



春 迎

▲今年初めての積雪の日の隠岐病院の写真です。

冬のピンと張り詰めた空気の朝に、雲の切れ間から明るい光が射し込んでいます。少し、緊張がゆるむ一瞬。カラーでお見せできないのが残念です…

発行責任者

隠岐広域連合立

隠岐病院長

隠岐の島町城北町

す。明けましておめでと〜さいま

味ではありましたが、皆様におか
年末年始の天候は少々荒れ気

れましては心新たに目出度く新年をお迎え頂いたこととお慶び申しあげます。

昨年「よろろず外来」や「漢方外来」を多数の方々にご利用

頂き、住民の皆様方に少しは貢献できたのではないかと喜んでいたり、取り組みでございませう。新しいまだご存じない方々も多いようですが、少しでも安逸な生活を過ごして頂くためにこれから診療内容の充実を努め、利用される方が増えるようにして参りたいと考えております。

今年新しい試みとして「脳健診（検診）外来」を設けて脳卒中の予防に力をいれたいと考えておりますし、現在検討中の「禁煙外来」では禁煙のお手伝いや治療で皆様のお役にしたいと考えております。皆様が健康的な長寿を全うされるために、私共がお役に立てることがまだまだ沢山あります。住民の方々が健やかな生活を送って頂けるように、職員の潜在能力を引き出し、地域に必要な診療を企画・提案して行く所存であります。

昨年十月から専門性の高い泌尿器科の外来診療につきましては、島根大学から月に二回出張して頂いているところですが、大学の教室員の先生方も少なく回数が増やすことが大変困難な状況で迷惑をお掛けしているところですので。現在の診療体制に

なつてから丁度三ヶ月を経ましたので、もう一度大学で診療回数についてご検討頂いているようです。専門性の低い一般的な泌尿科疾患につきましては、引き続き一般診療として診療させて頂きご迷惑をお掛けしないようにしたいと努力しています。

お陰様で「医々とも座談会」も一昨年十六カ所、昨年は十五回と三十回を超えました。今年には予防医療に重点を置いた企画にしたいと考えています。病気の後追いと申しますか、辛い病気になるから辛い治療を受けるのではなく、病気になる前に医療を利用して病気を未然に防ぐにはどうすればよいのかといったお話しをしていく予定にしています。是非多数の方々にお出かけ頂き楽しく学んで役立てて頂きたいと考えています。座談会の開始時間につきまして、従来職員が勤務を終えた夜間でありましたが、皆様のお出掛け易い時間帯に変更するよう検討しています。

島の皆様方がご健勝で今年一年恙なくお過ごし頂けますようお願いいたします。

隠岐病院長 武田 博士

健康診断の

受け方、生かし方

健診を受けよう

その1.

自覚症状のない体の異変を、検査が教えてくれることがあります。健康診断は、病気を見つかったり、自分の健康状態を知って生活習慣病を予防するために行われます。職場や地域などで行われている定期健診、人間ドックなどを、上手に活用して、健康を守るために役立てていきましょう。

●病気の早期発見には健康診断が欠かせない

生活習慣病やがんなど、現代人にとって怖い病気では、初期には特に症状のないものが多いのですが、検査で異常が早期に発見できることがあります。例えば糖尿病や高脂血症などは、初期には自覚症状がありませんが、血液検査をすれば見つけることができます。がんにしても、症状が出てくるのはかなり進行してからですが、画像検査や血液検査をすれば初期のうちに見つかるがんもあります。早期に異常を見つければ、やはり検査が欠かせません。

「健康診断（健診）」は、特に自覚症状がない人が定期的に検査を受けることで、自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防や隠れた病気の早期発見に役立てることを目的としています。

●職場や地域の定期健診はスクリーニング検査

「スクリーニング検査」とは、病気の可能性がある人をふるい分けする検査です。スクリーニング検査で異常所見があったからといって、病気とは限りません、逆に、スクリーニング検査を受けても、病気を百分見つけられるわけではありませんが、

毎年受け続けていけば、症状が現れる前に、精密検査を受けるべきタイミングを知るのに役立ちます。日本では、多くの人が受けられる職場や地域の自治体の定期健診があり、基本的なスクリーニング検査が行われています。まずは、そうした定期健診を必ず受けましょう。

●異常があれば放置せず、「異常なし」でも過信しない

スクリーニング検査で異常が疑われ、「要精密検査」と判定されても、「たいしたことないだろう」「症状もないし」と軽く考えて精密検査を受けない人が少なくありません。健康診断はもとも自覚症状がない人を対象としたもので、症状がないうちに異常を見つけて対処してこそ、受ける意味があるのです。異常が疑われれば、精密検査を受けて確認しないと、せっかく受けた検査が生かせません。指示された検査は必ず受けてください。

また、健診の結果が「異常なし」だったとしても、それはあくまで検査を受けた時点でのことで、その後の健康状態を保証するものではありません。何らかの症状が現れたり、心配

なことが出てきたら、「健診で異常がなかったから」などと考えず、医療機関を受診してください。

●検査結果は保存して経年変化をエックする

健康診断の結果報告書を受け取ると、ひととおりの目を通して捨ててしまおうという人も多いかもしれませんが、毎年健診の結果を保存しておけば、過去のデータと現在のデータを比較することが出来ます。基準値を大きく外れていなくても、これまでの検査結果と比較することで「経年変化」がわかりやすく、せっかく受けた検査の結果を有効に活用するために、自分が受けた検査の記録は、ぜひまとめて保存しておきましょう。自分の体の変化や、注意すべき病気に目を向ければ、検査は、起きてしまった病気を見つけないだけでなく、病気にならないように日常の健康管理に役立てることもできるのです。



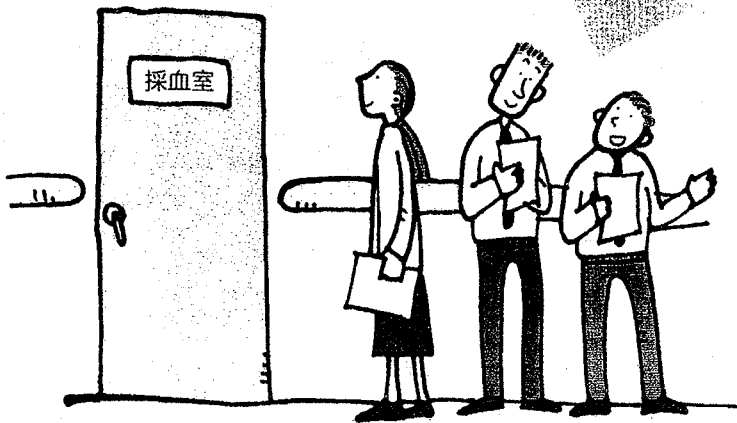
健康診断で健康管理

定期健診でスクリーニング検査

1年に一度は、健康診断を受けて健康状態をチェックしましょう。職場や住んでいる地域の自治体が行っている健康診断なら、無料または少額で基本的なスクリーニング検査を受けられます。地域の健診の検査項目や実施方法は、自治体によっても異なるので、保健センターなどに問い合わせるとよいでしょう。



検査前の注意書きを渡されている場合は、事前によく読んで、きちんと守るようにしてください。指示どおりの準備をしないと、正確な結果が得られない検査もあります。



異常が疑われたら精密検査

検査結果の通知を受け取ったら、基準値と見比べて、自分の体がどんな状態にあるかを見てみましょう。もし、判定で再検査や受診を勧めたいたら、必ず受けてください。



スクリーニング検査の結果、何らかの異常が疑われ、「要精密検査」と判定された人は、より詳しい検査で、本当に病気があるのかどうかを調べる必要があります。勧められた検査を受けて確認をしないと、せっかくスクリーニング検査を受けた意味がありません。



健診の結果は、ファイルにまとめて保存しておきましょう。過去のデータと比較することで経年変化がわかり、体の変調や日常生活の問題点を見つけやすくなります。

新規職員の紹介

昨年十月から、地域連携室に精神保健福祉士として配属された松本浩司と申します。精神科の外来入院ご利用者や、その家族の方々の各種相談業務とそれに伴う事務業務をさせて頂いていただいています。

力不足を痛感し、だから日々学びと思い、職員・保健福祉・病院ご利用者やその家族の笑顔

がんを一緒に 考える講演会

がんは、今や2人に1人がかかると言われ、まさに国民病となっています。がんと診断されてもその人らしく過ごせるように、またがんの予防や、早期発見と、早期治療に結びつくことを願って、この講演会を開催します。

日時 平成21年3月8日(日)
13:30~15:30

場所 隠岐の島町役場 ふれあいセンター
内容 がんと共に生きる(仮題)
がん情報サロン 佐藤愛子 氏

佐藤愛子氏プロフィール

島根県から東京にがん治療に通いながら、抗がん剤の早期承認を訴えて署名活動をし、大臣に陳情するなどして、広くがん対策の必要性を知らしめた「佐藤均」氏の妻。亡くしてもなお夫の意思を継ぎ、がん患者のためのがんサロンを立ち上げた。

主催：島根県隠岐保健所
共催：がんサロン隠岐たんぽぽ・あけぼの会(乳がん体験者の会)・隠岐の島町・隠岐病院

お問い合わせ先
隠岐保健所 総務医事グループ
TEL 08512-2-9712



まつもと こうじ
松本 浩司
(精神保健福祉士)

がみられるよう、きばりたいと存じます。よろしくお願ひ申し上げます。



病院内では、咳のでる方は、マスクの着用をお願いします。

あとがき

新年明けまして、おめでとございます。

お正月は、ユタツにはまりながらTVの駅伝中継を見るのが、お正月の楽しみの一つですね。チームがタスキをつなげてゴール目指す姿は、毎年熱い感動がこみあげてきます。

当院は年頭から新病院建設に向けて動いています。次の世代にキチツとした医療体制を残すことは、私たち働いている職員の使命でもあり、責任でもあります。(先人が、今の隠岐病院をこの地に建てたように...)

職員結束して、みんなの絆で、次の世代へタスキを渡したいと思えます。

まめなかの、どうぞ今年もよろしくお願ひします。

おたより募集

皆様からのお便り、投稿、ご意見などお待ちしております。

隠岐の島町城北町 355
隠岐病院「まめなかの」

e-mail
webmaster@oki-hospital.com