

栗田病院プレゼンツ 三四六チャリティコンサート 2009「おもいやり」



栗田病院プレゼンツ三四六チャリティコンサート2009「おもいやり」が、2月25日に若里市民文化ホールで開催されました。「障害を持った方々も、高齢者の方々も、誰もが親しくふれあえる『おもいやり』の溢れる長野の街にしたい」という願いを持つ三四六さんと栗田病院の思いがひとつになり、チャリティコンサートが実現しました。

普段はコンサートに行くことの出来ない方にもこのコンサートを楽しんで頂こうと、障害者や高齢者の方々を100名招待し、会場は600名を超える観客で満員となりました。コンサートでは、三四六さんの聴かせる歌と心に滲みるトークで会場はヒートアップ。ラストソング「FLY」の時には、会場の全員で紙ヒコーキを飛ばし合い、最高の盛り上がりを見せて、感動のフィナーレを迎えました。



チケット収入の一部はチャリティとして、年齢、性別、障害の有無に関わらず、全ての方が楽しめるフロアホッケーの普及に活用して頂こうと、フロアホッケー用具を日本フロアホッケー連盟に寄贈させて頂きました。

寄贈式は3月12日にトイゴで行われ、日本フロアホッケー連盟の細川佳代子会長、三四六さん、当院院長が出席し、寄贈に対して細川会長より感謝状を頂きました。

今回のチャリティコンサートは初めての試みでしたが、多くの方々のご協力により、素晴らしいコンサートにすることが出来ました。これからも、栗田病院では『おもいやり』をテーマにした地域貢献活動を続けていきたいと思っております。乞う、ご期待ください。

～ 年に一度は健康診断による体のチェックを ～

健康診断・人間ドック等で体のチェックをすることによって健康状態が分かり、病気を未然に防ぐことができます。当院では、地域の皆様の健康促進と病気の早期発見を目的に、年に一度の健康診断をお勧めしています。健診センターでは人間ドック・生活習慣病一般健診等に対応した設備を整えています。また、胃の内視鏡検査では、一般的な経口胃内視鏡の他に、鼻から細い内視鏡を入れる経鼻胃内視鏡も行っています。健康は自らが守り育てていくものです。皆さんも健康診断を受診してみたいかどうか？



健診センター概観

当センターは独立した建物で「受診される方のみの空間」となっており、快適に健診を受けていただけます。



受付

病院のイメージを覆す雰囲気です。



中待コーナー

検査の間も大型画面で映像を見ながらゆったりとできます。



超音波検査



眼底検査



内視鏡検査

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください

●問い合わせ先: 健診センター直通 TEL:026-226-0007 FAX:026-226-0006

知りたい！医療の知識

眠りの悩み相談室 睡眠障害について専門医師がお答えします。



「睡眠障害」とは睡眠障害には不眠症だけでなく、「ナルコレプシー」のような昼間眠くなってしまいう過眠症、睡眠と覚醒のリズムのずれ、「むずむず脚症候群」のような睡眠中起る異常な現象など、多様な症状があります。睡眠には個人差があります。睡眠障害かどうかは、本人が睡眠の問題で悩んでいるか、その問題で生活の質(QOL)に影響があるかないかで判断されます。

「睡眠障害」の原因

環境的原因	騒音、気温、明るさ、他人のいびきなど、睡眠時の環境。
生理学的原因	転居、時差、入院など環境の急激な変化。
心理学的原因	悩みや心配、人間関係のトラブル等心理的ストレス。
身体的原因	咳やかゆみ、痛みなど身体症状。
精神医学的原因	うつ病や不安障害など精神医学的疾患を伴う。
薬理学的原因	アルコールやカフェイン等の嗜好品や、病気の治療で用いられる薬物が原因となって生じる。

「睡眠障害」の臨床型

入眠障害型	眠ろうとしてもなかなか眠れない、いわゆる寝つきが悪い。
中途覚醒型	熟睡できない。
早朝覚醒型	朝早く目覚めて二度寝が出来ない。
熟眠障害型	眠りが浅いと感じる。
過眠型	昼間の過度な眠気、それに伴う倦怠感や集中力の低下。

「睡眠障害」の治療
睡眠障害の治療は、睡眠薬を中心とした薬物療法と、それを用いない非薬物療法(睡眠衛生教育・認知行動療法など)が選択されます。この二つは相反する治療法ではなく、併用しながら用いる場合が多いです。下記の12の指針は非薬物療法に用いられる睡眠障害の基礎的な対処方法です。

睡眠障害対処の12の指針

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分。
2. 刺激物を避け、眠る前は自分なりのリラックス法。
3. 眠たくなってから床に就く。就床時刻にこだわりすぎない。
4. 同じ時刻に毎日起床。
5. 光の利用でよい睡眠。
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。
7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分。
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。
9. 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意。
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは、専門医に。
11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。

[厚生労働省 睡眠障害の治療・診断ガイドライン作成とその実証的研究班 平成13年度報告書より]

睡眠障害は原因によって治療法が異なるため、専門医による正確な診断が重要です。睡眠でお悩みの方は、まずは当院へご相談ください。

監修 副院長 精神保健指定医 倉石 三穂

就任のご挨拶

平成21年3月16日付で副院長に倉石三穂、診療部長に倉石章、診療技術部長に中澤彰、事務部長に宮島克之が就任しました。

副院長 倉石 三穂



【専門医資格】

精神保健指定医

日本精神神経学会認定精神科専門医

副院長という重責を与えられ、その責務を果たすべく努力していく所存です。より良い医療を提供することが、当院が地域医療に果たす使命と考えます。皆様のご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いします。

診療部長 倉石 章



【専門医資格】

日本消化器内視鏡学会認定

消化器内視鏡専門医

診療部のまとめ役として、様々な方々のご意見を取り入れつつ、今まで行ってきたことを常に振り返り「初心忘れるべからず」の精神で頑張っていきたいと思ひます。宜しくお願いします。

診療技術部長 中澤 彰



【専門医資格】

精神保健指定医

日本精神神経学会認定

精神科専門医・指導医

心の不調から自分らしく生きられなくなった方を、生活の質を重視する姿勢で診療に当たっています。診療技術部では診療を支える検査や治療、相談業務等の充実を図っていきます。宜しくお願いします。

事務部長 宮島 克之



この度、事務部長に就任致しました宮島です。

地域に貢献する病院としてその役割が果たせるように取り組んで参りたいと思ひます。今後とも、地域の皆様に、

親しまれ、信頼されることを目標に努力していきたく思ひますので、宜しくお願いいたします。

「やすらぎ・きずな・希望のある、開かれた良質な医療を提供します」という基本理念のもと、これからも職員一丸となって努力していく所存でございます。ご指導・ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

看護師募集

募集 正・准看護師(日勤のみ可/パート可) 年齢 不問 業務内容 病棟勤務

完全週休2日制 勤務時間 日勤 8:30~17:00 夜勤 16:00~9:00

待遇 総支給 250,200円~ 夜勤手当 1回 12,700円

パート時給 1,500円~ 昇給 年1回 賞与 年2回

まずはお気軽にご相談ください! TEL:026(226)1311 担当/人事課 真島・原山



ご案内

内科担当医表

	日		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
院長	一由	一由	三由	三由	倉石(章)	倉石(章)	大久保	大久保	三井	三井		休診
副院長	三井	三井	倉石(章)	倉石(章)	大久保	大久保	一由	一由	三井	三井		休診

精神科担当医表

	日		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
院長	—	—	—	—	倉石(章)	倉石(章)	—	—	—	—	—	—
副院長	—	—	—	—	—	—	中澤	中澤	—	—	—	—
診療部長	倉石(章)	中澤(彰)	鈴木	鈴木	竹内	竹内	山本	山本	中澤(彰)	高橋	—	—
診療技術部長	高橋	高橋	竹内	竹内	倉石(章)	中澤(彰)	中澤(彰)	倉石(章)	倉石(章)	倉石(章)	—	—
副診療部長	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	三井	三井
副副診療部長	—	—	山本	山本	—	—	—	—	—	—	三井	三井

診療科目

内科・心療内科・神経精神科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・歯科・小児歯科・人間ドック

診療時間(受付時間)

月曜~金曜 8:30~12:30 (8:30~12:00)
13:30~17:00 (13:30~16:30)
土曜 8:30~12:30 (8:30~12:00)

休診日

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・人間ドック
心療内科・神経精神科
歯科・小児歯科
水(午後)・土(午後)・日・祝休日

交通のご案内

JR長野駅東口より徒歩15分 / 川中島バス東栗田下車徒歩0分



〒380-0921 長野市栗田695 TEL:026-226-1311(代) FAX:026-224-8673
http://www.kuritaahp.or.jp/ mail: kurita@kuritaahp.or.jp
備診予約専用 TEL:026-226-0007 / 歯科予約専用 TEL:026-269-0011

