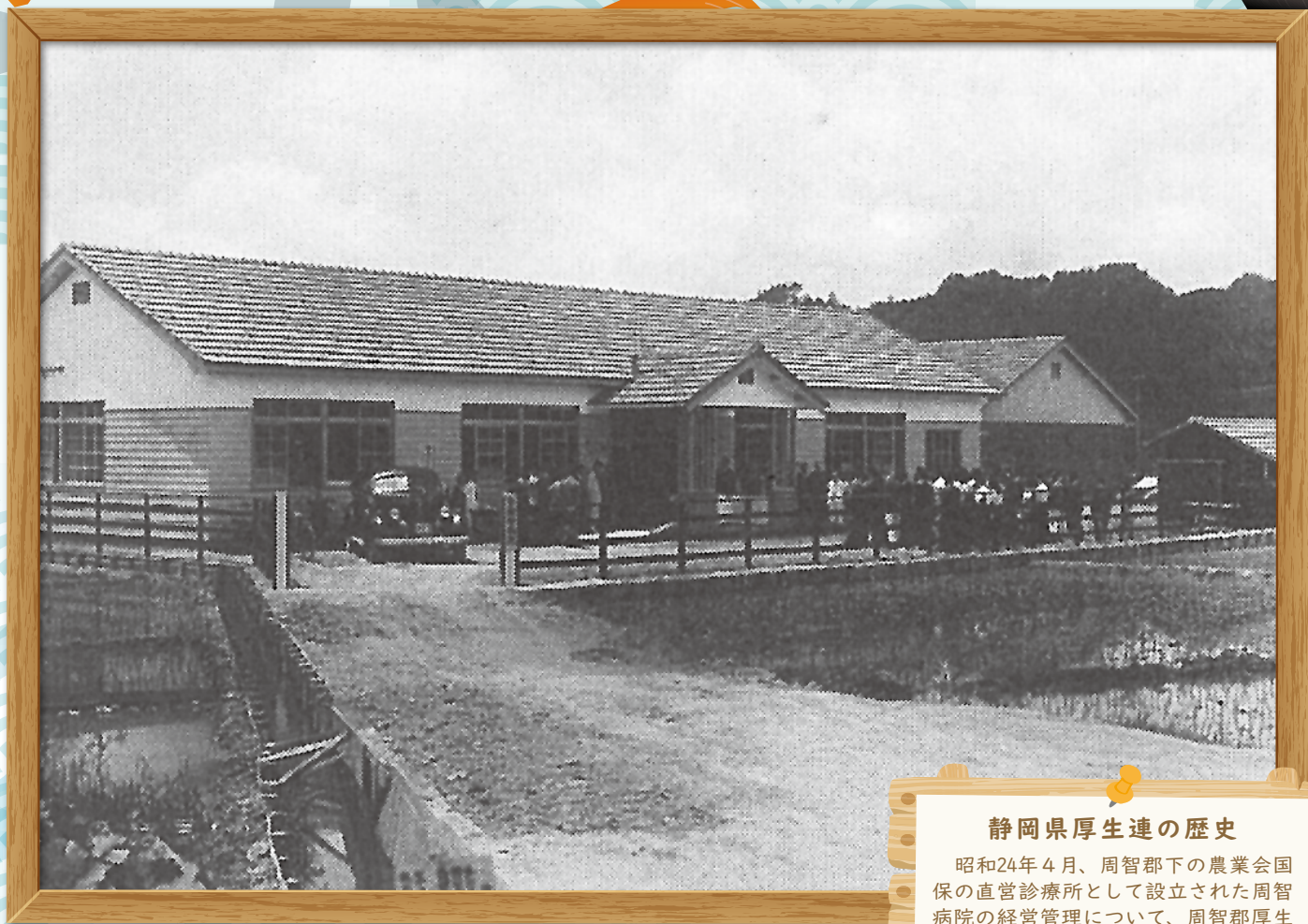


すてっぷ

健やかな暮らしのために



周智病院 (周智郡森町)

静岡県厚生連の歴史

昭和24年4月、周智郡下の農業会国保の直営診療所として設立された周智病院の経営管理について、周智郡厚生農業協同組合連合会と経営委託契約の締結。昭和30年1月には直営となりました。昭和33年7月に森町へ移譲までの間、郡下の医療・保健に貢献しました。

特集：なぜ「かかりつけ医」が必要なのですか？



なぜ「かかりつけ医」が 必要なのでしょうか？

—医療機関の使い分けのお話しをします—

清水厚生病院 内科 診療部長 漆畑 一寿

はじめに

医療機関も様々です。医師一人の診療所もあれば、500床以上の大病院もあります。

病気になった時、あるいは病気の相談をするとき、どのように医療機関を選んでいきますか？

忙しいながらも困りますが、病院の増取のためには、患者さんが大勢の方がいいですよ？

しかし、大きな病院の外来診察室には「かかりつけ医をもちましょう」と掲示があります。通院されている患者さんに対して、「もう一つ別の医療機関も受診しましょう」と呼び掛けているのです。なぜでしょう？

少し自己紹介

私は、旧清水市中之郷で生まれ、高校生までを過ごしました。昔は有度村とよばれたところで、清水区中心部の港や海の雰囲気はありません。東京で5年、その後長野県で30年以上生活し、今年度から、家族の事情もあって当地に戻り、清水厚生病院で内科診療を担当しています。

高校生までの生活は学校と家に限られており、実は清水区のことがよくわかっていません。自動車通勤してはいますが、道もよくわからず、毎朝少しずつ、勉強しています。改めて静岡県を見てみますと、色々な特徴に気づきます。長野県とも比較して、静岡県の医療事情の特徴も（あくまで私見ですが）述べさせていただきます。

静岡県は自治体病院が充実している

静岡県の医療の特徴として、よく以下のことが言われます。

—人口当たりの医師数が少ない。

—自治体病院が強い。

詳しく見てみましょう。

人口10万人当たりの医師数は、静岡県は219.4人で全国平均256.6人を下回ります。ちなみに全国最低は埼玉177.8人、次いで茨城、新潟と続きます。逆に多いのは徳島の338.4人で、京都、高知と続きます（表1）。

東京も大病院が多く医師が多いですが、かつて「一県一医大構想」により新設医大が作られたため、中国・四国地方は人口当たりの医学部数が多く、医師も多いのです。埼玉、千葉など東京への通勤エリアは、医療機関も東京に依存可能で、医師数が少ない傾向が見られます。

表1 都道府県別人口10万人当たりの医師数

1	徳島	338.4
2	京都	332.6
3	高知	322.0
4	東京	320.9
5	岡山	320.1
6	長崎	319.1
⋮	⋮	⋮
40	静岡	219.4
41	青森	212.5
42	岩手	207.3
43	千葉	205.8
44	福島	205.7
45	新潟	204.3
46	茨城	193.8
47	埼玉	177.8

調査のたびにこの順位は変動します。医師の充足状況を評価するためには、医師数よりも医師偏在指標が適切、という意見もあります。（2019年厚生労働省調査を参考に作成）

一方で、静岡県は平均健康寿命が比較的良好です。男性が72.63歳で全国6位、女性が75.37歳で全国13位です（2019年厚生労働省調査）。気候温暖で病気になるにくい、交通の便がよく医療機関の集約化がある程度可能などの理由が考えられます。

医療機関の運営母体による種類

病院には公立病院、民間病院があります。

公立病院は全国に875、民間病院は7416施設もあります（2019年厚生労働省調査）。

医療法第31条に定められた公的医療機関というものがあり、民間病院の中でも、日本赤十字社、済生会、厚生農業協同組合連合会などは、これに該当します。

静岡県は、公立病院に大規模病院が多いです。例えば、静岡県立総合病院は病床数712、静岡県立静岡がんセンターは病床数615です。さらに、藤枝市立総合病院、市立島田市市民病院、富士市立中央病院、静岡市立静岡病院など500床規模の市町村立病院が多数あります（表2）。

これに対して、長野県では、県立総合病院の病床数は、信州医療センター320床、県立木曾病院199床、阿南病院85床です。病院の活動性・地域への貢献度は病床数だけでは評価できませんが、随分小規模だな…と思いますか？

表2 静岡県・長野県の病院別病床数

近年、各病院とも在院日数を短縮し、病床数を減らす傾向があります。
(各医療機関の公式サイトを参考に作成)

	病院名	運営母体・開設者	病床数
1	聖隷三方ヶ原病院	私立（聖隷福祉事業団）	934
2	聖隷浜松病院	私立（聖隷福祉事業団）	750
3	静岡県立総合病院	静岡県	712
4	静岡県立静岡がんセンター	静岡県	615
5	浜松医療センター	浜松市	606
6	静岡済生会総合病院	済生会	581
7	順天堂大学医学部附属静岡病院	私立	577
8	藤枝市立総合病院	藤枝市	564
9	市立島田市民病院	島田市	536
10	富士市立中央病院	富士市	520
11	静岡市立静岡病院	静岡市	506
12	磐田市立総合病院	磐田市	500
13	中東遠総合医療センター	掛川市・袋井市	500
14	焼津市立総合病院	焼津市	471
15	静岡赤十字病院	日本赤十字社	465

	病院名	運営母体・開設者	病床数
1	信州大学医学部付属病院	国立病院機構	717
2	相澤病院	私立	460
3	まつもと医療センター	国立病院機構	458
4	諏訪赤十字病院	日本赤十字社	455
5	佐久総合病院佐久医療センター	厚生連	450
6	飯田病院	私立	447
7	南長野医療センター篠ノ井病院	厚生連	433
8	信州上田医療センター	国立病院機構	423
9	北信総合病院	厚生連	419
10	鹿教湯三才山リハビリテーションセンター-鹿教湯病院	厚生連	416
11	長野市民病院	長野市	400
12	伊那中央病院	伊那市	394
13	長野松代総合病院	厚生連	365
14	組合立諏訪中央病院	茅野市・原村・諏訪市	360
15	長野中央病院	私立（民医連）	322

これには事情があります。長野県は面積が広く、北信、中信、南信、東信の各地域に分けられます。これらが山によって隔てられ、交通が制限されています（図1）。

そのため、病院の集約・統合化がむずかしいのです。木曾病院は長野県の西側、塩尻市南部から岐阜県との県境までの領域を担当しています。この医療圏は、人口2.5万人程度ですが、面積は香川県に匹敵します。阿南病院も長野県の最南端近く、人口4100人余の阿南町にあります。民間病院が進出

しづらい医療圏の一部を県立病院が担っているのです。

長野県は、公的病院・民間病院ががんばっている

長野県の医療機関を病床数に見ますと、厚生連の病院が多いと思いませんか？佐久医療センター450床と佐久総合病院309床は、2014年に分割するまでは1000床の長野県最大の医療機関でした。「農村医学」を確立させた若月俊一先生が発展させましたが、地域密着医療と高度医療を両立

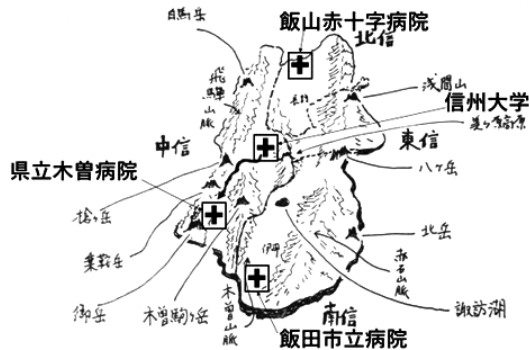


図1 長野県概略図
松本市の信州大学の標高は621m、日本平は307m。
長野県は山に囲まれています。（筆者自作）

諸外国では、患者が医療機関を選べない？

イギリス、北欧では、外来・入院とも医療費が無料のことが多いです。しかし、地域ごとに指定された診療所を受診しなければいけません。総合診療医（GPと呼ばれますね）が診察し、より専門的な診療が必要であれば、適切な医療機関に紹介します。

このようなシステムには以下の長所があります。

・人口に応じて適切な数の医療機関を配置することが可能です。

・医療機関の集約化が可能です。

日本では、一地域に複数の医療機関があります。同じような病院が乱立するのは非効率です。患者さんが、医療機関を適切に使い分けられ、人材や設備の分担が可能になり、医療のマンパワー不足の解消につながります。

高度・専門医療は、医師・病院は集約化した方が効率的

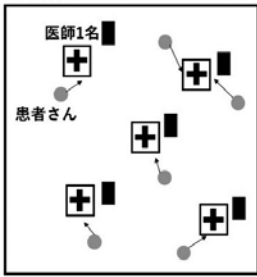
私は長野県のほぼ中央にある松本市の信州大学医学部附属病院で、長く呼吸器内科医として働いていました。大病院から、県内の各地に毎日、診療や検査のために医師が派遣されます。遠いところでは、飯山赤十字病院、飯田市立病院などがありました。

松本ー飯田間は高速道路を使って約100km、2時間弱かかります。私も木曾病院に毎週通勤していましたが、木曾路は山道で60数kmながら、やはり2時間弱かかりました。しかも、冬には雪が積もるのです。雪道の自動車通勤は命がけです。こういう時は電車も止まります。

なぜこのような苦労が必要かと言いますと、前述のように、長野県の地域性により、中小規模の呼吸器内科医が0〜1人の病院が多いからです。もちろん、呼吸器内科医が大勢いるところもあります。医師を平均的に配置すればよいように思われますが、どうでしょう？

架空の地域Pに、ある病気Qの専門

地域X A



地域X B

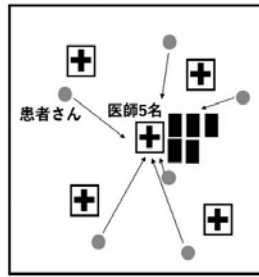


図2 医師集約化の模式図

A 5病院に医師一人ずつ
患者さんや近くの病院を受診できますが、高度医療はむずかしいです。

B 特定の病院に医師5人
患者さんは病院を選べませんが、医療の内容は充実します。

の医師が5名いるとします。1名ずつ5か所の病院に配属すると、どの病院にかかっても専門家がおり、一見便利そうです。しかし、医師1名では、救急車が来たとき、入院患者さんが急に悪くなった時、対応ができません。手術などの高度医療もむずかしいでしょう。また、医師も休めません。

では、医師5名を一つの病院に集めてしまおうでしょうか。病気の患者さんは、必ずこの病院に行かなければいけません。診療内容が充実するはず（図2）。

具体的な例を挙げます。静岡県内の医療機関で、年間100件以上の心臓・大血管の手術をおこなっている医療機関を表3に示しました。静岡県のサイトである「医療ネットしずおか」

表3 静岡県の医療機関の心臓血管外科領域手術件数

	手術件数	常勤医師数 (人)	医師一人当たりの年間手術件数 (件/人)
静岡市立静岡病院	540	10	54.0
浜松医科大学医学部附属病院	372	7	53.1
静岡県立総合病院	307	10	30.7
順天堂大学医学部附属静岡病院	264	5	52.8
聖隷浜松病院	200	5	40.0
静岡医療センター	173	3	57.7
岡村記念病院	144	5	28.8

冠動脈バイパス手術、大動脈瘤手術、弁膜症手術等の件数を「医療ネットしずおか」の2016年度のデータを参考に計算しました。医師数は各医療機関の公式サイトを参考にしましたので、2016年当時とは異なる可能性があります。また、非常勤医師が執刀する場合もあると思われます。

を参考にしましたが、心臓血管外科領域の手術を行っていた病院は14で、このうち7病院が年間100件以上でした。医師一人当たり、28〜58件です。

かつては「ミニマムナンバー200」と言われ、心臓血管外科医が技術を習得するためには年間200件以上の手術を経験する必要があると言われていました。日本では年間一人平均30件程度、少なすぎるのです。このような

かかりつけ医とはなんですか?

専門性の高い領域では、さらに少数の医療機関に集約することも可能です。設備も常に最新のものに更新していく必要がありますので、一か所に集中した方が、費用対効果が上がります。

ただし、病院の集約のためには、患者さんの通院において、公共交通機関・道路・駐車場の整備などインフラの充実が不可欠です。

イギリスのGPが、まさにかかりつけ医です。

かかりつけ医とは、厚生労働省のサイトによれば「健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師」です。

高度医療、専門医療は集約した方がよいと言いました。しかし、近くに医療機関があつてほしいと思ふこともありますね。少し具合の悪い時、放っておいてもよいのかどうか、聞いてみたいですよ。専門性の高い医療のためにかかる病院と、気軽に受診できる医療機関の両方を使い分けるべきです（図3）。

「大は小を兼ねる」と言いますが、何でも大きな病院にかかれればよいわけではありません。診療科が細分化されていて、診断にかえて時間がかかることもあります。特に特定機能病院などは、高度な医療の提供が期待されています。本来必要とされている医療に専

地域X C

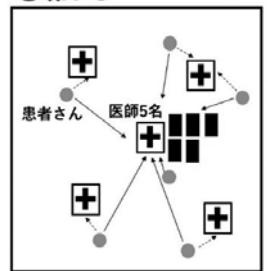


図3 高度医療機関と近くの医療機関の両方に通院する場合

念するため、初診に制限が設けられており、紹介状なしでは5000円以上が徴収されます。適切な患者さんが専門医療機関にかかれるように、是非かかりつけ医から紹介してもらってください。

例えば肺癌の集学的治療を行う場合、放射線治療の設備・人員が必要です。ゲノム医療への対応も求められます。当然医療機関は限定され、がん診療連携拠点病院などが担います。しかし、癌治療中の体調不良時や一部の定期検査など、近隣の病院の方が迅速に対応できることもあります。双方の医療機関に通院し、医療機関同士も情報交換をすれば、好都合です。

また、今後、高齢化社会が進み、在宅医療の必要性が高まります。在宅医療に対しても、高度医療機関は対応しづらいことがあります。地域の状況を熟知した、かかりつけ医を是非作ってください。

参考文献

厚生労働省調査 2019年
医療ネットしずおか 2016年度



連載 病院にちょっと聞いてみた

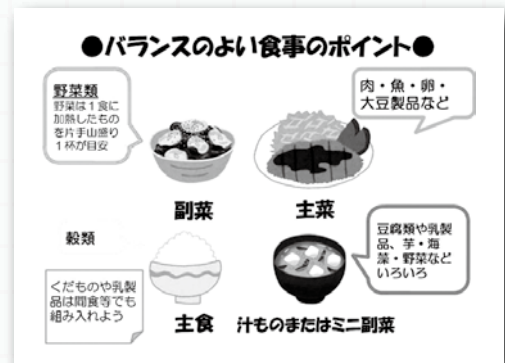
貧血に効果的なものはありますか？

静岡厚生病院 栄養科長 管理栄養士 奈良 和幸

貧血とは赤血球に含まれるヘモグロビンが低下した状態で、貧血の種類でもっとも多いものは鉄欠乏性貧血です。からだの鉄が減ると、ヘモグロビンも減り酸素を運ぶ能力が低下し、頭痛・疲れやすい・息切れなどの症状や運動機能の低下などを引き起こします。予防策には色々ありますが、今回は食事についてお話しします。

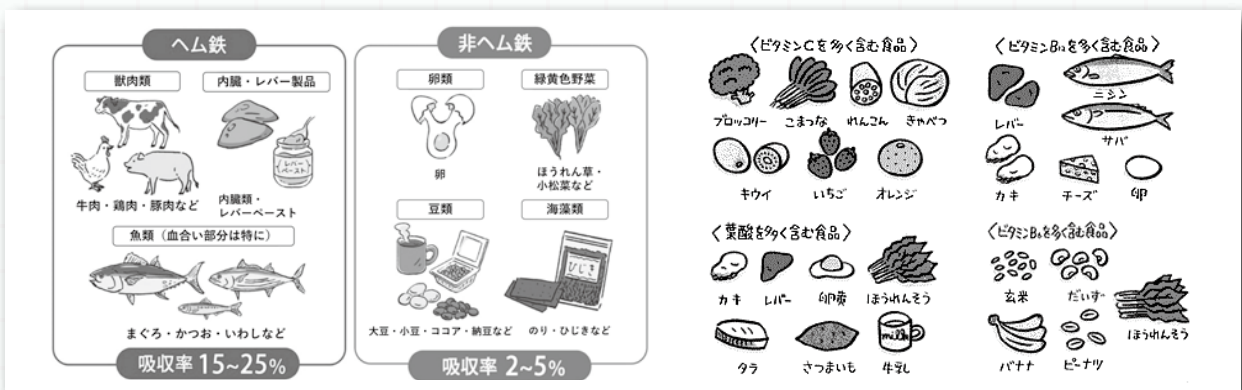
1. 栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

極端な食事制限をするダイエットや偏りのある食事は必要な栄養素が不足してしまい、鉄分も不足します。インスタント食品は控えて、栄養のバランスのとれた食事を心掛けましょう。



2. 効率よく鉄分を摂りましょう。

食品中の鉄は吸収されにくいものです。非ヘム鉄は吸収されにくく、ヘム鉄は吸収されやすいと言われています。吸収を助けるビタミンCや、血液を作り出すビタミンB12を多く含む食品と一緒に摂ると、鉄の吸収率を高めることができます。より良い食材を選択し、ご自身に合った食事作りを心掛けましょう。



3. 良質なタンパク質を摂りましょう。

タンパク質は、血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素です。また、良質の動物性タンパク質は鉄の吸収を高めます。料理に取り入れて毎日摂れるようにしましょう。

4. 嗜好食品の摂り過ぎに注意しましょう。

コーヒー、緑茶、紅茶などに含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げます。食事中はできるだけほうじ茶や麦茶を取り入れるように心掛けましょう。

5. 食事はゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

ゆっくりよく噛んで食べることにより、唾液や胃酸の分泌を促して、鉄の吸収を高めます。食事時にはゆとりをもてるようにしましょう。

今回のテーマは、「睡眠について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和4年7月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土		
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)		
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 立田		
		3	消化器 高垣	消化器 山田(裕)	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森		
		4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科		
	午後	5		腎臓 島田	消化器 遠藤	消化器 竹内	腎臓 渥美		
		6	循環器 待井	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野		
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)		
		8	血液 坂本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)		
	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬 内分泌 後藤	膠原病 小川 内分泌 大場	腎臓 渥美			
					甲状腺外来	甲状腺外来			
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	政岡	三枝	7ルギー 坂倉	交替制	
		2	中島	大庭	中島	中島	大庭	交替制	
		3	政岡	東	大庭	東	政岡		
	午後	専門外来(予約制)	心理 山本中波多野 山田波多野	心理 川山瀬中 山田中	心理 田波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦山本波多野	心理 山本中波多野	
		感染症(第2PM)	宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2・4PM)	杉江	神経発達(第1AM)
		心理外来(第1・3AM)	櫻井	内分泌(PM)	三枝中島	腎臓(第3PM)	山本		
		心臓(第1・3PM)	石川			神経発達(第1・2・4PM)	平野		
外科 (予約制)	午前	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽		
		2	伊藤(哲)	前田	前田		青木		
		3	鈴木(正)			血管外科(第2・4)	鈴木(正)	血管外科(第2・3・4)	
		4				呼吸器外科 佐藤			
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来	交替制	乳腺外来 交替制 人工肛門外来(第3)		
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)			
		2	岡崎	岡崎		岡崎			
午後	専門外来(予約制)		再診のみ				再診のみ		
整形外科 (予約制)	午前	1初診	西田	宮本	田口	村上	境田		
		2再診	田口	大石	藤田	大石	宮本		
		3再診	境田	村上	西田	西田	藤田		
午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来(14:00~16:00)	鈴木(大)				
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)			交替制(14:30~16:00)			
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住			
午後						橋本(PMのみ)			
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)		
午後	1					物忘れ外来 大城			
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)									
皮膚科 (予約制)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部		
		2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1・3) 渋谷(第2・4)	渋谷		
	午後	専門外来(14:00~16:30)	石部 渋谷			石部 渋谷	アトピー外来		
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野		
2	児玉	児玉	児玉	児玉	児玉	児玉			
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田		
		2	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)		
午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)				
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)	
		2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬		
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)		
午後	1産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制			
	3婦人科			稲本		稲本			
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	高木	阿部	阿部	彦谷		
		2	原田	原田	原田	原田	原田		
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田	堀田(第4)(14:00~15:30)	

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永(第4)	半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井(第1・3)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊嶋
小児科	午前	1	田所		田所	田所	
		2	田中	田中	田中	田中	
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種	発達外来 (第1・3)	
外科	午前	1	宮崎	大橋 9:00~	大橋 9:00~	福岡 10:00~	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村		田村 8:30~10:00	田村 (予約制)
		2		天野 (予約制)			天野 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2				田村	
		3				金本	
午後				松本			
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~11:00	橋本	橋本	橋本		
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~	小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00	速水		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		竹内 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山	中山	角田	伊賀崎	中山
		2	角田	角田 (第1・3)	伊賀崎		
		3	伊賀崎				
※月・水曜日はF.T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	午後			角田	がん検診		
				伊賀崎 がん検診			
漢方内科 (予約制)	午前					中山/浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬	
		2		成島	岡村	岡村	岡村	
		3	森脇	石道 9:00~	森脇	石道 9:00~	森脇	
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑		
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)	
		4			岡村(予約制)			
小児科 9:00~			京極		京極			
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)	岡上		知久(才)	知久(才)	
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島	
	午後		検査		検査			
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)	岡上			岡上	岡上		
		2階外来にて診察			2階外来にて診察	2階外来にて診察		
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	近藤 9:30~	西村	
		2	赤津	峯岸	多田	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)	
		3	大塚	乗杉	大塚	大塚	大塚	
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島	
脳神経外科	午前				鮫島			
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島	
泌尿器科 9:00~	午前	1	多賀		交替制		辻	
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡	
		2	大山	大山	大山	大山	大山	
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来	
						補聴器外来 (予約制 第1・3週)		
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 予約制(第3週のみ)	
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00	

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田	福田 (第1)				
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤	積 (第3)				
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	稲葉	稲葉	志賀	佐藤 (第1・3)				
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	木原	中井	牟田 (予約制・隔週)	木原 (第1)				
		2		木原			中井	中井 (第3)				
	午後			牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)					
専門外来	午前	睡眠時無呼吸外来 佐藤	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30							
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	三好	
		禁煙外来 (予約制)	杉崎									
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)		
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30		診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00			

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計

☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

よるず相談

J A静岡厚生連では、病气、介護、子育てに関するこの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よるず相談窓口」を設置しています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

仕事でパソコンを使っているせいか目が疲れやすいです。
対策方法を教えてください。

あなたの目は、大丈夫？

〜現代人は、目が疲れやすい！

VD T 症候群とは？

2007年にスマートフォンが普及して以来、私たちの周りには、パソコン、モバイル端末、テレビゲーム、ポータブルゲームなどに触れることが多くなっています。皆さんの職場でも、パソコンを主体に仕事が増えていると思います。今やカルテの記載もパソコン、という環境になってきました。

「仕事でパソコンを使っていることが多いためか、目が疲れやすい、シヨボシヨボする。」

「タブレットばかり見ているから、目が悪くなったような気がする。」
外来患者さんでも、このような症状で困っている方が多いように見受けられます。

皆さんは、VD T (Visual Display Terminal) 症候群という言葉は知っていますか？

VD T (Visual Display Terminal) 症候群とは？

VD Tとはパソコンのディスプレイなどの表示機器のことです。

VD T症候群とは、VD Tを使った長時間の作業により、目や体や心にまで影響が出る病気です。別名IT眼症とも呼ばれています(図1)。

(図1)



◆VD T 症候群における目の症状は？

主な症状は、調節機能が上手く出れなくなってしまうため、目が疲れてしまいます。ひどい場合には、病的な目の疲労(眼精疲労)になり、休憩しても簡単には回復できなくなります。またドライアイが進行して、結膜が充血することもあります。



目をいたわるオフィス対策

5つのポイント

1. 適度な休憩を
1時間ごとに10〜15分は休憩をとりましょう。休憩中は、リラックスして遠くの景色を眺めたり、目を閉じたりしましょう。

2. 体操をしよう

ときどき適度に体を動かして、緊張をほぐしましょう。

3. メガネは合っていますか？

メガネ、コンタクトレンズは、度数の合ったものを使いましょう。

4. ドライアイの人は要注意

過度なVD T作業で、病气が悪化する危険性がありますので、十分に注意しましょう。

5. 早期受診をしよう

異常を感じたら、早めに眼科の医師に診てもらいましょう。

眼科では、目の疲れをできるだけやわらげ、目にうるおいを与える点眼液を処方しています。気になる方、お困りの方は、眼科受診をお勧めします。

参考文献

参天製薬株式会社 患者資料資料
「現代人はお疲れ目」

遠州病院 眼科

医師 原田 祐子

リハビリテーション中伊豆温泉病院



【氏名】 きはら わたる 木原 航
【出身大学】 順天堂大学
【卒業年次】 2016年
【診療科・役職】 整形外科
【認定医・専門医等】 日本整形外科学会専門医
【抱負】 少しでも地域医療に貢献できるようにがんばります。
 よろしくお願ひいたします。

整形外科



【氏名】 なかい かずき 中井 一輝
【出身大学】 獨協医科大学
【卒業年次】 2019年
【診療科・役職】 整形外科
【抱負】 整形外科医として患者様により沿った診療を心がけています。
 よろしくお願ひいたします。

整形外科



遠州病院

産婦人科 向医師の講演をYou Tubeで配信中

浜松市医師会が主催している「はままつ健康フォーラム」は市民に向け「健康」や「医療」についての正確な知識の向上や、病気の予防・予測につなげ、市民の健康増進を図ることを目的として、テーマごとに専門医師による分かりやすい動画を配信しています。

今回、遠州病院 産婦人科 向医師が「ちょっと気楽に生理のはなし」と題し、解説しています。

下記よりアクセスいただき、是非ご覧ください！

前編
https://www.youtube.com/watch?v=istSaRro_z4

後編
<https://www.youtube.com/watch?v=iCmeMWOKpcQ>



産婦人科
 診療副部長 向 麻利 医師

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
 農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか**
 1 病院 2 JA 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は**
 1 表紙 2 特集 3 連載 4 よろず相談
 5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は**
- Q4 ご意見・ご感想**

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
 ※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

422-8006
 JA 静岡厚生連
 静岡県厚生連
 すてっぷアンケート
 8月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り8月19日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



遠州病院・静岡厚生病院

看護学生のみなさんへ 一緒に看護体験をしてみませんか

静岡県厚生連の2病院でインターンシップを開催します。看護学生の皆さん、ぜひ、この機会に看護師と一緒に看護体験をしてみませんか。

各病院の開催日時等は下記のとおりとなります。

●遠州病院

開催日時：2022年7月22日(金)、25日(月)、27日(水)

8月5日(金)、10日(水)、18日(木)、26日(金)

時間：8：45～16：30

問合せ先：住所 浜松市中区中央一丁目1番1号

担当 総務課 鈴木 053-401-0081

看護管理室 佐藤 053-401-0484

時間 12：30～17：00



●静岡厚生病院

開催日時：2022年7月・8月・9月 第1・3土曜日

時間：9：00～15：15

問合せ先：住所 静岡市葵区北番町23番地

担当 総務課 荻田 054-271-7177

時間 8：30～17：00





旬の食材レシピ

きゅうりのピリ辛佃煮

材料 (4人分)

きゅうり……………	2本	A	酢……………	小さじ2と1/2
塩……………	小さじ1/3		砂糖……………	大さじ1
生姜……………	1/4かけ		醤油……………	小さじ2
鷹の爪……………	1/3本		みりん……………	小さじ1/2

作り方

1. きゅうりは1~2mmの厚さの輪切りにし、塩をふり混ぜ、しばらくおく。軽くもんで、水分をよく出したらしっかり水気を絞る。
2. 生姜はせん切りにし、鷹の爪は種を除いて小口切りにする。
3. フライパンに(A)を入れ、強火で煮立て、水気を絞ったきゅうりを加えて全体をかき混ぜながら汁気をとばす。
4. チリチリするまでしっかり炒めて汁気をとばしたら、バット等に広げて手早く冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

1人分の栄養価

カロリー 20kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g 塩分 0.6g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

きゅうりは食感が残るよう強火で手早く炒り付けるのがポイントです。

爽やかな香りと歯ざわりが特徴なきゅうりは、生で食べられることから常備野菜の一つとして重宝されています。

ご飯のお供にぴったりなレシピで、冷凍保存も可能です。

管理栄養士 山口 友里

良い食材の見分け方

きゅうりを選ぶときは見た目よりも重量感があり、緑色が鮮やかでハリツヤがあるもの、太さが均一で両端がしっかりしているものがおすすめです。曲がっていても味に影響はないといわれています。

保存は、水気をふき取り、ラップに包む、または紙に包んでからポリ袋に入れて野菜室。低温に弱く、温度が低いと凍ることもあるため注意しましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

JAハイナン ファーマーズマーケット ほうせん館



店舗情報

住所：牧之原市細江1986-1
電話：0548-24-1177
営業時間：9:00~17:00
定休日：年中無休（年始を除く）



ほうせん館
店長 吉村 学さん

ファーマーズマーケット「ほうせん館」は平成19年11月にオープンし、今年で15周年を迎えます。食と農の情報発信地、地産地消の拠点として、ハイナン管内で採れた野菜・果物・花・加工品など豊富に取り揃えています。

中でも採れたてで鮮度抜群のきゅうりは6月から8月にかけて旬を迎え、みずみずしくシャキシャキの食感で体を内側から冷やしてくれるので、暑い季節にピッタリです。「ほうせん館」にお越しの際はぜひ手に取ってみてください。