



平成20年9月6日・7日に第11回栗田病院祭が開催されました。

当日はたくさんの方にご来場いただきました。会場には屋台村が設けられ、患者さんや利用者さんによるステージ発表・地元地域の皆さんによる合唱や踊り・櫻ヶ岡中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏などが催され、患者さん・患者さんのご家族の皆さん・地元地域の皆さん・職員と一緒に楽しんで交流を深めることができました。

栗田病院祭開催



櫻ヶ岡中学校吹奏楽部の皆さんによるバンド演奏



患者さんによるステージ発表



屋台風景



南俣民謡グループ「ユウカリ」の皆さんによる民謡舞臺



ライオンパレードさんとボランティアの皆さんによる合唱

うつ病とはどんな病気?

うつ病とは気分障害の一種であり、抑うつ気分や不安・焦燥、精神活動の低下、食欲低下、不眠などを特徴とする精神疾患です。うつ病は特別な病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。「こころの風邪」ともいわれています。

症状としては気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味が持てなくなったり、身体的にも様々な症状があらわれて生活に支障をきたす恐れがあります。また、男性より女性の方が2倍程うつ病にかかりやすいとされています。

こころの健康度チェック

下記の8項目の質問でこころの健康度(うつ)をチェックしてみましょう!
最近2週間のあなたの様子についてお答えください。

記号	項目	チェック
1	毎日の生活に充実感がない	
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	
3	以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられる	2項目以上
4	自分が役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	
6	死について何度も考えることがある ※「びっくり死にたい」「もう年だからいつ死んでもいい」などはチェックしないでおく	1項目以上
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある 例：家族の死、親戚・近隣の人の自殺、自分や家族の病気など	1項目

2週間以上、ほとんど毎日続いている、毎日の生活に支障が出ている場合はうつ病の可能性ががあります。

専門医へ相談しましょう

こころの健康

●うつ病のきっかけ

うつ病はきっかけがなくてもおきますが、環境の変化などが原因になることもあります。

(例)過労、昇進、転勤、退職、妊娠・出産、職場の人間関係のトラブル、借金、家庭内のいざこざ、子供の就職・進学、身内やペットの死 など

●気をつけたい“うつ”の症状

身体の症状

- 体のだるさ
- 眠れない(眠りすぎる)
- 食欲がない
- 疲れやすい



心の症状

- ゆううつな気分
- やる気がおきない
- 頭のぼんやり感
- 何も考えたくない
- 不安・落ち着かない
- イライラする・あせる



うつ病が疑われたら...

うつ病は**早期発見・早期治療**が大切です。また、症状が長く続くこともあり辛抱強く治療することが大切です。治療は十分な休養と抗うつ薬を用いる薬物療法や精神療法(心理療法)などがあります。

- ①まず、専門医の診察を受けて正しい診断を受けましょう。一度、精神科か心療内科の専門医に相談することが大切です。
- ②必要な治療はきちんと続けましょう。
- ③ゆっくり休養しましょう。あせりは禁物です。
- ④重要な決定は回復まで待ちましょう。

参考：「うつ対応マニュアル」「うつ対策推進方策マニュアル」平成16年1月 厚生労働省 地域におけるうつ対策検討会



受けていますか？ 歯科健診!!

●年1～2回は歯科健診が必要です!

内科的な健康診断は、職場や自治体や学校で定期的に受けている方が多いでしょう。ところが! 歯の健康診断はどうでしょう?? 内科的な健診と同様に、歯科健診も年に1～2回は欠かせません。

●歯石もすっきり!!

歯石は唾液の働きで歯石が石灰化したもので、歯周ポケットにたまり、歯周病菌の温床となります。これを除去するためにはスクレーパーという器具を使った特殊技術が必要となります。歯石を除去すれば歯周病の進行を予防できるのはもちろん、歯がツルツルで爽快になります。



●歯科健診はどこで受けたら良いのでしょうか?

歯科健診は、最寄の歯科医院、あるいは自治体の保健センターなどで受けられます。この歯科健診をきっかけに、かかりつけの歯科医院を持つことは、とても大切です。かかりつけの歯科医院は生涯にわたって、歯と口の健康を保っていくためのパートナーです。

●自分の歯を保つための・・・

歯科健診の費用は、健康保険適用外のため自己負担となります。しかし、むし歯や歯周病の早期発見と管理をしっかり行うことで、将来大きな費用の負担をしなくて済みます。歯科健診によってむし歯や歯周病等が発見された場合には、最寄の歯科医院にご相談ください。



歯科センター

歯科・小児歯科

【受付】午前 8:30～12:00

午後 1:30～ 4:30

【休診】水曜午後・土曜午後・日曜・祝休日

※診療は予約が原則ですが、予約なしでも受診できます。

TEL 026-269-0011 (直通)

職場紹介

－ 診療部 －

診療部長 正村 寿海

現在、診療部は常勤/非常勤合わせて36名の医師が在籍し、外来、病棟での診療活動に携わっています。外来は、精神科・内科・歯科部門に分かれ、精神科は、専門外来として水曜午後には物忘れ外来、金曜午後にはアルコール外来を特化させて皆様を受診し易いよう配慮しています。内科は、一般内科・呼吸器科・消化器科・循環器科に分かれ、それぞれ専門医が曜日別に診療しヘリカルCT・内視鏡・超音波装置等の最新医療機器を導入して適確な診断と治療が行われるような体制をとっています。また、病棟は病状により13病棟に機能分化してそれぞれ病棟医が複数配属され必要に応じ、作業療法士・栄養士・薬剤師・ソーシャルワーカー等と連携してチーム医療を念頭に日々の診療にあたっています。その他の取り組みとして、臨床研修医の受け入れや他の医療機関との連携を図りながら、地域精神科救急の一翼も担わせていただいています。今後一層の質の向上を図り地域や患者さん及びご家族のご期待に沿うべく更なる努力を続けてまいりたいと思います。

ワンポイントアドバイス お薬の保管方法

最近、処方日数が長くなる傾向があり、薬の保管方法についての質問をお受けすることがあります。そこで、今回のワンポイントアドバイスは「薬の保管方法」についてのアドバイスです。



保管場所

薬は、**高温・多湿・直射日光**の3点を避け、**室内で比較的温度が低く(15℃～25℃)室温の変化の少ない、お子様の手の届かない場所**に保管しましょう。特に、梅雨の季節の湿気や冬の暖房器具による高温にも注意が必要です。

薬によっては冷蔵庫での保管や遮光が必要なものもありますのでそのような場合は指示に従いましょう。

また、薬局で渡される薬剤情報書(薬の説明書)・薬袋(薬の袋)・一般薬に付いている添付文書なども一緒に保管しましょう。

冷蔵庫保管が必要なお薬

水薬の一部：水薬によっては冷蔵庫で保管すると固まってしまうものがありますので、薬剤師の指示に従って保管するようにしてください。

坐薬の一部：坐薬は肛門や腔に入れたときに体温で溶けるようになっています。気温が高い時期などは中身が溶けてしまうことがあります。

点眼薬の一部：「冷蔵庫など冷暗所に保管してください」とあるものは、指示に従ってください。

インスリン注射薬：インスリン注射薬は凍結を避け冷蔵庫に保管してください。使用中のペン型インスリン注射薬は結露を避けるため冷蔵庫には入れないでください。

Q & A

「健康保険証について」

ぎもんにお答えします!

Q1 保険証を忘れたときはどうしたら良いですか?

A 自費での診療・支払いとなります。後日保険証をお持ちいただければ、計算し差額をお返しします。保険証は早め(1カ月以内)にお持ちください。

Q2 保険証は毎回提出しなければいけないのですか?

A 本来ならば毎回提出ですが、当院では ①初診時 ②月が替わったとき ③保険証が変更になった場合には、必ず保険証を提出していただきます。たとえ保険証の変更がない場合でも、月に1度の提出をお願いします。

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 宮島・原山



教えて! 認知症!

認知症とはどんな病気なのでしょうか?

認知症に関する基礎知識をつけましょう!



認知症とは??

認 知症とは、正常であった脳の知的な働きがいろいろな病
認 気によって持続的に低下した状態のことです。認知症の
お年寄りは症状が進むにつれて、1人で日常生活を送れない場
合もあり、家族をはじめまわりの人の心温まる介護が必要となっ
てきます。「認知症」と言われてもピンと来ないかもしれません。ま
だまだ認知症に対する間違っただ認識が多く、このため早期発見、
早期治療を妨げ、症状がひどく出てしまう場合もあります。

認知症を受診する場合には?

認 知症の専門医は主に精神科や神経科に所属しています
認 が、医療機関によっては神経内科、老年科などの場合
もあります。かかりつけ医がいる場合は、そこから専門医を紹介
してもらうのが一番の方法です。受診するときの注意点は本人
だけでなく、家族の人の情報も重要ですので一緒に受診してく
ださい。しかし家族が症状に気づいても病院に行くのをためらう
場合があります。また、本人がかたくなに受診をこぼむ場合もあ
ります。ですが、何の対策もしていないと症状を進行させてしま
います。本人が受診を嫌がる場合も、診察を受けないとその後
の治療方法にかかわってきますので、初期症状が疑われたら迷
わず医師の診察を受けましょう。

認知症の初期症状

認 知症の初期症状には、「うつ状態」「物忘れ」「繰り返し同
認 じ事を言う」などがあげられます。「認知症はどうにもならな
い」という誤解から放置してしまいがちですが、進行を遅らせる薬などもあるため、
初期症状に気づいたら早めに専門医に相談しましょう。専門医にかかれば、現在
必要なものは医学的治療が必要なのか介護が必要なかがわかります。当院では、
相談室を設けソーシャルワーカーを配置して専門的に対処しております。症状と家
族状況に応じて、きめ細い対応をすることができます。

認知症と診断されたら

認 知症と診断されたら、治療方法はもちろんですが、どのように生活してい
認 ば良いかについて、専門医と相談することも大切です。

物忘れ外来とは?

物 忘れ外来ではどのような診察を行うのかというと、症状が年齢によるものなの
か、病気によるものなのかどうかを診断し、診断結果に応じて治療や対応を
していきます。症状に応じた内科的・外科的治療や薬物治療、症状によっては施
設への入居や介護保険のアドバイスなどを行う場合もあります。当院では、「物忘れ
が気になり悩んでいる」など、気軽に医師に相談したいという方のために「物忘れ外
来」を設けてい



【物忘れ外来】毎週水曜午後(13:30~17:00)
担当医師 倉石 和明(院長)

施設紹介 ~ 認知症デイケアほのぼの ~

<医療保険適用>



認知症疾患で在宅療養中の方が、日中を通して楽しく過ごしてい
ただけるようお手伝いします。作業やレクリエーションなどの活動を
することで生活のリズムが規則的になり、心身のほどよい刺激が認知症の進行の予防にもつな
がります。さらに、一人ひとりの生活に合わせて、ご自宅での暮らしを医療チームで支えます。
ご家族の相談に応じ、ご家族の方にも良い生活が送れるよう支援していきます。また、医療
保険が適用されるため、ご本人やご家族の生活に合わせて利用でき、制度を活用すること
で、デイケア料金(医療費)の自己負担を軽減できます。

徘徊・昼夜逆転・物忘れなど、
認知症症状でお困りの方は
ご相談ください。



診療 月曜~金曜 9:00~15:00
定員 25名(送迎あり)
相談室 026-224-3961(直通)

プログラム内容
健康維持のための散歩や園芸/足浴/料理
手工芸や茶話会/ストレッチ など



ご案内

内科担当医表

	月		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
第1診療室	倉石(調)	倉石(調)	大久保(調)	倉石(調)	倉石(調)	倉石(調)	大久保(調)	大久保(調)	倉石(調)	倉石(調)		待診
第2診療室	柳田								倉石(調)	柳田		

※1: 循環器科外 ※2: 消化器科外 ※※ 非交代制

精神科担当医表

	月		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
第3診療室	子健診療室											
第5診療室	子健診療室											
第6診療室	倉石(三)	倉石(三)	中澤(調)	中澤(調)	竹内	竹内	正村		中澤(調)	中澤(調)		
第7診療室	正村	正村	竹内	竹内	倉石(調)	柳田	中澤(調)	中澤(調)	倉石(三)	倉石(三)	倉石(調)	待診
第8診療室	山本	山本				倉石(調)				柳田	柳田	
第10診療室	子健診療室											

★この担当医表は原則的なものです。都合により、変更することがあります。※ 非交代制
※1: 物忘れ(認知症)科外 ※2: アルコール科外 ※3: 漢方・アイング(11:00~12:00)
※3: 第1、第3、第4全席 休診/第2、第5全席 休診のみ ※4: 予約制

診療科目

内科・心療内科・精神科・神経科・呼吸器科・
消化器科・循環器科・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・呼吸器科・消化器科・循環器科・人間ドック
土・日・祝休日
心療内科・精神科・神経科
土(午後)・日・祝休日
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

http://www.kuritahp.or.jp/ TEL: 026-226-1311(代)

mail: kurita@kuritahp.or.jp FAX: 026-224-8673

健診予約専用TEL: 026-226-0007 / 歯科予約専用TEL: 026-269-0011

