

ご自由にお持ち帰りください

2020 年
春号

Vol.7

軽井沢病院だより

かけ 沓 掛



桜咲く信濃追分駅(写真提供:軽井沢追分写遊会)

主な記事

特集

1泊2日 人間ドック体験!

- ・「医師紹介:ペインクリニック 浅野医師」
- ・「豪雨災害を経験して..」
- ・「特定健診・いきいき健診・がん検診のお知らせ」



『人間ドック 内科医師による結果説明の様子』



軽井沢病院は日本医療機能評価機構による
病院機能評価認定病院です。(3rdG:ver1.1 2017.4)



人間ドックは、病気の早期発見（健康状態のチェック）はもちろんのこと、今後の自身の健康管理について考える良いきっかけにもなります。
40歳を過ぎましたら、人間ドックをぜひ受けてみてください！！
今回、当院の1泊2日の人間ドックを受けた方の様子を混ぜながら、『軽井沢病院の人間ドック』のご紹介をしたいと思います。

◆ 1泊2日人間ドックのスケジュールと検査の内容 ◆



《1日目》

時 間	1泊2日ドックの基本検査	《オプション検査》	
11:15	◆受付	《オプション検査》とは、ドックの基本検査に追加して受けることができる検査です。	※体重・筋肉量・体脂肪量 体脂肪率などの測定 全身のバランスを確認！
11:20	◇身体計測[身長・体重・腹囲] ◇InBody測定 ※測定結果について説明あり ◇問診 ◇眼底検査[視力・眼圧・眼底検査]  ←※眼底検査 (眼底写真を撮影)	検査費用は別途かかります。 また、事前のお申込みが必要となります。	
12:30	◆昼食		
13:30	◇心電図検査 ◇呼吸機能検査 ◇血圧脈波検査 ◇聴力検査（オーディオ検査） ◇胸部レントゲン検査	※血管年齢・動脈の硬さ・足の動脈の詰まりの有無を調べます。 血管の動脈硬化（血管の老化）の進行を確認したい方にお勧めの検査です！	
14:30	【脳MRI・MRA検査】  脳MRI画像  脳MRA画像  ※頸部超音波検査の様子	《脳ドック検査》 ・脳MRI・MRA検査 ・頸部超音波検査 ・認知機能検査 ・脳外科医による結果説明 (1人20分程度) 《肺CT検査》 《骨密度測定》 《乳房マンモグラフィ検査》 《乳房超音波検査》 《頸部超音波検査》	※脳の血管障害をはじめ、加齢による変化などがわかります。 脳外科医師による画像を見ながらの結果説明と、今後の脳の疾患の予防策など、適切なアドバイスもしていただけます。
16:30	◇下肢筋力測定 ※結果説明あり		測定後、理学・作業療法士による結果説明とアドバイスが受けられます
18:00	◆夕食		

《2 日目》

時 間	1泊2日ドックの基本検査	オプション検査	
8:00	◇腹部超音波検査 ◇血液検査 (貧血・肝機能・脂質・糖・腎機能・炎症反応など) ◇尿検査	※生活習慣病をチェック！ ※食道・胃・十二指腸の状態を確認	※肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓など臓器の状態を確認！ 
9:00	◇胃内視鏡検査 または、胃部エックス線検査 ※ご自身で選択可能		※内科医より、ドックの検査結果について、詳しい説明を聞くことができます。
10:00	◇内科診察 ◇内科医による結果説明 (1人20分程度)		
	◇事後指導 (保健師・看護師による個別保健指導)		
12:30	◆昼食		

お食事

◆1泊2日：1日目の**昼食**・**夕食**、2日目の**昼食** ◆日帰り：1日目の**昼食**
 ※食事の内容(和食・洋食)は、ご自身でお選びいただけます(ご予約時に確認)

	1日目 昼食	1日目 夕食	2日目 昼食
和食			
洋食			

ドック受診者様の感想

1泊2日での人間ドックは検査の間に余裕があり、個室の部屋で落ち着いて過ごすことが出来ました。食事も大人の男性でも十分な量でとてもおいしかったです。

胃内視鏡検査や腹部超音波検査、血液検査の結果は、お医者さんにわかりやすく丁寧に説明していただき、今後の生活改善についても保健師さんに InBody (インボディ) 検査をもとに食生活や運動の相談ができました。今後も人間ドックを通して自分の健康状態を知り、長く健康に生活できるようにしたいと感じました。

※ドック及びオプション検査の料金につきましては、軽井沢病院健康管理部へお問い合わせください。
 ※軽井沢町国民健康保険に加入の方は、軽井沢町からの補助があります。詳しくは、軽井沢町役場住民課窓口へお問い合わせください。

【軽井沢病院 人間ドックの申し込み・問い合わせ先】

2階健康管理部 平日 14:00~16:00

TEL 0267-45-5111 (代表)



PROFIRE

趣味 マラソンと山歩き

経歴 1992 年旭川医大卒業。

佐久病院麻酔科医長、四谷メディカルキューブ麻酔科部長を経て、2009 年から軽井沢病院麻酔科勤務。

資格 麻酔科学会指導医、ペインクリニック学会専門医。



麻酔科 浅野 克則 医師

1.はじめに・・・麻酔科ってなにしているの？

麻酔科医の仕事は大きく2つに分けられます。ひとつは手術を受ける患者さんが痛みやストレスを感じないように麻酔をかける、いわゆる手術麻酔です。もうひとつは長引く痛みの治療を行なうペインクリニックです。私も軽井沢病院で月曜日から木曜日まで毎日午前中は、ペインクリニック外来を、午後は、手術麻酔の仕事を行なっています。今回は、このうちのペインクリニックについて書かせていただきます。

2.ペインクリニックとは？

「ペイン」とは「痛み」のことです。病気のサインとして痛みがあります。痛みを感じた場合、まずは痛みの原因を調べなければいけません。痛みだけ消しても病気そのものを治療しなければ、病気が徐々に進行してしまうからです。そして病気の原因がわかったら、病気自体の治療が最優先されます。しかし、病気が治っても痛みだけが残ってしまう場合や、原因のわからない痛み、神経が圧迫されたり、傷ついたりして発生する痛みもあります。そのようなケースでは、快適な生活を送るために痛みそのものの治療が必要になってきます。ペインクリニックは、そんな痛みの患者さんを診察し、痛みの緩和を目指す診療科です。

3. ペインクリニックはどんな患者さんが対象になるの？

打撲や捻挫など、時間の経過とともによくなっていく痛みはあまり対象になりません。長引く痛みや日常生活が困難になるような痛みが対象になります。具体的には以下のような疾患です。

慢性頭痛(片頭痛、緊張型頭痛)、三叉神経痛、慢性腰痛、座骨神経痛、帯状疱疹、肋間神経痛など

4.どうやって治療するの？

治療は主に神経ブロックという注射です。麻酔の薬剤を痛みに関与している神経の周囲に注入します。薬剤が血流を改善し、その部位に生じていた浮腫の軽減や発痛物質の洗い流しを行ない、痛みを中心とした症状を緩和します。内服薬や関節内注射、点滴なども患者さんの症状にあわせて併用します。

5.痛み以外に効果はないの？

神経ブロックは、交感神経を遮断して血管拡張作用を引き出すので、血行不良によって生じる以下のような疾患に対しても効果が期待できます。

動脈硬化による下肢血行障害、脊柱管狭窄症による歩行能力の低下、顔面神経まひ など

6.受診のしかたは？

予約制になります。電話での予約の上、ご来院ください。

猛威を振るった台風 19 号



～その時軽井沢病院では～

災害対策委員・災害支援ナース 美斉津 哲夫

令和元年 10 月 6 日午前 3 時にマリアナ諸島の東海上で発生し、12 日に日本に上陸した台風 19 号は記録的な大雨となり、甚大な被害をもたらし、1977 年の「沖永良部台風」以来 42 年ぶりに名称が定められることが決定されています。

軽井沢町では 10 月 12 日、1 日の降水量が 314.5mm を記録。1925 年の統計開始以来 2 番目に多い雨量となり、風越公園総合体育館に開設した避難所には 201 人が避難し、187 人が夜を明かしました。12 日正午から 13 日未明にかけて、軽井沢東、長倉、中軽井沢、追分、発地、茂沢などで停電が発生。その頃軽井沢病院でも 16 時頃から停電と通電を繰り返していました。

16 時 30 分に病院災害対策本部が設置され、第一次管理者召集が発令され、私も小諸から軽井沢に乗用車で向かいました。途中停電により信号が消灯し警察官が誘導したり、倒木があったりと二次的災害発生の危険リスクもありました。病院に到着し担当部署の被災状況を確認し災害対策本部で病院内外の被害状況の報告などを行い、院内を定期巡回し病院で一夜を過ごしました。



(災害訓練の様子)

病院は、停電、駐車場の倒木、軽度の浸水が発生しましたが、何より患者や職員の人的被害が無く安心しました。

そんな時、停電中の病院に救急外来から入院があり、エレベーターが停止した状況の中、担架で患者を 3 階病棟まで入院させる事例がありました。災害訓練では 3 階から入院患者を避難させる訓練は行っていましたが、入院させるために階段を上る訓練は実施したことがありませんでした。下りは 2～3 名のスタッフで行える担架搬送も登りとなると最低 4 名は必要だったと報告がありました。

当院でも東日本大震災以後年 1 回大規模災害を想定した訓練を行ってはいますが、訓練を始めてから最初に訪れた大規模災害に現場は混乱し、訓練通りに動けない自分たちにいら立ちさえ覚えました。



(病院駐車場の倒木)

台風 19 号の教訓を生かし、管理者会議や災害対策委員会で問題点を抽出し何度も検討が行われています。

災害対策マニュアルの見直し、緊急連絡網の見直し、停電時の対応、電子カルテ不働時の対応等々、様々な問題が見えてきた災害となりました。

患者はもちろん、軽井沢町住民の命を守る災害に強い病院づくりを職員一丸となって目指していきたいと思っています。



特定健診・いきいき健診・各種がん検診のお知らせ(令和 2 年度)

軽井沢病院では、特定健診・いきいき健診・各種がん検診を行っています。

	対象者	自己負担金
特定健診	40歳～74歳の軽井沢町国民健康保険加入者	無料
いきいき健診	75歳以上および65歳～74歳で一定程度の障がいがあり、認定を受けた方で後期高齢者医療制度加入者	無料
胃がん検診(胃部エックス線)	胃部エックス線(バリウム)検査:20歳～74歳の男女(年1回)	2,500円
胃がん検診(胃内視鏡)	胃内視鏡(カメラ)検査:20歳以上の男女(年1回)	3,000円
大腸がん検診(検便)	20歳以上の男女(年1回)	400円
肺がん検診(胸部レントゲン)	20歳以上の男女(年1回)	500円
肺がん検診(肺CT)	40歳以上のうち5歳ごとの節目年齢に達する男女(対象者には4月に通知を送付)	3,500円
前立腺がん検診(血液検査)	50歳以上の男性と、40歳～49歳までの男性で血縁者に前立腺がんの既往歴がある方	500円
肝炎ウイルス検診(血液検査)	40歳の男女と、40歳以上でこれまでに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	700円
乳がん検診	乳腺超音波検査:20歳～39歳までの女性、マンモグラフィ検査:40歳以上の女性	無料
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	無料

【日程】

	月		火		水		木		金		第3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
特定健診				◎			◎				◎	
いきいき健診				◎					◎			
胃がん検診(胃部エックス線)							◎		◎		◎	
胃がん検診(胃内視鏡)	○		○		○		○		○			
大腸がん検診(検便)				◎			◎	○	◎		◎	
肺がん検診(胸部レントゲン)				◎			◎	○	◎		◎	
肺がん検診(肺CT)								○				
前立腺がん検診(血液検査)				◎			◎	○	◎		◎	
肝炎ウイルス検診(血液検査)				◎			◎	○	◎		◎	
乳がん検診						○(第4)				○	◎	
子宮頸がん検診										○	◎	

◎ → 特定健診/いきいき健診と各種がん検診を同時に受けることができます

○ → 各種がん検診のみ受けることができます

※胃内視鏡検査は特定健診/がん検診受診後に予約を取り、別日に検査を行います。ご了承ください。

※詳しい日程、検査方法、申し込み方法、注意事項などは「令和 2 年度軽井沢町保健事業ガイド」をご覧ください。軽井沢町ホームページ <https://www.town.karuizawa.lg.jp/>

※乳がん検診・子宮頸がん検診のクーポン券について

令和 2 年 1 月 1 日現在当町の住民で、令和 2 年 4 月 1 日に 20 歳～69 歳(満年齢)の方は、4 月にクーポン券が配布されます。クーポン券を使用することで、検診を無料で受けることができます。(70 歳以上の方で検診を希望される方は、保健センターへ連絡をしてください)

【問い合わせ】

- ・軽井沢病院/健康管理部 受付時間:平日 14 時～16 時 ☎ 0267-45-5111(代)
- ・木もれ陽の里/保健福祉課健康推進係(保健センター) ☎ 0267-45-8549
- ・軽井沢町役場/住民課保険年金係 ☎ 0267-45-8540