

# みなみ だより

# 25

令和6年 夏号

## Contents

新着任医師の紹介	2
自分のできる 熱中症対策	4
CT検査とMRI検査 どう違うの？	6
施設ご案内・交通ご案内	8



風鈴の鳴るカラフルな参道

基本理念／医療・保健・福祉活動を通して地域社会に貢献し、社会的責任と与えられた使命を全うします

医療法人 恒仁会

 新潟南病院

# 新着任医師の紹介

## 循環器内科 石塚 光夫医師

はじめまして。2024年4月から新潟南病院と、めいけクリニックにも勤務することになりました、石塚光夫（いしづかみつお）といたします。前職では新潟大学医歯学総合病院の循環器内科で心不全班に所属しており、外来業務、病棟業務、心臓カテーテル検査、心臓リハビリテーションと多職種ミーティングなど様々な角度で臨床医として循環器内科診療を行ってまいりました。この経験を南病院で活かし、皆さんの健康管理をサポートします。

みなさんは心臓リハビリテーションを聞いたことがありますか？実は多くの心臓病で受けることのできるリハビリという名の治療です。当院では心臓病で入院中の方はほぼ全員が心臓リハビリを受けていただいていますし、外来になっても通院でこのリハビリを受けている方がたくさんいます。特に急性心筋梗塞後の方、狭心症の方、慢性心不全の方におすすめでき、外来心臓リハビリによって体力向上や生活への復帰だけでなく、病気の再発予防や再入院予防に役立つことがデータで証明されています。また、心臓リハビリでは理学療法士や作業療法士による運動療法だけでなく、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士など多職種にわたる目線で患者さんの健康管理をサポートしています。

外来心臓リハビリを希望される方は、①まずは主治医へご相談ください。②リハビリが可能か検査をして見極めます。③南病院かめいけクリニックの通院しやすい方でリハビリを開始します。他の医療機関へ通われている方でも紹介状があれば随時②から受け入れています。



## 呼吸器内科 近藤 理恵医師

初めまして。本年4月からお世話になっております近藤理恵と申します。呼吸器内科を専門としています。平成13年に新潟大学医学部を卒業し、これまで新潟大学医歯学総合病院はじめ、新潟県内の複数の関連病院などに勤務してまいりました。前職では主に肺癌薬物療法を中心としたがん診療に従事していましたが、新潟南病院に入職して、現在は呼吸器疾患全般を幅広く診療させていただいております。また、以前から興味を抱いていた訪問診療にもチャレンジさせて頂き、どうすれば患者様とご家族に寄り添った診療ができるのか自分なりに試行錯誤しているところです。これまで学んできたことを生かし、親切丁寧な診療を心掛け、地域の皆様安心して通院して頂けるようこれからも精進してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。





## 循環器内科 星合 愛医師

循環器内科の星合愛と申します。循環器内科、心臓リハビリテーションを専門にしております。私は東京の大学を卒業し、北海道札幌市の民間病院や栃木県日光市の大学病院での勤務を経て、4年前に新潟へ移住しました。昨年度までは元々の専門領域からは離れ、市内の診療所にて訪問診療に携わっておりました。



これまで多くの経験から、地域の心臓リハビリテーションに従事したいという思いがより強くなり、この4月より新潟南病院でお世話になることになりました。新潟南病院は地域に密着した病院として、新型コロナウイルス感染症の流行状況をふまえた対応をしながら、通常医療との両立に努めており、私もスタッフの方々のお力を借りながら、地域の医療の一翼を担えるよう努めてまいります。

私が専門としている心臓リハビリテーションについて少しお話をいたします。心臓病をお持ちでも、安心して日常生活や仕事へ復帰し、再発を防止するためには心臓リハビリテーションを行う必要があります。「運動療法」「食事療法」そして、自分の病気や身体の状態について正しく理解するための「教育」が柱となります。米国ミネソタ州で行われた調査では心筋梗塞発症後、血管内治療と急性期心臓リハビリテーションだけを行った群の生存率は同世代の一般市民と比較して明らかに低値でしたが、6か月間の回復期心臓リハビリテーションまで行った群の生存率は一般市民と全く変わりませんでした。再発予防や生命予後の延長には心臓リハビリテーションが重要ですが、実施率が低い現状があります。多種多様の医療スタッフで連携をして、オーダーメイドのリハビリテーションをすすめていきたいと思っております。どんなことでもお気軽にお申し付けください。これからどうぞよろしくお願いたします。

## 泌尿器科 齋藤 俊弘医師

4月1日から月・火・金の泌尿器科外来を担当させていただいている齋藤俊弘と申します。私は新津市に生まれ、亀田町で育ちました（いずれも今は新潟市ですが…）。学生時代も医師となつてからも県外に居を構えたことがない生粋の新潟人です。お天気の良い日に弥彦山と角田山がきれいに見える嬉しくなります。

さて、近年、日本は高齢化社会を迎え、多くの方々が様々な排尿トラブルに悩んでいます。これらの問題は生活の質を大きく左右し、日常生活に多大な影響を与えることがあります。

これまで私は、泌尿器科癌の手術や抗がん剤治療を中心とした診療を行ってまいりましたが、これからはむしろ、排尿困難、尿漏れ、頻尿などの症状に対する診断と治療、そして生活指導を通じて、患者さん一人ひとりに合ったケアを提供することに重点を置く考えです。

もちろん、泌尿器科の癌の診断に対しても十分な注意を払ってまいりたいと思っております。高度な治療が必要と判断される場合は遅滞なく専門施設を御紹介するなど、適切な判断や対処を行いたいと思っております。



私の父も数年前に当院に入院患者としてお世話になっておりました。今回の着任には御縁を感じています。

私のこれまでの経験と知識を生かし、当院の泌尿器科診療に真摯に取り組み、皆様の健康と快適な生活をサポートするために努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

# 自分でできる 熱中症対策

水分補給



いよいよ暑い夏の到来です。厚生労働省では「熱中症予防のための情報・資料ガイド」が作成されており、各種資料もダウンロード可能となっています。熱中症予防のためには「暑さを避ける」「こまめな水分を補給する」とされていますが、どのように水分を補給するのがよいでしょうか。水分補給について気を付けたいことをご紹介します。

## 水分摂取の目安

私たちは必要な水分のほとんどを飲料の他に、3食の食事から摂取しています。熱中症予防の第一に、普段から欠食をせずにしっかり食事を食べることが大切です。

「日本人の食事摂取基準」には水の必要量や目安量が策定されていません。成人では食事として1100ml程度摂取していると報告がありますが、そのほかに飲料として活動量に合わせて1200ml以上の摂取を目安にしましょう。子供や成人は、喉が渴きそうだなと思うタイミングで飲水をします。高齢者や喉の渴きを感じにくい方もいますので、喉の渴きの有無にかかわらず時間を決めて定期的に飲水をすると良いでしょう。また、多量の飲水を一度に行くと尿として排泄されてしまいます。こまめな飲水を心がけましょう。

(例) 起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、入浴前、就寝時にコップ1杯150ml×8回で1200ml摂取できます。

※飲水制限のある方は主治医の指示に従って量を調整しましょう。

## 熱中症予防のために

### 暑さを避ける!

- ※ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ※ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ※ 外出時には日傘や帽子を着用
- ※ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ※ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ※ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

⚠️「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

### こまめに水分を補給する!

- ※ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

### ● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkouiryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkouiryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

【厚生労働省】

熱中症予防のための情報・資料サイト





## 飲料の種類



### ○日常的な水分補給

食事をきちんと摂取できていれば糖質が含まれていない水やお茶が望ましいでしょう。カフェインの含まれていない水や麦茶がおすすめです。軽く汗をかく程度の運動をする場合も、スポーツドリンクを摂取する必要はありません。いつもよりも多く飲水するようにしましょう。1時間以上汗をかく運動の場合はスポーツドリンクをおすすめします。スポーツドリンクは糖分と塩分が含まれており、運動時に必要とする糖質エネルギー源を即座に補ってくれます。そのため、スポーツドリンク 500ml にはスティックシュガー 7~10本分もの砂糖が含まれますので、運動をしない場合は飲む量に注意が必要です。

### ○暑熱環境下におけるスポーツや労働をする場合、熱中症、脱水症の症状が出ている場合

経口補水液を飲みましょう。スポーツドリンクに比べて、経口補水液は体内への素早い水分補給に優れている飲料です。水、食塩（塩分）、ブドウ糖（糖分）に少量のカリウムやマグネシウムから構成されており、最も吸収されやすいバランスで構成されています。塩分が多いため、飲みにくく感じる方もいるでしょう。飲みやすくするために果汁を混ぜる、水で薄める、などはしないようにしましょう。

※自分で水が飲めないなど、重症な場合は救急車を呼ぶ必要があります。



# CT 検査とMRI 検査 どう違うの？

放射線部は様々な機械を用いて身体の写真（レントゲンやマンモグラフィ、CT・MRI、バリウム検査など）を撮る部署です。今回は CT と MRI 検査について皆様にざっくりとですがご紹介いたします。

よくCTとMRI検査の違いについて尋ねられることがあります。どちらの検査も頭～足先まで身体中を、あらゆる角度から映し出す検査です。似たような検査ですが、この2つの検査の大きな違いは「放射線を使用しているかどうか」です。CTは放射線を使用していますが、MRIは使用していません。



MRI検査では、磁石が埋め込まれた筒状（トンネル状）の機械に体を入れて体内の写真を撮ります。「磁石の力」を使用するため放射線被曝はありません。その代わりに、MRI検査は検査時間が長く（30分～1時間程度）、その間動かずにじっとしていただく必要があります。また、検査の間「トントン、ビービー」と大きな音がずっと機械から聞こえてきます。

一方CT検査では、ドーナツ状の装置の中央に体を置いて検査を行います。「放射線」を使用するため放射線被曝は多少ありますが、しっかりと管理点検を行っているため、人体への影響は心配ありません。MRI検査と比較して、検査時間は短く（5～20分程度）、大きな音もしません。



ではCTとMRI、どちらの検査を選択すべきでしょうか。



被曝がないのだからMRI検査がよいのでは、と思われるかもしれませんが、答えは「適材適所」です。

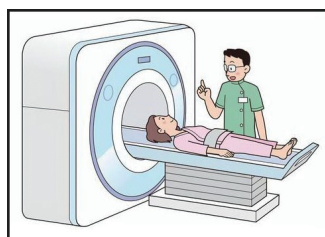
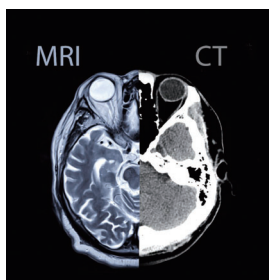
MRI検査では、少し動いただけでも写真を上手く撮ることができません。このため、呼吸によって動いてしまう胸部(肺)はCTの方が適しています。反対に、呼吸ではあまり動かない頭部などはMRIがよく選択されます。ただし同じ部位でも、様々な理由(病気の種類や状態など)で見え方が変わるため、CTとMRIどちらにするかは適宜医師が選択しています。どちらの検査がよいかではなく「適材適所」ということです。

何かご不明な点やご心配事などございましたら、医師や放射線技師にお気軽にお尋ね下さい。



以上、簡単ではありますがCT・MRI検査のご説明をさせていただきました。せっかくですのでもうひとつ、CT・MRI検査についてご紹介をさせていただきます。

当院にはドック健診センターがあり、脳ドック・肺ドックを行っております。脳はMRI検査、肺はCT検査です。脳ドックは30分程度、肺ドックは5分程度で終わります。これらの検査を受けることで脳梗塞や肺がんなどの病気を早期発見できるかもしれません。どんな病気も早期発見・



早期治療が重要です。これを機会にぜひ、脳ドック・肺ドックを受けてみませんか？  
いつでも受け付けております。



# 施設ご案内・交通ご案内

介護老人保健施設 **女池南風苑**

〒950-0943 新潟市中央区女池神明1丁目3番地3  
TEL(025)284-3411 FAX(025)284-2188

在宅介護支援センター **女池南風苑**  
[指定居宅介護支援事業者]

〒950-0951 新潟市中央区鳥屋野2009-3  
TEL(025)283-0500 FAX(025)283-0663

新潟南訪問看護ステーション

〒950-0951 新潟市中央区鳥屋野2009-3  
TEL(025)284-7511 FAX(025)283-0663

にいがたみなみ めいけクリニック

〒950-0943 新潟市中央区女池神明1丁目7番地8  
TEL(025)284-7818 FAX(025)284-7830



上記以外にも、最寄りのバス停から当院までのルートを下記のURLにて調べることができます。

**にいがた新バスシステムの時刻表・運賃検索**

<https://transfer.navitime.biz/niigatabrt-newsystem/pc/map/Top>



## 診療科



内科



小児科



外科



婦人科



眼科



整形外科



神経内科



リハビリテーション科



皮膚科



泌尿器科



歯科

