

第205号

柿のれん

(発行者)
長野県厚牛農業協同組合連合会
下伊那厚生病院
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。
JA長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) 節分の豆まき (院内保育所いちだっこ)

今月の内容

～婦人科医師 山田智子～

学ぼうシリーズ④ 不正出血

～デンマーク研修を終えてIV 介護福祉士 山崎勝～

自宅のように生活できる高齢者総合センター

4階病棟こもれび新年会

お知らせ

面会制限のお願い

今月の外来診療医

職員募集

- ・医師
- ・薬剤師
- ・看護師
- ・看護助手
- ・言語聴覚士
- ・介護福祉士

お問い合わせはTEL0265(35)7511人事課まで



2月の壁面飾り (透析)



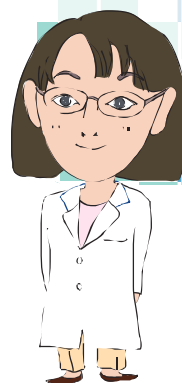
今すぐページに
いいね!しよう



学ぼう！シリーズ④

不正出血

婦人科医師 山田智子



不正出血とは

今回は、婦人科の症状として多い不正出血についてお話したいと思います。

性成熟期の女性ならおよそ月に一回月経という子宮の中から出血があり、これは不正出血とは考えません。それ以外の子宮内または膈内からの出血を不正出血と言います。しかし、一般の方が月経による出血なのか？ 不正出血なのか？ なのか？



代表的な不正出血

を判断することは難しいと思います。我々婦人科医も、患者さんご自身が自分の月経と不正出血について、夕イミングと出血量を記録し把握してくれていないと、判断できません。

閉経前後になると、月経周期は不順になり、周期が長くなったり短くなる場合もあります。特に短くなる場合には不正出血なのではないかと心配になる方もいるでしょう。しかし通常の婦人科検診を受診していれば、あまり心配ないと思います。心

配な不正出血は、少量でも二週間以上長く続くような場合です。子宮体癌の可能性を考えますので、



念のため婦人科を受診していただき、子宮内膜細胞診（少々痛みを伴う検査です）を受けていただく方がいいと思います。

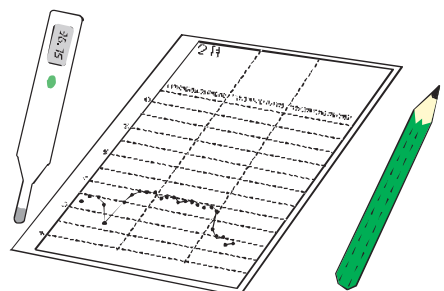
また閉経後も同様です。一年以上月経がなければ、閉経といえます。その後少量でも褐色のおりものが続いたり、時々赤いものが下着に付着するといったものは、不正出血です。萎縮性膈炎による炎症からの出血のことが多いですが、中には子宮内からの出血で、原因としては子宮体癌という

ことがあるので注意が必要です。

問題の無い不正出血

代表として排卵期出血と呼ばれる出血があります。月経周期が順調な方で、月経終了後一週間位して、つまり月経周期十四日前後で認める、数日間の少量の出血です。排卵期のホルモンバランスの変化によって、子宮内膜が不安定になることで少量出血してしまうもので、問題はありませ

ん。排卵期出血かどうか判断するためには、先ほども述べましたが月経周期と不正出血の



タイミングを確認することが必要です。患者さんの中には少量の不正出血があっても排卵期出血と誤って心配していなかったという方もいます。本当に排卵期出血でしょうか？

月経はちよつとしたストレスでも乱れることがあります、健康（精神的なことも含めて）のパロメーターと言えるでしょう。

是非ご自身の月経周期を把握して、健康維持に役立てて欲しいと思います。また定期的な婦人科検診は大切です。是非受けましょう。



婦人科診療
火・水・木・金曜日
午前8時30分から11時30分
午後3時00分から4時00分

デンマーク研修Ⅳ 自宅のように生活できる 高齢者総合センター

高齢者総合センター

介護福祉士 山崎勝



自分の事には責任を持ち他者に迷惑をかけないデンマーク人のモットーとして、老いても子供とは同居せず、夫婦暮らしが独居で在宅生活。
・家族は精神的な支え、ケアはプロに任せる。
・自分らしい人生を、自分で決めて最後まで。
があるそうです。

基本在宅での生活なので、それでも在宅生活が困難になると施設に入所という対応があります。これは日本と同じですが日本と大きく違うところがあります。それは『施設であっても自宅と同じ生活をする』という所です。日本の施設

では施設のスケジュールに合わせて利用者が起床や食事、入浴をする形が基本ですが、デンマークの高齢者総合センターでは、利用者に合わせてスケジュールを組む形が基本になっています。また、ベッドをはじめとした洗面台やトイレについてもその人にあった高さ調整できる設備が整えら



れています。イメージとしては自分の家に施設が付いている感じだそうです。利用者は自分の家だから自分で決めたことを自分のペースで毎日を過ごす。職員は医療・介護面を専門的に支援する。ストレスを感じさせない空気（時間）が流れていました。
デンマークと日本では歴史や政治、人の考え方も違うので同じ環境にできることは難しいと思います。ですがこんな環境に少しでも近づけたらよいと思います。



こもれば新年会

今年も1階病棟こもればでは、賑やかな新年会が行われました。

職員による催しは、獅子舞からはじまり、ダンス、琴、詩吟、コーラスなど盛りだくさんで、患者さんも一緒に歌って笑って楽しめた新年会になりました。



▲喬木の獅子舞



▶詩吟と書道の書道吟

▼詩吟と舞の詩舞 (しぶ)



◀なりものクラブ

面会制限のお願い

当院ではインフルエンザ蔓延防止のため一般病棟・療養病棟の入院患者さんへの面会制限を実施しています。

この面会制限は飯田下伊那地域の7医療機関統一の対応となっています。院内感染防止と入院患者さんの安全・安楽のため皆さまのご協力をお願いいたします。

面会制限期間
平成31年3月31日まで



	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
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井				交替
内科2	細川				細川		細川				交替	
内科3	毛涯	菅野	菅野			菅野		菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科							鈴木 (第1,3,5)					
脳神経内科							小平		美谷島・春田 (2,4)	(予約制)		
心療内科							あづみ病院 (予約制)					
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科 1	菅谷	高木	菅谷			高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科 2	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
循環器内科							伊藤	伊藤	伊藤			

*1曜日は、第2・第4・第5休診 *心療内科の診療は、第2・4木曜日 (現在、新規患者様の受付は一時休止しております) *時間等詳細はホームページをご覧ください。