

理念

・地域に貢献する病院

基本方針

- ・地域に根ざしたトータル医療の提供
- ・生活習慣病や高齢化社会に対応した医療の提供
- ・予防医療の推進
- ・プライマリケアの実現
- ・ゆとりある空間の提供
- ・明るくて明るい職場づくり



東福寺龍吟庵西庭（京都市東山区） 撮影：霜鳥 孝 院長

## サマーコンサートを開催

### 「初めてのコンサート」

7月31日夕、1階エントランスホールにて院内コンサートが開催されました。ゲストの方々および職員による合唱、ピアノ演奏等が約1時間続けられました。

患者さんをはじめ、多くの方々が聴きにきて下さり、皆様より励ましをいただきました。ありがとうございました。

次回はクリスマスを予定しております。

(内科医師 風間咲美)



## 第3回市民公開講座

### 「転倒」と「骨折」を防ぎましょう ～骨粗鬆症予防と運動療法の実際～

9月12日(土)今回で第3回となる「新潟臨港病院 市民公開講座」を開催し、定員一杯の皆様にご参加いただきました。「骨粗鬆症とは？」と題し病態・予防・治療について当院 湊副院長が講演、リハビリテーション科 佐藤療法士が骨粗鬆症や転倒の予防に効果的な体操のデモンストレーションを行い、ご参加の皆様からも体験していただきました。

(担当 地域連携センター)





ロコモティブ シンドロームについて

リハビリテーション科 主任 中村暢之

「ロコモティブシンドローム」という言葉をみなさん御存知でしょうか？まだ聞き慣れない方がほとんどかと思いますが、これは「メタボリックシンドローム」の運動器版として最近注目され始めているものです。

「メタボリックシンドローム」とは、栄養過多や運動不足による肥満が、高脂血症・高血圧症・糖尿病といった内科疾患を引き起こしやすい状態のことを言います。一方、「ロコモティブシンドローム」とは、運動器（骨・関節・筋肉）の機能

が衰えることによって、ひとりで体を動かすことが困難となり、介護が必要となったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことを言います。

運動器の機能低下を引き起こす主な原因としては、加齢によるバランス能力や筋力の低下、整形疾患（骨粗鬆症・変形性関節症・脊柱管狭窄症など）があります。以下に5つのチェック項目を挙げます。1つでも該当項目があれば、「ロコモティブシンドローム」である可能性があります。

- ① 片脚立ちで靴下が履けない。
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③ 15分くらい続けて歩けない。
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤ 階段を上るのに手すりが必要である。

今はまだ、自分のことはひとりでできる」と思っている方も、5つのうちの1つでも該当していれば、いずれ状態が悪化して介護が必要な状態になる可能性があります。該当した方は、早めに整形外科を受診して医師に相談すると良いでしょう。

「メタボ」は世間に広まり、食事や肥満に注意する人が多くなりました。今後は、「ロコモ」も広く知ってもらうことで、普段より骨・関節・筋肉に関心を持つ人が増えてくるでしょう。運動器が衰えないよう十分気を配り、いつまでも健康でひとりで動けるようにしたいものです。



アクセス



■バスご利用の場合(いずれも臨港病院前下車)

- ◎新潟駅より(新潟交通13系統/13A系統) 山の下・臨港2經由北葉町行き/(循環)新潟駅行き
- ◎市役所前より(新潟交通4系統/4A系統) 沼垂・臨港2經由山の下(末広橋)行き/(循環)市役所前行き(市役所前からは5系統のバスも利用できます。※乗り場注意)
- ◎がんセンターより(新潟交通5系統) 古町・入船(営)みなとトンネル經由臨港病院行き
- ◎石山出張所より(東区区バス) 松崎ルート(石山~大形本町1~浜谷町~東区役所) 東区役所行き

■自動車ご利用の場合

- ◎国道7号バイパス 竹尾ICより 約5km、紫竹山ICより 約6km
- ◎みなとトンネル(入船側)からは、ランプ出口(北海道航路方面)で出て下さい。(その後案内看板あり)

トキめき新潟大会 当院職員 トキめき新潟大会に出場!

この度、リハビリテーション科の五十嵐陽一さんが、第9回全国障害者スポーツ大会グランドソフトボールの新潟県代表選手に選ばれました。

グランドソフトボールとは、視覚障害者の野球で、ハンドボール位のボールを転がして行い、「転がしソフトボール」とも言われます。言葉での指示は不可で、手を叩くことによって、方向を指示します。



# 歯周病の予防について

歯科口腔外科部長 岡野篤夫

歯の病気の大部分は齶蝕(虫歯)と歯周病(歯槽膿漏)に占められます。これらは自然治癒することなく、痛みなどの自覚症状が少なく、知らず知らずのうちに進行していきます。

歯周病は細菌感染で炎症を起し、歯を支えている歯周組織(歯肉・歯槽骨)が破壊されていく病気ですが、初期を含め国民の70%以上にあるといわれ、生活習慣病の一つとも考えられています。また歯周病菌や炎症でできた物質が、全身の病気に影響を与えることがわかってきており、糖尿病を悪化させるほか、心臓病、脳梗塞、メタボリック症候群、早産や低出生体重児との関連を指摘する研究もあります。中高年の歯が抜ける

最大の原因とされている歯周病の原因は歯と歯肉(歯ぐき)の間の溝(歯周ポケット)に食べかすがたまり、そこに口の中には数百種類の細菌(口腔常在菌)が存在しますが、そのうちの5〜10種類ほどがその食べかすについて歯垢(プラーク)というものを作り、これが歯周ポケットを深くし、次

にはその歯垢に唾液に含まれるカルシウムが沈着して石灰化し、歯石を作っていきます。いずれも細菌の格好のすみかとなり、歯垢は歯ブラシでおとせませんが、歯石になると歯ブラシでは取り除けません。

歯周病の予防にはまずはブラークを取り除くために歯磨きが重要なポイントになってきます。しか

しながら自分では磨けているつもりでも重度の歯周病になっている場合もあり、人により歯の並びも歯の形も違い、また磨き癖があり、効果的に除去するためには歯科での歯磨き指導を受けることを勧めます。また、歯石は専門的な器具

を使って除去しなければなりません。自分では取り除けなかった歯垢や歯石を除去してもらったためにも、また磨き癖や要注意の歯を知るためにも1ヶ月から半年に一度の定期検診も必要と思います。また歯磨きは細菌を取り除くだけでなく、歯肉を刺激して血の流れを良くし、免疫力を高める効果もあります。喫煙者が非喫煙者より歯周病の発症は5〜8倍になるとの報告があり、またつい先日の報道

では、歯磨きを1日2回以上する人は口の中や食道のがんになる危険性は1回の人より3割低いとの研究結果が報告されていました。歯周病の予防を含め、正しい歯磨きの仕方を見につけましょう。



## 外来待ち時間アンケートの結果について

### サービス向上委員会

平成21年5月18日月曜日から23日土曜日までの6日間にかけて外来待ち時間調査を行いました。外来患者1838人の方にご協力いただき、うち記載を充たした1329人分の集計をいたしました。

図1は受付をしてから診察が始まるまでの時間です。再来受診を予約していた方が平均約26分と最も短く、新患、予約のない再診の方がそれぞれ73分、76分と1時間を超えています。予約の方の66%は30分以内に診察が始まっていますが、予約があるにもかかわらず6%の方は診察まで1時間以上かかっていました。図2は診察後、会計終了までの時間ですが、平均は27分でした。内訳は76%の方が30分以内に終了しており、そのうち10分以内に終わった方は全体の9%にすぎませんでした。図3はひとつの科だけを受診した方の受付から会計終了までの時間です。科に関わらず、新患や予約なし再診の方々の待ち時間は予約のある再診の方の倍近くかかっていました。

以上の結果から2つの問題が浮かび上がりました。1つは予約のない方の待ち時間が長

いことです。予約制にすることが理想ですが、医師不足の昨今、限られた医師数では、再診予約の枠を増やせない現状から実現は厳しいです。現在可能な解決法として、診療所の先生から紹介いただき、新患予約する方法です。新患の場合は病診連携の仕組みで診療所の先生を通して予約ができますので、ぜひ利用していただきたいと思います。2つ目は診察後、会計終了まで平均30分近くかかっている事です。会計待ち時間を短縮する対策として、オーダーリングシステムの導入を考えております。現在はカルテを一カ所に集めてから会計の作業をしていますが、それを診察室でしてしまうことにより会計の待ち時間がかなり短縮されるシステムです。既に大学病院、市民病院などで導入されています。しかし、これにはかなりの設備投資が必要で、実現を目指して奮闘しているところです。

この度はアンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。限られた予算、職員のなかで、少しでも患者の皆様の通院のストレスを減らし、診療の質をあげるよう今後とも努力していきたいと考えております。

### 待ち時間短縮のため「紹介予約」制の活用を！

◆かかりつけ医との連携で、病院受診がスムーズになります◆



▽「初めて病院にかかりたいとき」、「病院受診を勧められたとき」は、かかりつけ医から紹介状をもらうようにしましょう。

▽他の病医院から事前に臨港病院の診察予約ができます。かかりつけの医師に「臨港病院の予約をとってほしい」とお願いしてください。

図1 受付～診察開始

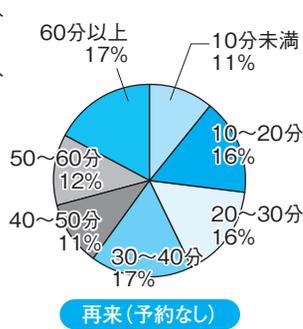
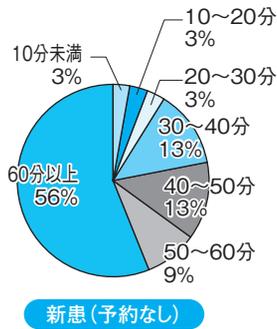
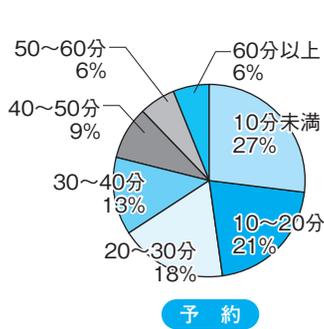


図2 診察終了～会計終了

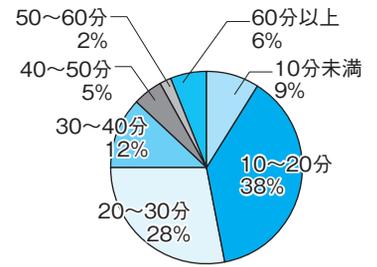
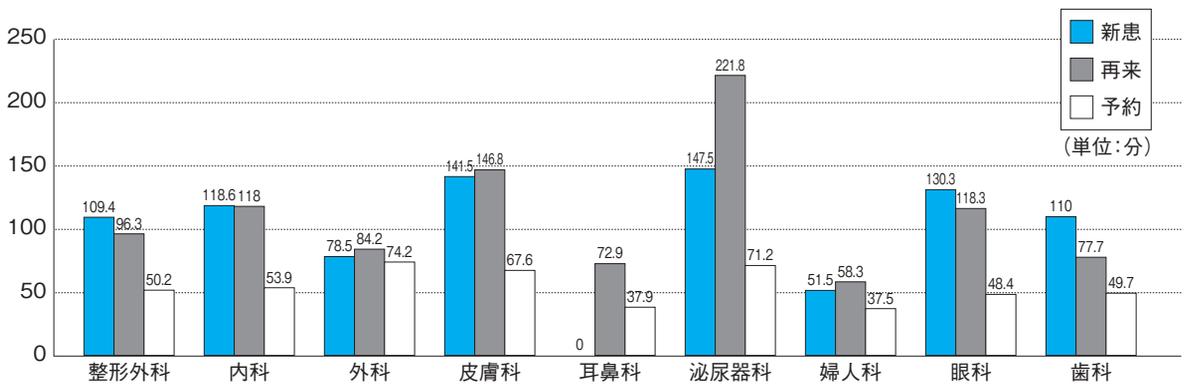


図3 受付～会計終了までの時間（単科受診の場合）



# INFORMATION

## 新しい医師をご紹介します



### 橋本 昌美 医師 (眼科)

この度臨港病院の眼科外来を担当することとなりました。ベテランのスタッフや、充実した検査機器、治療環境に恵まれております。今後とも日々診療に専念したいと思っております。



### 内藤 哲也 医師 (外科・ことう門科)

10月から臨港病院外科に勤務しております内藤哲也です。出身は新潟大学で、消化器・一般外科を担当させて頂いております。宜しくお願い致します。



### 富永 顕太郎 医師 (研修医)

10ヶ月間臨港病院で研修させていただくことになりました。刻苦勉強、皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



当院は(財)日本医療機能評価機構の医療機能評価認定病院です

# 新潟臨港病院 診療案内

平成21年10月現在

診療科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土	
内科	午前	8:30~11:30	藤田	藤田	藤田	藤田	—	—	大学医師(SAS)	—
			風間	鈴木(裕)	上原	上原	鈴木(裕)	上原	大学医師	—
			大澤※	大澤※	小柳※	岡田	小柳※	大澤※	大学医師(SAS)	—
			大学医師	坂井	大学医師	坂井	大学医師	坂井/松山	坂井/松山	—
			桶谷	松山	霜鳥※	桶谷	松山	霜鳥※	桶谷	—
				岡田	—	—	—	—	—	
	※霜鳥医師・小柳医師・大澤医師の診察は9:30から									
	(SAS)は 睡眠時無呼吸 症候群外来	午後※	予約制 (専門外来)	—	—	—	—	岡田	—	—
				—	—	—	風間	—	—	—
				小柳	小柳※	大澤	村山	—	—	—
—				—	—	—	坂井(SAS)	—	—	

外科・こう門科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
	午前	8:30~11:30	小林	小林※	畠山	小林	畠山	内藤	畠山
			飯合※1	畠山	大学医師※3	内藤※2	内藤※2	—	—
			※火曜日(小林医師)の診察は、こう門科紹介外来(予約制) ※1の診察は10:00から ※2の診察は10:30から ※3の診察は11:00から						

整形外科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
	午前	8:30~11:30	鈴木(順)	大学医師	鈴木(順)	鈴木(順)	鈴木(順)	鈴木(順)※ 湊※	—
			湊	湊	—	湊	大学医師	※土曜日診療医師は交代	

眼科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
	午前	8:30~11:30	橋本	橋本	橋本	大学医師	大学医師	—	—

産婦人科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
	午前	8:30~11:30	西山	西山	西山	西山	西山	西山	西山
午後※	13:00~16:00	—	西山	西山	西山	—	—	—	
※午後(火~木)の診療時間は14:00~									

皮膚科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
	午前	8:30~11:30	—	坂本	坂本	—	坂本	—	—

脳外科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
	午前	8:30~11:00	—	—	—	—	大学医師	—	—

歯科口腔外科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
	午前	8:30~11:30	岡野	岡野	岡野	岡野	岡野	岡野	岡野
午後※	13:00~16:00	岡野	岡野	大学医師	岡野	岡野	—	—	—
※午後の診療時間は14:00~									

泌尿器科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
	午前	8:30~11:00	—	大学医師	—	大学医師	—	—	—

耳鼻咽喉科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
	午前	8:30~11:00	—	—	—	—	—	大学医師	大学医師
午後※	13:00~16:00	—	—	大学医師	—	大学医師	—	—	
※午後(水・金)の診療時間は13:30~									

・当日受付で2科受診される方は10:30までに受付においでください。

~当院の外来休診日~ ・第1・3・5土曜日 ・日曜、祝祭日 ・土曜の午後 ・年末年始(12/30~1/3) ・創立記念日の午後(5月22日) ・8月13日

## 新潟臨港病院 広報誌 みなと No.19

■発行：平成21年(2009年)10月26日  
 ■編集：新潟臨港病院 広報委員会  
 〒950-0051 新潟市東区桃山町1丁目114番地3  
 TEL 025-274-5331(代) FAX 025-274-4560  
 URL <http://www.rinko-hp.com>

### ご意見・ご感想など大募集!

当広報誌では、読者の皆様からのご意見やご感想をお待ちしております。  
 お気軽に広報委員会までお寄せ下さい。

「美声ではないけど、久しぶりの声がする」と思いながら空を見上げると、綺麗にVの字に編隊を組んだ白鳥の群れが飛んでいました。白鳥の飛来は「冬の使者」などと言われますが、我が家の上空あたりが越冬地への通過点なのか、この時期は毎日のように見かけます。  
 年4回発行しているこの「みなと」の次号は年明けの発行・・・そう考えると「みなと」今号発行も冬の準備開始のサインだったかもしれません。暖房機やタイヤの準備といった冬支度と併せて、予防接種や体調維持などインフルエンザに対する備えもお忘れなく。  
 「みなと」第20号は、来年1月4日発行予定です。(S)

## 編集後記