



YAMAGATA PREFECTURAL
SHINJO HOSPITAL

山形県立新庄病院だより

回覧

わかば

令和8年9月号

CONTENTS

- P2 新院長の挨拶
- P3 転入医師・新規採用医師紹介
- P4 肝硬変にならないために（消化器内科）
- P6 カルシウムで丈夫な骨をつくりましょう！
- P7 正しい外用薬の使い方
心電図検査ってどんな検査？
- P8 スキンケアで「傷つきにくい肌」へ
総合医療情報システムの更新について

金沢南保育園の皆さまから
素敵なメッセージをいただきました！



＼HPとSNSでも情報発信しています／



HP



facebook



LINE



X



“第8回新庄病院健康まつり”開催のお知らせ



テーマ：「来て・見て・体験！みんなで広げる健康の輪」

日 時：令和8年**10月25日(日)** 10時～13時

場 所：山形県立新庄病院

詳細は順次HPや各種SNSで公開していきますので、
上記二次元コードからフォローをお願いします！

〒996-8585

山形県新庄市金沢720番地の1 電話番号：0233(22)5525(代表番号)

<http://www.ysn.pref.yamagata.jp/index.html> (公式サイト)

<https://shinjo-resident.jp/> (リクルートサイト)



新院長の挨拶

安心と信頼を与える医療——
「仁」「愛」「和」の心

新庄病院長

なが せ てる あき
長瀬 輝頭



4月に山形県立新庄病院の第七代院長に就任しました長瀬輝頭です。よろしくお願いいたします。

7月15日に金沢南保育園の15名の園児の皆さんが感謝のメッセージを届けてくださいました。「将来ここで働きたい人」と質問したら、うれしいことに3人の園児が手を挙げてくれました。昨年のは医局に、一昨年のはスタッフエリアに掲示して毎日元気をもらっていました。また新たなメッセージが加わって、全職員を癒してくれています。

2040年問題は社会全体に関わる大きな課題です。しかし、最上地域は2040年問題の想定する社会状況のさらにその先にいます。少子高齢化が進行し、人口はピーク時の半分になりました。当院病床数も昭和59年には488床でしたが、現在は325床です。専門性や施設面等で対応が難しい疾患は他地域の基幹病院と連携しながら対応しています。地域内では医療機関どうしでの役割分担が確立してきています。

先日「新たな地域医療構想策定ガイドライン」が公表され、その検討が始まります。県全体との整合性の課題が解決できれば、最上地域全体としてどうやって医療を維持していくか、特に機能と連携が課題になります。

私たちは子どもたちの未来を守り、最上地域の基幹病院としての役割を果たし続けられるよう努めてまいります。皆様の御理解と御支援を賜りますようお願い申し上げます。



転入医師・新規採用医師紹介

今年度、新庄病院へ転入・新規採用された先生方の紹介です。
一言メッセージもいただきましたので、あわせてご覧ください！



消化器内科
つちだ ひでもと
土田 秀元 先生

4月より赴任になった土田秀元です。
生まれ故郷の医療のために尽力したいと思います。
よろしくお願いいたします。



内科
すがま しほ
菅沼 志穂 先生

新庄病院には過去2回勤務させていただいたことがあり、今回またご縁をいただき嬉しく思います。1年間よろしくお願いいたします。



呼吸器内科
さとう ゆら
佐藤 侑羅 先生

内科・呼吸器内科を担当いたします。一人ひとりの患者さんに真摯に向き合い、丁寧な診療を心がけてまいります。
よろしくお願いいたします。



外科
くちき りか
朽木 理佳子 先生

この春外科に着任いたしました。外科唯一の女性医師として、地域の皆さまに安心して相談いただけるよう、日々診療に励んでまいります。



脳神経外科
くまがい しゅうさく
熊谷 周作 先生

学生時代1ヶ月お世話になった新庄病院に医師として戻ることができ、大変光栄です。地域全体を盛り上げられるように仕事もプライベートも頑張ります。



整形外科
はせがわ ひろし
長谷川 浩士 先生

4月より整形外科に転入した長谷川です。専門は脊椎脊髄外科、整形外科一般、骨粗鬆症などです。
宜しくお願いします。



整形外科
さいとう だいぞう
斎藤 大三 先生

4月より山形大学から赴任しました。整形外科の斎藤大三です。整形外科一般と膝関節を担当します。地域の皆さまに寄り添った診療を心掛けてまいります。
よろしくお願いいたします。



整形外科
ふくだ たかし
福田 敬 先生

専攻医1年目の福田です。まだ知識、経験不足ではございますが、頑張っておりますので、ご指導ご鞭撻の程、お願いいたします。



泌尿器科
ささき あき
佐々木 有貴 先生

4月に転入した、佐々木有貴と申します。膀胱鏡検査を敬遠する患者さんが多いですが、必要と判断した際に勤めています。無痛とは言えませんが、勧められた場合には応じていただけるとありがたいです。



耳鼻咽喉科
ふるやま せいな
古山 聖梨 先生

4月より新庄病院耳鼻科に着任しました。よろしくお願いいたします。毎年8月の新庄まつりが楽しみです。



産婦人科
すずき たかみ
鈴木 啓王 先生

産婦人科の鈴木です。好きなものは蕎麦とお酒ですが、新庄はどちらも美味しく、良いところだと日々感じています。冬の豪雪だけが心配ですが、もし埋もれていたら助けていただけると幸いです。



産婦人科
やすな がなみ
安村 香波 先生

この度新庄病院に赴任いたしました。産婦人科の安村と申します。地域の皆さまが安心して受診できるよう、丁寧な診療を心がけてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。



眼科
いなむら えりこ
稲村 江里子 先生

山形大学より赴任いたしました。白内障手術をはじめ診療に真摯に励み、新庄の地域医療に貢献できるよう務めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。



救急科
さとう かい
佐藤 海 先生

新庄病院で救急診療に携わりながら、日々研鑽を重ねています。当院が地域の皆さまにとって、いざという時に頼もしい存在であり続けられるよう、真摯に診療に取り組めます。よろしくお願いいたします。



初期研修医
いし いれん
石井 錬 先生

初期研修医1年目として勤務しております。石井錬です。医師として研鑽を積みつつ、新庄市やその周辺を満喫しようと思います。
よろしくお願いいたします。

皆さま、よろしくお願いいたします！

肝硬変にならないために

消化器内科 奥本 和夫

＝ 新庄病院にフィブロスキャン肝硬度測定機器が配備されました ＝

1 検診でAST、ALTを指摘された方へ

健康診断でAST、ALTの異常値を指摘された方もいらっしゃるかと思います。

肝臓学会の奈良宣言2023では、ALTが30を超えたらかかりつけ医を受診するようすすめています。AST、ALTは肝臓の細胞が壊れていると高くなることがあり、慢性肝炎の可能性がありますので、かかりつけ医に相談するか、医療機関を受診することをお勧めします。



2 慢性肝炎は肝硬変へ進行します

慢性肝炎が進むと、肝硬変に進行します。初期の肝硬変では症状がないことも多く、知らない間に進んでいることがあり、注意が必要です。肝硬変では黄疸や腹水の症状が出ますが、その時にはかなり進んだ状態であることが少なくありません。そうならないうちに進行を止めるには早めの対応が必要です。慢性肝炎の原因は主に次の3つが挙げられます。

3 肝炎の原因1 ウイルス性肝炎

ウイルス性肝炎はおもにB型肝炎とC型肝炎です。B型肝炎の多くは無症候性キャリアといって何もしなくても普通の人と同じ経過をとります。慢性肝炎をおこしていたり肝硬変に進む場合は飲み薬でウイルスを抑えることが可能です。C型肝炎は飲み薬を2-3か月内服することで治癒することが可能です。進んだ肝硬変でも治療することができますので、C型肝炎と診断された方は一度受診して確認してください。



4 肝炎の原因2 アルコール性肝障害

現在、アルコールは少量でも体に害であることが知られていますが、日本の文化や生活の嗜好から完全に中止するのが難しいかもしれません。しかし量が増えると明らかに悪影響をおよぼします。男性で30g以上、女性で20g以上の場合は肝硬変の原因となることがありますので注意が必要です。アルコール20gは瓶ビールで1本、日本酒で1合、ワイングラス2杯、焼酎350mlといわれています。

純アルコール量20gの目安

ビール (5%)	チューハイ (7%)	ワイン (12%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	ウイスキー (40%)
中びん 1本 (500ml)	レギュラー缶 1缶 (350ml)	グラス 2杯 (200ml)	1合 (180ml)	ロック 1杯 (100ml)	ダブル 1杯 (60ml)

5 肝炎の原因3 脂肪肝

検診やドックで最も多いのが脂肪肝です。特に糖尿病や高脂血症がある人の脂肪肝はMASLD (代謝機能障害関連性脂肪性肝疾患) と呼ばれ、注意が必要です。脂肪肝については、多くの方が運動と食事により体重を落とすことで改善することが知られていますが、MASLDの中でも炎症が強いMASH (代謝機能障害関連性脂肪性肝炎) である場合は肝硬変に進展する危険がありますので注意が必要です。特効薬はありませんが糖尿病や高脂血症薬で治療を行うことがあります。



6 肝硬変に進んでいるかどうかを調べるために

原因に関わらず、今起こっている肝障害が肝硬変に進むかどうかを調べるのが大切です。採血検査や画像検査だけでは、なかなか肝臓の硬さはわかりませんでした。これまでは肝生検といって入院して肝臓に針を刺す検査が必要でしたが、今年度からフィブロスキャン肝硬度測定器が新庄病院の内科外来に導入されました。体表から振動を与えるだけで1-2分で肝臓の硬さと脂肪の量が測定できます。山形県内では大学病院と新庄病院だけに配備されている機械です。肝炎の方にはできるだけ測定するようおすすめしていますので、ご希望の方は金曜日の肝臓外来へご相談ください。



フィブロスキャン

実際の測定の様子

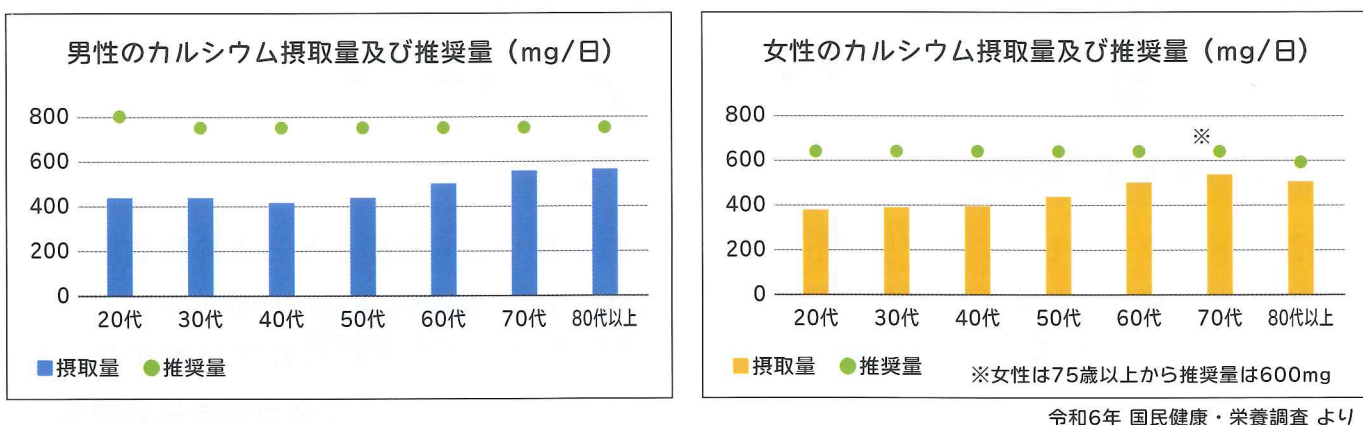


カルシウムで丈夫な骨をつくりましょう！

カルシウムは骨や歯の主要な構成成分で、体内のカルシウムの99%は骨や歯に存在します。残りの1%は血液などの組織にあり、筋肉の収縮や神経の伝達をサポートしています。この血液中のカルシウムが不足すると骨からカルシウムが供給される仕組みになっています。丈夫な骨をつくるためには、毎日の食事が必要な量のカルシウムをしっかり摂ることが大切です。

カルシウムをどのくらい摂っていますか？

日本人の食事摂取基準（2025年版）によると、1日のカルシウム摂取の推奨量（20歳以上）は、**男性750～800mg**、**女性600～650mg**と定められています。しかし、下記のグラフより実際の摂取量は推奨量を下回っていることが分かります。そのため、毎日の食事意識してカルシウムを摂取することが大切です。



カルシウムを摂取する際のポイント

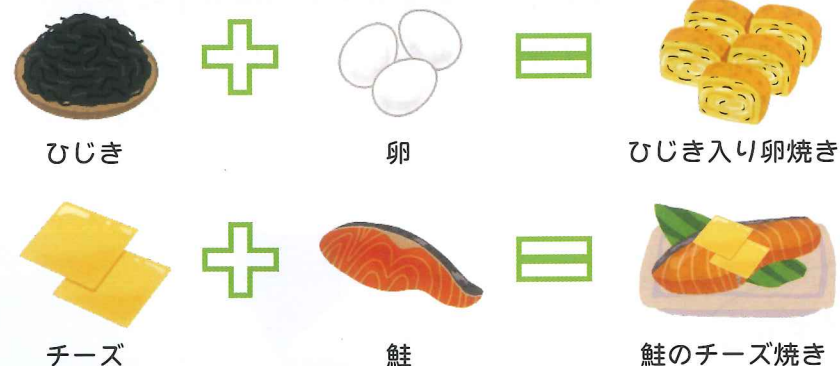
カルシウムが豊富な食品といえば乳製品が有名ですが、他にも小魚や大豆製品にも多く含まれています。

また、**ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれる**ため、一緒に組み合わせて摂ることがおすすめです。

ビタミンDは魚や卵、きのこに多く含まれています。

(カルシウムを含む)

(ビタミンDを含む)



ビタミンDは紫外線によって体内で生成されるため、適度な日光浴もおすすめです！

カルシウムを多く含む食品

普通牛乳 200ml 227mg	プレーヨーグルト 80g 96mg
木綿豆腐 100g 93mg	干ひじき 5g (1人前) 50mg
小松菜1株 50g 85mg	素干し桜えび 5g 100mg

正しい外用薬の使い方

塗り薬は主に、保湿を目的にした「保湿外用薬」と炎症を抑えることを目的にした「ステロイド外用薬」があります。

①外用薬を塗る分量の目安

薬の効果をしっかり得るために塗る分量として「FTU（フィンガーチップユニット）と呼ばれる単位が使われています。1FTU=0.5g（大人の手のひら2枚分の面積/25～50gチューブ）となります。これは、塗るのに適した量といわれており、十分な量をしっかり塗れて、期待する効果が得られやすくなります。一方で、擦り込むように塗ったり、薄く延ばして塗ったりすると患部に十分な薬がつかないことがありますのでご注意ください。

- チューブの軟膏・クリームの場合：1FTU=大人の人差し指の先から第一関節まで薬を乗せた量
- ローションの場合：1FTU=1円玉大の量

②外用薬を使用するタイミング

入浴後の使用が推奨されています。特に保湿外用薬は、水分が逃げないうちに皮膚にフタをすることができます。全身に保湿外用薬を塗る際は、手のひらに多めにとり、身体のしわの方向に塗るときれいに広がります。

心電図検査を受けるとき

なぜ**体の力**を抜かないといけないの？

理由は

心電図に筋肉からのノイズが入ってしまうからです

心電図は、心臓からのわずかな電気信号を記録しています。体に力が入ると筋肉が緊張して、電気的な雑音（筋電図）が発生します。その雑音が心臓の電気信号に重なってしまい、正確な心電図を記録できないことがあります。

リラックスしているとき

心臓の電気信号をきれいに記録できます



力が入っているとき（筋肉が緊張しているとき）

筋肉の電気（ノイズ）が混ざり、波形が乱れてしまいます



力を抜くために

「体の位置を調整したい」
「枕を高くしたい」
「検査室が寒い」など、
ご要望などがあれば、
検査技師にお伝えください。

正しい心電図を記録するために、ご協力をお願いします

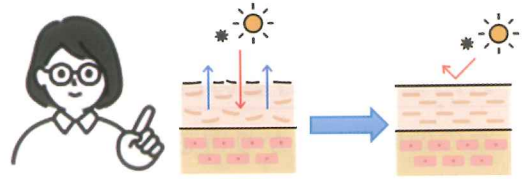
そのカサカサ、夏のダメージのせいかも？ 秋から始めるスキンケアで「傷つきにくい肌」へ

皮膚・排泄ケア
認定看護師 土田 志乃

夏に紫外線で受けたダメージや、エアコンの使用により秋の皮膚は乾燥しています。

なぜ「スキンケア」が重要なのか？

皮膚の表面は乾燥、細菌、摩擦などの外部刺激から体を守る弱酸性のバリア機能があります。皮膚を清潔に保ち、しっかり保湿して「傷つきにくい肌」になるようにケアすることが大切です。



洗浄

体を洗うときは、皮膚と同じ弱酸性のボディソープを泡立て、手で泡を転がすように洗います。

ナイロンタオルでのゴシゴシ洗いは皮膚を傷つけてしまうのでやめましょう。ぬるめのお風呂で長湯はしないようにしましょう。

保温

入浴後は保湿剤をぬります。

夏はさっぱりとしたローションタイプ、春や秋はなめらかに塗れるジェルタイプ、冬はしっとりとしたミルクタイプなど季節によって使い分けたり、使い心地で選ぶといいかもしれません。

保護

保湿剤のあとは、潤いを閉じ込め保護するためクリームを使います。また、外出時は曇りの日でも紫外線の予防に日焼け止めクリームを使いましょう。

皮膚の乾燥予防には綿100%の下着をお勧めします。

総合医療情報システムの更新についてお知らせ



当院では地域みなさまに、より安全で質の高い医療を提供するため、**院内の総合医療情報システム（電子カルテや会計システムなど）の更新**を行います。

医療を取り巻く環境は年々変化しており、診療内容の高度化や医療安全への取り組み、災害や緊急時への備えなど、病院にはより確実な対応が求められています。今回の更新は、そうした変化に対応し、これからも地域に信頼される医療を続けていくための大切な取り組みとなります。

●更新の概要

更新日：**令和8年12月1日（火）**

今回更新を行うのは、診察の記録や検査結果の管理、会計処理などに使われている、病院のコンピューターの仕組みです。医師・看護師・事務職員をはじめとした医療スタッフが、同じ情報をより見やすく、正確に確認できるようになります。

●更新によって良くなること

システム更新により、診療に関わる情報を一元的に管理できるようになります。これにより、診察や検査の内容が正確に共有され、思い違いや確認漏れを防ぐことにつながります。将来的には、受付や会計処理の効率化が進み、待ち時間の短縮が期待されるなど、患者さまの負担軽減にもつながります。

●更新に伴う診療制限について

更新当日の予約は原則行いません。

救急の患者さまにつきましては、通常通り診療を行います。システム切り替え作業の影響により、通常よりお時間をいただく場合があります。

●みなさまへのお願い

システム更新に伴い、**当日および前後の期間は、通常よりお待たせすることが予想されます。**患者さまやご家族のみなさまにはご不便をおかけいたしますが、医療の安全を第一に進めるための取り組みとして、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

