

# ためらっとくれ



副理事長就任のごあいさつ	……2P
睡眠時無呼吸外来開設のご案内	……3P
人間ドッグについて	……4P
福祉車両助成	……5P
美化運動	
スキー・スノーボード頭部外傷の傾向	……6P・7P
家庭医学ごはん	……8P
新人紹介	……9P

# 常勤・副理事長就任のごあいさつ

社会医療法人 白鳳会 副理事長  
鷺見病院 救急科・内科 医師 堀江 直史



この度、社会医療法人白鳳会副理事長並びに、鷺見病院救急科・内科常勤医として就任することとなりました。

私自身は東京生まれの東京育ちですが、母親がこの白鳥、郡上地区の出身であり、高校生で上京して以来、郷愁の想いをもち続けており、幼い頃よりそれを聞かされて参りました。今回、母親の祈願であった帰郷を果たすと同時に、自らのルーツであるこの地に来られたことを心より嬉しく思っております。今後は病院の発展、地域医療の充実の為日々精進し、この地に骨をうずめる覚悟で努力邁進して参る所存です。

今年からは、鷺見病院の伝統であり、また核である救急医療のさらなる充実の為、内科、外科、各科の協力のもと新たな救急科の設置をはじめとし、専門各科の診療体制の強化を図ることで、鷺見病院の郡上地区における役割を明確化するとともに、地域基幹病院としての総合力を強化し、ひいては全国規模での地方基幹病院のモデルケース病院となることを目標としていきたいと思っております。

鷺見病院の、またこの地域の医療の発展に、職員の皆様一人一人のより一層の御力添えを頂けますよう心から御願い申し上げ、御挨拶の言葉とさせていただきます。

## 【経歴】

- 2009年 聖マリアンナ医科大学医学部卒業
- 2011年 杏林大学医学部付属病院 眼科
- 2012年 聖マリアンナ医科大学付属病院 代謝内分泌内科
- 2013年 岐阜大学医学部付属病院 第3内科
- 2014年 岐阜赤十字病院 内科
- 2016年 鷺見病院 救急科・内科

# 眠りの質をチェックしてみませんか？ Z Z z z...

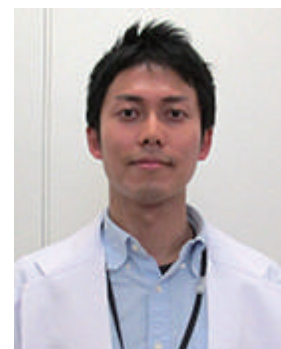
いつもお世話になりありがとうございます。今月より、耳鼻咽喉科で睡眠時無呼吸外来を開設させて頂きましたのでご紹介致します。睡眠時無呼吸症候群とは、眠っているときに無呼吸がおり、体内の酸素濃度が低下することにより、睡眠をとっても体の疲れがとれず、日中にひどい眠気がおこってしまう病気です。いわゆる「いびき」ですが、たかが「いびき」と侮ってはいけません。日中の眠気により仕事の能率低下を起し、特に運転など集中力を必要とする職業では命の危険を伴うこともあります。2003年山陽新幹線の運転手居眠りは睡眠時無呼吸が原因であると言われ、社会問題にもなりました。

その他にも、睡眠時の低酸素状態が持続するため、睡眠しているのにもかかわらず慢性的に心臓への負荷がかかり、高血圧、心筋梗塞、脳卒中の原因となったり、エネルギー代謝がうまくいかなくなり糖尿病の原因になるとした報告もあり、生活習慣病とも深く関連しています。

先日も内科より薬では治りにくい高血圧の患者さんを紹介されました。やや肥満もある方で日中の眠気があることから無呼吸検査をしたところ、何と最重症の睡眠時無呼吸との診断でした。すぐに無呼吸の治療をはじめたところ、徐々に高血圧が改善し眠気も改善しました。ここまで重症であるのはまれなケースですが、治療が必要とされるのは成人の4~6%程度といわれています。

家族からいびきがうるさいといわれる方、なんとなく倦怠感が続く、朝起きたときに頭痛やだるさがある、生活習慣病が薬でもなかなか改善しない、などの症状がある方は、ぜひ耳鼻咽喉科へ受診してください。ご自身の「眠りの質」を一度チェックされてみてはいかがでしょうか。また、当科では子供の無呼吸にも対応していますので、お気軽にご相談ください。

## ■睡眠時無呼吸症候群の症状■



# 「鷺見病院 郡上健診センター」は 地域の皆様の健康づくりを応援しています！

健診センター専用の  
駐車場完備

ゆったり空間で健診  
を受けて頂けます

保健師によるアフタ  
ーケアも充実

年間を通して健診  
予約できます

治療・精密検査は  
鷺見病院で対応

## 特定健診・各種健康診断の他に人間ドックも実施しています。

### ・一般ドック・・・34,560円

生活習慣病である高血圧、高脂血症、糖尿病をはじめとする様々な病気を発見するために、代表的な検査を実施します。

### ・脳ドック・・・35,490円

頭部MRI・MRA検査により、脳血管疾患、脳動脈硬化症、脳腫瘍などを早期に発見します。

### ※一般ドック+脳ドック・・・58,320円

※各種オプション検査もあります。(大腸、肺、乳、子宮、前立腺、甲状腺など)

皆様のニーズに合わせた健診内容をご用意しております

詳しくは健診センターまでご相談下さい

鷺見病院 郡上健診センター 電話 83-0272 FAX 83-0235

## 福祉車両の助成

日本財団は、ポートレースの売上の一部を財源に、社会福祉の向上等を目指し助成事業を行っており、1994年から現在まで全国に配備した福祉車両の総数は3万5千台を越えています。

平成27年度社会医療法人白鳳会は日本財団2015年度福祉車両助成事業よりヘルパー車整備の助成を受けました。

今回助成を受けて購入整備したヘルパー車は、利用者宅への訪問用車両として有効に活用し、大切にに使わせていただきます。



車種名 ホンダNワゴン 軽自動車 4WD AT  
台数 1台  
受領施設 ヘルパーステーションしろとり



## 美化運動

4月2日(土)病院周辺の美化運動を行いました。

当日は天候も良く、汗ばむ陽気の中、総勢40名の職員が参加し、日ごろ手入れができない所まで“ちから”を合わせて掃除をしました。

勤務中にはあまり顔を合わせない職員たちと協力する場面もあり、大変良いコミュニケーションの場にもなりました。

# スキー・スノーボード頭部外傷の傾向

2014～2015年シーズンで1,355の方がスキー・スノーボード外傷で当院を受診されました。そのうちの17.1%、232人が頭部外傷でした。性別では男性74.6%、女性25.4%、スノーボードが86.3%、スキーが13.7%と、男性でスノーボードによる受傷が多く、平均年齢もスキーが32.7歳、スノーボードが25.2歳と、スノーボードの方が若かった。(図1)

外傷の内容は、脳振盪が62.5%と全体の約2/3を占め、次いで単純な頭部打撲、頭部・顔面の挫傷や切創が27.6%、顔面骨骨折が7.3%、頭蓋内出血は6人2.6%でした。(図2)

頭蓋内出血の内訳は、外傷性くも膜下出血が3人、脳挫傷が2人、急性硬膜外血腫が1人でした。

顔面骨・頭蓋骨の骨折は18人7.8%に認め、鼻骨骨折6人、眼窩骨折・頬骨骨折が各5人、頬骨弓骨折・側頭骨骨折が各1人でした。全例スノーボードによる受傷でした。(図3)

脳振盪は、スキーでの受傷者の45.2%、スノーボードでの受傷者の69.2%にみられた。(図4)

ヘルメットの着用については、スキーで29.0%、スノーボードではわずかに6.0%と、スノーボードでは頭部外傷の発生率が高いにもかかわらず、ヘルメットの着用率は低い状況でした。(図5)

年代別では、10歳代以下・30歳代・40歳代以上は12.5～18.1%であるのに対し、20歳代はわずか2.3%で、最もプレイヤーが多い20歳代の着用率が極めて低い現状でした。(図6)

欧米でのヘルメット着用率は約80%と言われており、それに比べると非常に低い着用率となっていました。

ヘルメットの着用率が低いのは郡上エリアに限ったことではなく、日本の他のスキーエリアでも言われています。欧米では、自分の身は自分で守るという考え方が一般的であり、ヘルメットの着用率は自然と高くなります。国によっては未成年者のヘルメット着用を義務付けているところもあります。自分の身を守るためにもヘルメットはぜひとも着用して滑走して頂きたいと思えます。

日本臨床スポーツ医学会 学術委員会 脳神経外科部会では、スポーツでの頭部外傷、特に重症頭部外傷を防ぐために、「頭部外傷10か条の提言」をweb上で公開しています。

(<http://concussionjapan.jimdo.com/>)

無料でダウンロードできますし、印刷して小冊子にすることもできます。スキーやスノーボードに限らず、スポーツをされる方は、ぜひ一読頂きたいと思えます。

頭部外傷  
10か条の提言  
QRコード



<http://concussionjapan.jimdo.com/>

知っておくこと  
が大切です！



脳神経外科 医師 杉本 信吾

2014/2015シーズンの、全頭部外傷患者:232人

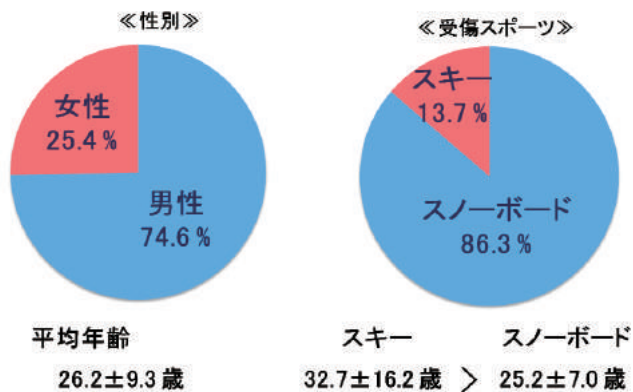


図1: 患者背景

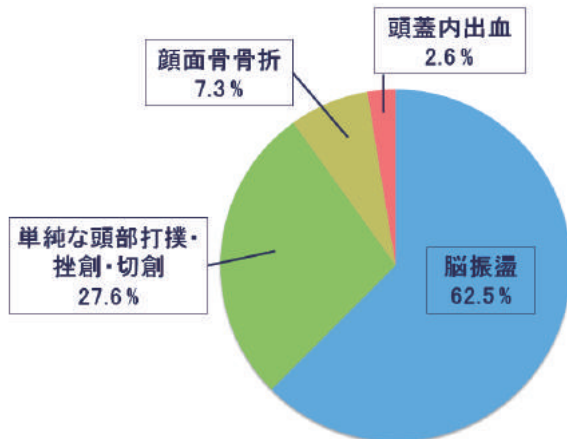
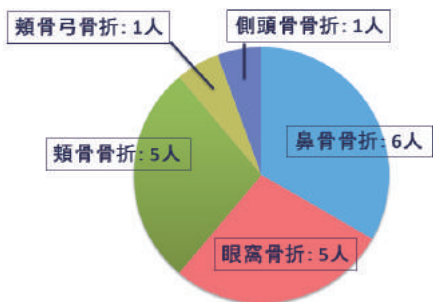


図2: 病型全頭部外傷患者232人の内訳

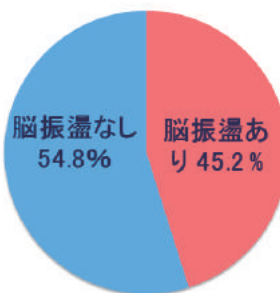
全頭部外傷中、18人(7.8%)に顔面・頭蓋骨骨折を認めた。



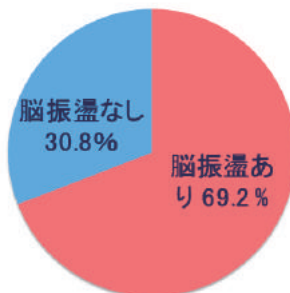
全例がスノーボード外傷であった。  
スキーに比べて、スノーボードでは重症頭部外傷を負いやすい。

図3: 顔面骨骨折・頭蓋骨骨折

《スキー》



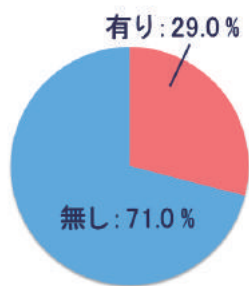
《スノーボード》



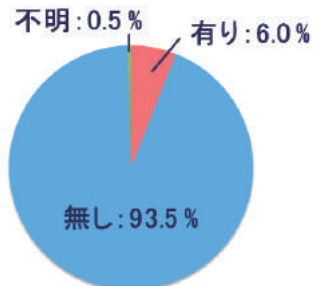
頭部外傷全体の、65.9%に認めた。  
脳振盪は、スキーと比較しスノーボードで発生しやすい。

図4: 脳振盪

《スキー》

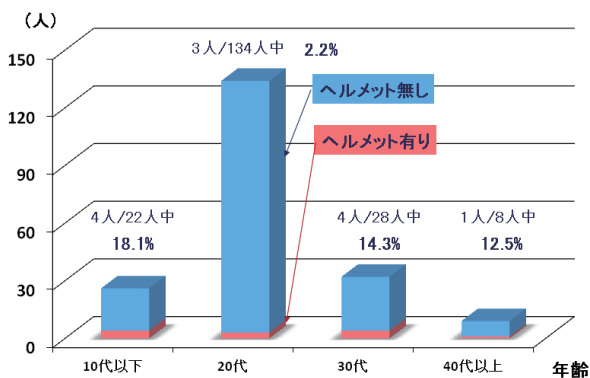


《スノーボード》



スノーボードでは、頭部外傷の発生数が多いにもかかわらず、ヘルメットの着用者率は低い。

図5: ヘルメット着用の有無



最もプレイヤーが多い、20代のヘルメット着用率が極めて低い。

図6: スノーボード頭部外傷における年代別ヘルメット着用状況

# るみこの家庭医学ごはん

第9回



こんにちは。 鷺見病院の管理栄養士の、るみこです。  
 雪の少なかった今年の冬も季節の移ろいと共に暖かくなり、気が付けば春本番を迎えましたね。  
 みなさんは、今年もどこかで桜の花を眺められましたか…？  
 私も桜を眺めるのは大好きなのですが、満開期の艶やかな桜色よりも咲き始めの薄紅色が好きなんです。  
 毎年同じように花を咲かせる桜の木も、咲く花は毎年違って、「あ、今年も何か新しいことを始めなく  
 ちゃ」と思うのです。今年の桜を眺めながら、みなさんは何を想われたのでしょうか…？  
 それでは、今回も患者さまにご好評な鷺見病院の味をまた一つ、ご紹介します。



## つけておくだけ手間要らず 鶏肉のケチャップ焼き！



カロリー  
**207**  
Kcal

タンパク質  
**13.5**  
グラム

脂質  
**10.9**  
グラム

塩分  
**1.1**  
グラム

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 …… 4枚
- にんにく …… 1/2片
- 生姜 …… 20g
- 唐辛子 …… 適宜
- ねぎ …… 50g
- ケチャップ …… 大さじ1と1/4
- 上白糖 …… 小さじ1
- 醤油 …… 大さじ1と1/2
- 料理酒 …… 小さじ2
- サラダ油 …… 適宜
- 付け合わせ
- スパゲッティ …… 40g
- パセリみじん切り …… 適宜
- バター …… 小さじ1
- ブロッコリー …… 1/4房

(季節の野菜ならなんでも)

- 1 にんにく、生姜は皮をむき、みじん切りしておく。葱も小口切りしておく。
- 2 サラダ油以外のすべての調味料を混ぜ合わせ、鶏もも肉と刻んだにんにく、生姜、葱を加えて、よくもみ込んでおく。



**1時間程度、漬け込むとよく味がなじみます。**

- 3 天板に薄くサラダ油を塗り、漬けておいた鶏肉を並べ、200℃に温めておいたオーブンで13分程度、焼き色がつくまで焼く。
- 4 スパゲッティは茹でておき、バターで軽くソテーし、みじん切りしておいたパセリと混ぜておく。ブロッコリーも食べやすい大きさに分け、塩茹でしておく。
- 5 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、付け合わせと共にお皿に盛り付けてできあがり。

### るみこからのひとこと

ケチャップを混ぜることで醤油の量を減らすことができ、塩分が少なくてもおいしく食べられますよ。冷めてもやわらかくておいしいと好評です。





# 新人紹介 入社2016年1月～4月

## 眼科医師 山田 俊

1月から木曜全日の眼科診療を担当しています。  
よろしくお願いします。

## リハビリテーション 山田 真季

分からない事ばかりでご迷惑をおかけすることがあると  
思いますが一生懸命頑張ります。  
よろしくお願い致します。

## 内科医師 吉田 健作

木～金に当院で働かせて頂きます。  
患者さんにとって最善の医療を尽くせるよう頑張りたい  
と思います。  
よろしくお願い致します。

## 栄養科 千葉 ひかり

患者様においしい食事が提供できるよう、一生懸命働き  
ます。

## 脊椎外来医師 岩井 智守男

背骨の手術は何でもできます。  
是非ご相談ください。

## 栄養科 日置 望

頑張ります。よろしくお願いします。

## 看護部 森 千代子

この病院3度目に来ました。  
2年ぶりに再就職しました。60才過ぎてまた一から頑  
張りたいと思います。  
よろしくお願いします。

## 診療情報支援課 鷺見 朋彦

4月からお世話になります。鷺見朋彦です。  
よろしくお願いします。

## 看護部 佐藤 みどり

1月から勤務させて頂いています、佐藤です。  
一生懸命毎日学ぶことばかりですが、頑張っていますの  
でよろしくお願いします。

## 医事課 大西 愛実

新卒ですので、学校で学んできたことを仕事で活かせる  
ように動いていきたいです。  
また、分からないことがまだまだ沢山ありますので、毎  
日勉強の精神でより早く皆様のお役に立てるよう努力し  
ていきます。

## 看護部 実倉 宏有子

1月から働き始めて3ヶ月経ちました。ブランクがあっ  
ての病棟復帰で不安もありましたが、少しずつ慣れてき  
ました。これからもご指導よろしくお願い致します。

## ケアポート白鳳 瀧下 直奈

分からないばかりですが、早く仕事を覚え一生懸命働き  
たいです。  
よろしくお願いします。

## リハビリテーション 一沸 昂甫

新人なりに精一杯頑張りたいと思っています。「質」の高  
いリハビリテーションが提供できるよう、日々精進して  
いきたいです。

## ケアポート白鳳 和田 愛純

3月に高校を卒業したばかりで右も左も分かりませんが、  
一生懸命覚え、考え、行動していきます。  
よろしくお願い致します。

## リハビリテーション 上山 拓

まだまだ経験も浅く、未熟者ではありますが精一杯頑張  
ります。  
よろしくお願いします。



# 奨学金のご案内

看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、介護福祉士を目指し勉強する方を応援します！！

## ■貸与期間

看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師は月額：60,000円  
介護福祉士は月額：30,000円

## ■進学する学校

あなたの行きたい学校を自由に選択してください。

## ■貸与期間

看護師、理学療法士、作業療法士は1年以上4年以内  
薬剤師は1年以上6年以内  
介護福祉士は1年以上2年以内

## ■返済の免除

資格取得後、当院で貸与期間以上勤務した場合は全額免除されます。  
※介護福祉士は貸与期間に2年を加えた期間になります。

## ■貸与者決定

貸与を希望する者で、在学中の成績等を考慮し審議の上決定します。



詳細は、右記までお問い合わせください。

社会医療法人白鳳会 鷺見病院

TEL：0575-82-3151 担当：金子

## 外来診察医師勤務表 (平成28年4月1日～)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
総合診療科	佐治重豊	佐治重豊								
脳外科	鷺見靖彦 澤田重信	澤田重信	杉本信吾 澤田重信	澤田重信	鷺見靖彦	14:30～ 杉本信吾※1	杉本信吾	14:30～ 杉本信吾※1	鷺見靖彦 山内圭太	山内圭太
外科	宇野郷三	永田高康※2	永田高康	永田高康※1	宇野郷三	宇野郷三※2 永田高康※2	永田高康	宇野郷三	宇野郷三	宇野郷三
整形外科	鷺見浩志	14:30～ 鷺見浩志	鷺見浩志	14:30～ 鷺見浩志	鷺見浩志		鷺見浩志	14:30～ 鷺見浩志	鷺見浩志 佐竹崇志	
内科	第1, 3, 5 9:00～ 橋本恭成	第1, 3, 5 橋本恭成	楠 武史	小口一彦		小口一彦	第2, 4, 5 小口一彦	第2, 4, 5 ～14:30 小口一彦	楠 武史	第3金曜【予約制】 甲狀腺・糖尿病外来 堀江直史
	第2, 4 9:00～ 小島好修	第2, 4 小島好修	9:30～ 林 慎	～14:00 林 慎					9:30～ 村井敏博	～14:00 村井敏博
	堀江直史					堀江直史	堀江直史	堀江直史	14:30～ 吉田健作	15:00～ 吉田健作※1
婦人科				伊東治生※2						
眼科	8:30～ 望月清文	第2, 4 ～16:00 望月清文	9:00～ 澤田 明	～16:15 澤田 明			9:30～ 山田 俊	山田 俊	10:00～ 高木大介	～15:30 高木大介
耳鼻咽喉科			9:00～ 森 健一	森 健一					9:00～ 柴田博史	柴田博史

※1 検査等で診察をお待ちいただく場合があります。  
※2 来院前にお電話にて確認をお願いします。

**受付時間** 午前の部 午前7時30分～午前11時45分まで  
午後の部 午前7時30分～午後4時45分まで

**診察時間** 午前 8時30分～12時15分まで  
午後 1時30分～5時15分まで

受診の際は、保険証を持参して下さい。  
月に一度は確認させていただきます。

注意)

1. 午後の診察については、手術・検査により  
外来担当医の変更があります。
2. 希望される先生がある場合は、電話にて確認  
の上、来院して下さい。



社会医療法人 白鳳会

鷺見病院  
SUMI Hospit

TEL 0575-82-3151

FAX 0575-82-3150

管理者：鷺見 靖彦