

絆

きずな

- 特集 形成外科
- 禁煙外来
- 理学療法士が教えるワンポイント体操
- がん患者サロン『ポプラの会』
- 新任医師紹介 など

表紙

「真剣な眼差し」

小樽市立脳・循環器・こころの医療センター
新人看護師研修

外来診察受付時間

※休診、代診、時間の変更となる場合もありますので、詳細はホームページかお電話にてお問い合わせください。

市立小樽病院							小樽市若松1丁目2番1号 TEL 0134(25)1211	
診療科	時間	月	火	水	木	金	専門外来・受付時間など	
内科（再来のみ）	午前	8:00～11:30		再来のみ	再来のみ	血 呼	リ 内	水 専 糖尿病 木 専 血液 専 呼吸器
	午後	1:00～3:00		再来のみ	再来のみ	神	禁	第2,4金 専 リウマチ・こう原病
消化器内科	午前	8:00～11:30	●	● 肝	●	●	●	木 専 神経内科 金 専 禁煙 専 内分泌・糖尿病
	午後	1:00～3:00		●				※専門外来の再来は事前に内科外来にお問い合わせください。
外科	午前	8:00～11:30	●	●	●	●	●	火 専 肝臓
	午後	1:00～3:00	●	● 乳	●	ス	● 乳	※乳がん検診受付は午前8:00～11:00、午後1:00～2:30
整形外科	午前	8:00～11:00	●	●	●	●	予約のみ	火 専 乳腺 木 専 ストーマ外来（予約）
小児科	午前	8:00～11:30	●	●	●	●	●	火 専 心臓・川崎病・慢性疾患（予約）
	午後	1:00～3:00	●	● 心	●	健 予	● 神	木 健 乳児健診（予約）、4カ月健診児BCG接種（予約）
婦人科	午前	8:00～11:00	●	●	●	●	●	予 予防接種（予約）3月、9月第1金 専 神経外来（予約）
	午後	1:00～3:00	●	●		●		
眼科	午前	8:00～11:00	●	●	●	●	●	
耳鼻咽喉科	午前	8:00～11:00	●	●	●	●	●	
	午後	1:00～3:00	●					
皮膚科	午前	8:00～11:00	●		●	●	●	
泌尿器科	午前	8:00～11:00	●	●	●	●	●	
麻酔科	午前	8:00～11:00	●		●	●		月、木 専 ベイクリニック 水 専 緩和ケア
放射線科	午前	1:00～3:00	●		●			
形成外科	午前	8:00～11:00	●	●	●	●	●	
脳神経外科	午前	（予約制）		●				※内科外来にて電話での予約となります。（予約時間午後2:00～5:00）

小樽市立脳・循環器・こころの医療センター							小樽市長橋3丁目11番1号 TEL 0134(33)4151	
診療科	時間	月	火	水	木	金	専門外来・受付時間など	
循環器内科	午前	8:40～11:00	●	●	●	●	午前の再来受付は8:40～11:30	
	午後	12:30～3:00		●		●	●	
心臓血管外科	午前	8:40～11:00	●		●	予約のみ	●	午前の再来受付は8:40～11:30
	午後	1:30～3:00			● 下		●	水 専 下肢静脈瘤、血管ドック
脳神経外科	午前	8:40～11:00	●	●	●	●	●	午前の再来受付は8:40～11:30
	午後	1:30～3:00	●	●	●	●	●	
精神科	午前	8:40～11:00	●	●	●	●	●	午前の再来受付は8:40～11:30
	午後	1:00～2:00		●	●		再来 予約のみ	※午後の再来は予約のみ、金の午後は新患受付していません。
放射線科	予約	9:30～2:00		予約のみ				



小樽市病院局ホームページ

両市立病院の新着情報、ニュース、職員募集情報、新市立病院のお知らせ、看護学院情報などを掲載しています。

小樽市病院局 検索

<http://www.city.otaru.lg.jp/med/>

携帯サイト用



発行 小樽市病院局 編集 両院合同広報誌・HP委員会

【事務局】経営管理部管理課 TEL 0134(25)1211 内線 304



小樽市病院局ホームページ

<http://www.city.otaru.lg.jp/med/>

両市立病院の最新情報、ニュース、職員募集情報、新市立病院のお知らせ、看護学院情報などを掲載しています。

小樽市病院局 検索

携帯サイト用



発行 小樽市病院局 編集 両院合同広報誌・HP 委員会
【事務局】経営管理部管理課 TEL 0134(25)1211 内線 304

形成外科ってどういうところ？

主に

1. けがややけどの傷痕をきれいにします。
2. 皮膚のできものや、傷痕を治療します。
3. からだの表面の形や色を治します。



形成外科とは、一生を通じて体の表面の異常を正常に近づける、またはより良くすることを目的とした科です。私たちは手術によって患者さんのQOL（社会生活の質）を向上させることを重要に考えています。

市立小樽病院 形成外科 いまい 今井 あきひと 章仁

しんせんねっしょう

●新鮮熱傷

熱、化学薬品、雷、高圧電流によるやけど、電撃傷は、広く深くなるほど重症です。重症の場合、何度も手術が必要で入院が長期になることが多いので、十分注意をしてください。

がんめんこつこせつ

●顔面骨折

交通事故の際によく見られる鼻、頬、顎などの折れたりずれたりした骨を手術で元の位置に戻し、ネジなどで固定します。

がんめんなんぶそしきそんしょう

●顔面軟部組織損傷

骨折がなくても、皮膚、筋肉、血管、神経などが傷ついた場合、修復します。

しんれつこうがいれつ

●唇裂口蓋裂

生まれつき上唇や上顎が左右に離れている状態です。外見上のことだけでなく、ご飯を食べたり話したりするときに影響が出ますので、子どものうちに手術します。

また成長にしたがって何度も修正の手術をすることがあります。

●手足の外傷

包丁やスライサーで指を切ったり、くぎを踏んだり、色々なけががあります。

●手足、その他の先天異常

生まれつき手足の指が多い、くっついている状態、耳の変形や耳の前に穴が開いているもの、おへそが出ているなど、先天性のものの手術を行います。

●良性腫瘍

ほくろやあざ、皮膚や皮膚の下にあるできもので、長い間あまり形が変わらないもの。できものを取った後がなるべく目立たないように工夫しながら手術をします。

中には悪性腫瘍がまぎれていることがあるので、注意が必要です。

●悪性腫瘍再建

皮膚がんなど、悪性腫瘍の手術では、取り残しを防ぐため、見えているがんそのものより大きく切除します。このため、がんをとったあとは大きな穴になってしまい、この穴をふさぐため、色々な方法で皮膚を再建します。他の診療科で悪いものを取った後に形成外科で再建することもあります。

じょくそう

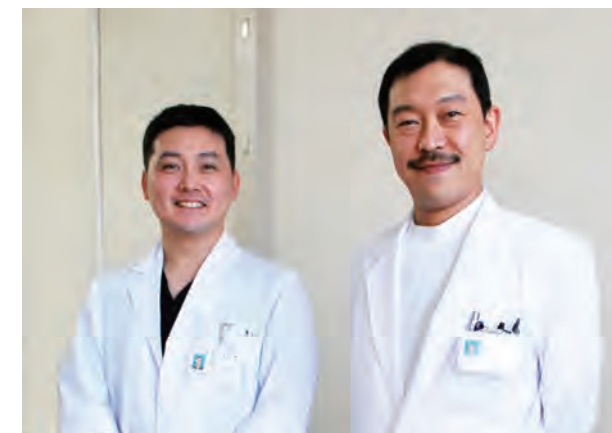
●褥瘡 難治性潰瘍

床ずれなど治りにくい傷です。高齢化が進み、もともと体力が落ちている人にできやすいので手術できないこともありますが、最近は床ずれの予防方法や手術以外の治療法が進歩し、手術は少なくなっています。

はんこん

●瘢痕 ケロイド

大きな目立つ傷痕や縮まって引きつれた傷痕を治します。傷が赤く膨らんで硬くなっているものをケロイドと呼びますが、手術をしても再発することが多いため、他の方法と合わせて治療します。



市立小樽病院 形成外科は4月より今井章仁医師、新任の新井孝志郎医師の2名が担当します。

●その他

ま ひ 顔面神経麻痺、かんにゆうそう 陥入爪、がんけんかすい 眼瞼下垂、えきしゅうしょう 腋臭症などの手術をしています。

え！これも保険がきく！？

市立小樽病院 形成外科での治療は、病気治療を目的としているため、保険治療を行っています。

●眼瞼下垂

まぶたが上がりづらく、眼が十分に開かないため、視界が狭くなります。その状態を改善します。

●腋臭症（わきが）

思春期になると、腋の下からの汗が刺激のある独特な臭いを発するようになります。臭いが強い場合を腋臭症といいます。

手術で腋の下のアポクリン汗腺を取り除き、臭いを減らします。

※詳細はお問い合わせください。

市立小樽病院 形成外科

TEL0134(25)1211 内線 283

入院患者さんの床ずれを徹底的に予防します



●褥瘡対策チームの活動
 寝たきりの入院患者さんの大敵「褥瘡（床ずれ）」^{じよくそう}。それを予防するために形成外科医師、皮膚排せつケア認定看護師、管理栄養士、薬剤師、検査技師、理学療法士がチームとなり、病棟回診を行っています。
 結果、入院してから患者さんの褥瘡発生は、ほとんどありません。

褥瘡予防を支える

皮膚・排せつケア認定看護師 **木村 王芳**^{きむら きみは}

皮膚トラブルやストマケアの専門教育を受け、現場で指導やアドバイスを行っています。病棟の看護師のほか、ご家族、訪問看護師、ケアマネジャーにも寝たきりの方の体の位置の換え方、扱いやすい補助用品のアドバイスなども行い、褥瘡予防に取り組んでいます。



禁煙外来をご存じですか？

5月31日は世界禁煙デー



大切な人たちの健康を害していませんか？
 タバコの煙は、今話題の PM2.5 を含んでいます。喫煙者のいる室内の PM2.5 は北京の大気汚染以上になるそうです。喫煙は自己責任ですが、吸っていない周囲の人たちにまで害が及んでしまいます。

タバコの多くは発がん物質を含み、ほとんどのガンに関係しています。動脈硬化、脳や心臓、肺の疾患の大きな要因となり命にかかります。いつかはやめたいと思っているなら、「今」がやめ時かもしれません。

小樽市立脳・循環器・こころの医療センター

循環器内科 **高川 芳勅**^{たかがわ よしとき}

禁煙外来（保険適用となります）

開催日：毎週金曜日 午後（要予約）

場所：市立小樽病院 内科外来

内容：約3カ月間、5回の通院、

投薬、医師によるカウンセリング

問い合わせ先）市立小樽病院

内科外来 TEL 0134(25)1211 内線 220

禁煙治療タイムライン

初回診療

- 1週間は禁煙準備期間（3日間ぐらいでやめる方も多数）

START

- 禁煙開始

2週後再診

- 禁断症状も収まっています

ニコチンによる不健康な体重減少がなくなり、内臓の機能が回復してきます。食べ物も今までより、おいしく感じます。体内が健康になっている証拠です。



- 体重増加は健康な証し

4週後再診

体重の増加が気になる場合は、そちらの管理、指導も行っています。



- 魔の1本に注意！！

禁煙に成功し、ニコチン中毒を脱したのに、何となくイタズラで吸う『魔の1本』これこそが、禁煙の敵です。おいしくないのに吸い続けまたニコチン中毒に逆戻り。何となく吸うことは絶対に避けましょう！

8週後再診

- 禁煙成功

禁煙に成功された皆さんからは「さほど大変ではなかった」という感想が多く聞かれます。

3年前の禁煙外来開設以来、約120名が来院され、7～8割の方が禁煙に成功しています。

GOAL



おめでとうございます！
 卒煙された方には、認定証が手渡されます。

タバコのうそ？ほんと！

イライラや精神的なストレスを解消させるといのは間違い、ニコチン依存の人が吸うことにより禁断症状が緩和されるだけで、実際にはそのような効果はありません。

理学療法士がおしえる！

ワンポイント体操

バランス力アップとストレッチで足、腰を鍛え、ケガをしづらい体作りをしましょう。



市立小樽病院
 理学療法士 **庄司 浩**^{しょうじ ひろし}



①体の横の筋肉を伸ばします



②ハーフスクワット



③かかと上げ



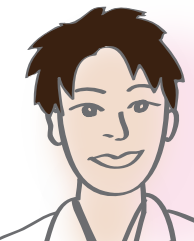
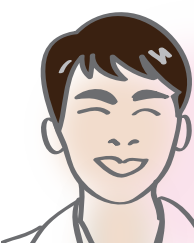
④太腿裏のストレッチ



⑤アキレス腱伸ばし

無理せずに自分のペースで1日に15分～20分程度から始めてみましょう。

壁に手をつき手前の足に徐々に体重をかける。かかとを床に付けたら付ける。後ろ足のストレッチを図ります。

 診療を通して皆様のお役に立ちたいと思います。よろしくお願いします。 医療センター 精神科 松倉 真弓 まつくら まゆみ	 一緒に元気になるしましょう。 医療センター 精神科 笹川 嘉久 ささがわ よしひさ	 患者さんに信頼される医師でいられるよう頑張ります。 医療センター 精神科 小原 絵夢 おはら えむ
 あまりなじみのない科かもしれませんが、できもの、やけどなどお気軽にご相談ください。 小樽病院 形成外科 新井 孝志郎 あらい こうしろう	 はじめまして！お腹の症状が気になる方は、ぜひ、消化器内科を受診してください。 小樽病院 消化器内科 伊志嶺 優 いしみね ゆう	 一生懸命がんばります。 小樽病院 外科 旭 火華 あさひ よう
 病気のことで、わからないこと、不安なことがありましたら、気軽にお話しください。 小樽病院 泌尿器科 高橋 一成 たかはし かずなり	 よろしくお願いいたします。 小樽病院 麻酔科 大槻 郁人 おおつき いくと	New Doctor 平成 25 年 4 月着任の医師です ・市立小樽病院 ・小樽市立 脳・循環器・こころの医療センター
 一所懸命がんばります。よろしくお願いいたします。趣味はスポーツ全般です。 小樽病院 研修医 高橋 宗志 たかはし むねゆき	 やさしさと真心をモットーにがんばります。 小樽病院 研修医 佐々木 塁 ささき るい	
 4月から2年間研修させていただきます。頑張りますのでよろしくお願いいたします。 小樽病院 研修医 藤本 秀太郎 ふじもと しゅうたろう	 精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。 小樽病院 研修医 塩泡 孝介 しわく こうすけ	
 患者さんに親しんでいただけるよう頑張ります！よろしくお願いいたします！ 小樽病院 研修医 山口 泰之 やまぐち やすゆき		

地域医療連携室
infomation

がん患者サロン『ポプラの会』

市立小樽病院では昨年 12 月より、がん患者サロン『ポプラの会』を開催しています。

月に 1 度開催しているこの会は毎回平均 6～7 名が参加され、気軽におしゃべりしたり、治療に関する情報交換などをしており、話すのが苦手、聞くだけという方も歓迎しています。参加された方たちからは「ポプラの会のような会が早くできてほしかった」「説明しなくても共感できる仲間たち

ポプラの会

がん患者サロン

といるだけで気持ち楽」などといった感想が聞かれます。

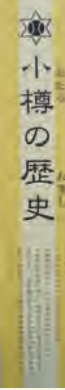
ポプラの会

- ・毎月第 4 水曜日 13 時半～
- ・場所：市立小樽病院
- ・がん患者さんとご家族はどなたでも参加できます。
- ・申し込みも会費も不要です

【問い合わせ先】
市立小樽病院 地域医療連携室
TEL 0134(25)1211 内線 377




新市立病院
infomation

新市立病院の建設工事現場の仮囲いに「小樽の歴史」が描かれました。大正 11 年の市制施行から近年までの写真、簡単な年表がつづられています。近くを通った際は、ぜひ足を止めて、懐かしい景色を探してみてください。