

阿部 和幸 内科医長 退任のご挨拶

県立山田病院と宮古病院に2年間勤務しました、阿部和幸です。この度転勤にあたりこのような場を設けていただきましたことを感謝申し上げます。この2年間で思い出深い出来事が沢山ありました。初めて勤務した日のことはいまだに覚えており、患者様の話している内容がわからない、ということがありました。私も人事異動が多く、県内を転々としている身ですが、名前から先のおっしゃっていることが全く分からない、というのは初めての経験でした。同じ話を3度もさせてしまい申し訳ありませんでした。スタッフにも支えられながら、方言も多少わかるようになってきたころ、山田町の方は非常に暖かい方が多い地域だということが理解できるようになりました。年齢にかかわらず、お元気な方が非常に多い地域であり、釣りの話・漁の話・料理の話・山菜の話・家族の話、様々なことを教えて下さりましたね。心当たりの方、ありがとうございます。すごく楽しい時間でした。皆様とお話しできたことで、人間的にも成長できたように思います。この2年間で自分の財産にして今後も日本の医療に貢献したいと考えています。

最後にひとことだけアドバイスをさせていただきます。現在、地域医療を担う医師が確実に減ってきております。いわゆる医師の偏在です。ここ山田町のように医療的な面での弱者が今後も増え、現状よりも悪化する可能性もあります。ではどうすればいいか。ご自身で健康について少し考えてみてください。健康食品を買えとか、サプリを飲めということではありません。

まず町の検診を受けてみてください。そこで指摘されたことをしっかり医療従事者や医師に相談してください。情報が多くあふれている中で、正しい医療知識を得ることは案外難しいものです。町が発信する情報や医師が話すことは正しいことが多いです。しっかり自身の健康について考えてみてください。防げない病気もありますが、防げる病気も多いです。

皆さん、お元気で長生きしてください。
2年間ありがとうございました。



診療受付方法が変わりました

令和6年3月21日から 患者待ち時間システム導入にともない
新患・予約・予約外の診療受付は、すべて総合受付になりました。

患者待ち時間システムとは

各科に配置している画面に受付票の番号で診察状況が表示されます。

受付票のQRコードを読み込むと診察順をWebで確認できます。



令和5年度 医療局所属長職員表彰

令和6年3月12日山田病院の令和5年度職員表彰式が行われました。
今年度において、医療の質やサービス向上への寄与など、その顕著な
功績が称えられました。表彰された皆様おめでとうございます。

【被表彰者】

・臨床検査科

院内で抗原定量検査を本格稼働させ、PCR検査と同等の検査でありながら約30分で迅速で正確な結果を提供することが可能になった。

・看護科外来チーム

地域に根ざした看護の実現のために訪問看護を開始した。患者家族に対し相談やアドバイスをタイムリーに行い、早期受診の対応ができるようになった。

・栄養管理科

入院患者への積極的栄養介入し、個別対応の充実として特別メニューや朝パンセットの提供を開始し、喫食率アップや残食量の低下に取り組んだ。



花粉症と食物アレルギーについて

気温がだんだん温かくなるとともに、目がかゆく、鼻水が止まらないといった花粉症の症状に悩まされる方も少なくはないと思います。厚生労働省の資料(関係学会が行った調査)によると、花粉症にかかっているとされる人は花粉症全体で42.5%、スギ花粉症では38.8%となっており、10年間で10%以上増加していることが報告されています。何らかの食物で口の中にアレルギー反応が起こることを口腔アレルギー症候群(Oral allergy syndrome-OAS)といいます。その中でも、花粉症の方が、野菜や果物を生で食べたときに口、唇、喉などがイガイガしたり、かゆみや腫れなどのアレルギー症状を引き起こすことを「花粉-食物アレルギー(Pollen-Food Allergy Syndrome-PFAS)」と呼んでいます。これは野菜や果物の中に、花粉に含まれるアレルギーの原因物質(アレルゲン)とよく似た構造のものが含まれるために起こるといわれています。

花粉症の原因となる植物	飛散時期	花粉との関連性が報告されている主な食物
ハンノキ シラカバ など	1～6月	リンゴ、モモ、メロンなど 
スギ ヒノキ	2～5月	トマト 
カモガヤ オオアワガエリ	4～10月	メロン、スイカ、キウイ 
ヨモギ	8～10月	セロリ、ニンジンなど 
ブタクサ	8～10月	メロン、スイカなど 

食事で気をつけることは、まずはアレルギーを起こしやすい食品を避けることです。そして、PFASは生の食材で症状が出ることが多いとされているので加熱加工されたものを食べるとういでしょう。果物・野菜を食べて口の中に違和感がある等何かしらの症状がある場合、自己判断ではなく、早めに病院を受診しましょう。

花粉症の食事については、これを食べれば即改善というものはありませんが、免疫システムの約60%が腸にあるため、腸内環境を整えることで症状をやわらげることにつながるかもしれません。

【腸内環境を整える食品】

◎発酵食品:ヨーグルト、納豆、キムチなど

◎食物繊維を多く含む食品:ごぼうなどの根菜類、キノコ類、野菜類など

腸内環境を整えることにも気をつけながら、まずは普段の食事については主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ類)をそろえてバランスよく食べることを心がけましょう。



4月診療日程表

曜日 診療科	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	1		2		3		4		5	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	○								○	
小児科							○	○	○	
	8		9		10		11		12	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	○									
整形外科		○								
小児科										
	15		16		17		18		19	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
眼科	○								○	
整形外科		○								
小児科	○		○	○	○					
	22		23		24		25		26	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	○									
整形外科		○								
小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	29		30							
内科	休診		○	○						
総合診療科			○	○						
外科			○	○						
眼科										
整形外科										

5月診療日程表

曜日 診療科	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
					1		2		3	
内科					○	○	○	○	休診	
総合診療科					○	○	○	○		
外科					○	○	○	○		
眼科										
小児科										
	6		7		8		9		10	
内科	休診		○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科			○	○	○	○	○	○	○	○
外科			○	○	○	○	○	○	○	○
眼科										
整形外科										
小児科							○	○	○	
	13		14		15		16		17	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	○									○
整形外科		○								
小児科	○	○	○	○	○					
	20		21		22		23		24	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	○									
整形外科		○								
小児科	○		○	○	○	○	○	○	○	
	27		28		29		30		31	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	○									○
整形外科		○								

診療予定が変更になる場合もありますので、お気軽にお問い合わせください。

発行日 令和6年3月
発行 山田病院広報・
ホームページ委員会
〒028-1352
岩手県下閉伊郡山田町飯岡
第1地割21番地1
TEL 0193-82-2111
URL
<http://www.pref.iwate.jp/iryokyoku/index.html>

編集後記

やっと制限なしの卒業式、送別会等が行えるようになりました。まだまだ油断はできませんが、感染対策を継続して普通の生活を楽しみましょう。

震災後13年を経過しても目に見えないところで傷が癒えていません。本当の意味での復興を連帯と分かち合いにより新たな未来に向かって一步一步進んでいきたいと思ひます。

