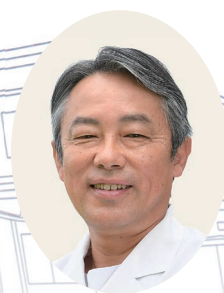




さくらだより

2023年
夏号

～ 命をつなぎ つないだ命をつなぐ ～



優しい医療DX（デジタル・トランス フォーメーション）パート2

病院長 福田 修

向暑のみぎり、皆様におかれましてはお元気で
お過ごしのことと存じます。季節が、以前より
1～2週間早く、体調管理にご注意ください。
今年2023年は、医療にとってDX元年とも
捉えられているようで、変革が進められよう
としています。2022年6月に閣議決定され
た「デジタル社会の実現に向けた重点計画」を
基に、9月に「医療DX令和ビジョン2030」
厚生労働省推進チームが発足しました。

その骨子は3つあり、おのの自分なりに勝
手に解釈してみました。①全国医療情報プラッ
トフォーム…全国共通診察券が出来て、その券
で既往歴、血液、レントゲンなどのデータ、内
服薬、健診、予防接種などすべての情報がわか
るといいなあと思いをはせたことの実現でしょ
う。セキュリティ対策のしっかりした政府が管
理するクラウドが必要になってくるのでしょ
う。②電子カルテ情報化等…電子カルテは、特

に小規模病院での普及拡大を目指し、導入、メ
ンテナンスでの費用が下がるというでしょうね。
価格はやはり普及に反比例するでしょうし、さ
らに全国標準電子カルテになるのも望まれま
す。情報共有にもいいでしょうし、提供企業を
選ばなくても済みます。③診療報酬改定DX…
診療報酬請求やその改定での作業の効率化、業
務負担の低減が進み、職員の残業が減ることに
繋がると素晴らしいと思います。これらのこと
は、IT後進国の日本において、早く実現する
ことが望まれます。

今後の医療のDXがますます推進されようと
するなか、ITに苦手な医師にも、患者さんにも、
病院にも、優しく、お金のかからないDX
を願ってやみません。最後に申し添えますが、
この文章は、Chat GPTやBardを全く利
用しておりません。

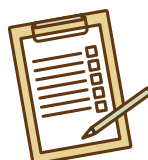
[ドクターインタビュー] Vol. 10

内科 ペインクリニック外来【医師紹介】

廣田 先生に
聞いてみました

Q 座右の銘はなんですか？

A 実存は本質に先立つ



廣田 喜一 先生

Q 齋藤記念病院にご勤務されるに至った経緯を教えてください。

A 関西地方から生まれ故郷の六日町に移住しました。

子どもの時から知っている齋藤記念病院で麻酔のお手伝いをさせていただこうと連絡を取らせていただきました。

Q 出身地は？

A 南魚沼市四十日(旧六日町四十日新道)大巻小学校―大巻中学校―六日町高校です。

Q 休日の過ごし方は？

A 温泉巡り。十日町の温泉は素晴らしいと感じます。

Q ペインクリニック外来ではどんな検査や診断をしますか？

A 手術麻酔の術前診察では心電図、血液検査などの一般的な検査を行います。ペインクリニックでは丁寧な問診を重視しています。

Q ペインクリニック外来ではどんな治療ができますか？

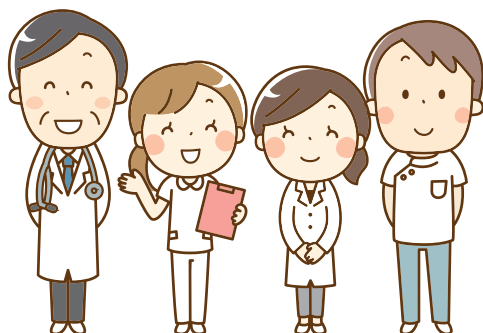
A 問診に基づき薬物療法(内服薬)で治療をする事がほとんどですが、注射(ブロック)で痛みの治療を行う事もあります。

Q 入院治療におけるペインクリニック治療はどのようなことがありますか？

A 手術室での麻酔を担当させていただく手術があります。

Q 先生が患者さんの治療で大事にしていることはありますか？

A 丁寧に話しをお聴きするという事に尽きます。



専門医が教えてくれる 脳卒中予防十力条

第6弾 食事について

今回は、脳卒中予防十力条の6…高すぎるコレステロールも見逃すな。7…お食事の塩分・脂肪控えめに。8…体力にあった運動を続けよう。12…いわし・さんまなどの背中の青い魚を食べましょう。について解説します。

まず、コレステロールについて解説します。いわゆる脂質には、常温で液体の「油」（ごま油、オリーブ油、菜種油など）と常温で固体の「脂」（バター、マーガリンなど）があり、これらをまとめて「油脂」といいます。脂質の役割は、①エネルギー源として、皮下などに蓄えられ、必要に応じて分解されて利用される。②細胞膜や細胞内の微細な膜などを構成する成分となる。③各ホルモンや胆汁酸などの材料となる。④脂溶性ビタミンとして機能する。⑤プロスタグランディンなどの生理活性物質の前駆物質として、種々の炎症の発生や抑制に関与する。など、なくてはならない重要な栄養素の一つです。狩猟採集生活では生命の維持に欠かせない栄養素でしたが、食事が豊富な現代では逆に脂質のとりすぎによる問題が大きくなりました。

脂質の指標として、主にLDL（低比重リポタンパク）、HDL（高比重リポタンパク）、中性脂肪があります。LDLはコレステロールを末梢組織に運ぶタンパク質で、末梢組織に運ばれるコレステロールを表しているともいえます。HDLは末梢組織から肝臓へ運ばれるコレステロールを表しています。脂質異常症の診断基準はLDL140mg/dl以上、HDL40mg

／dl未満とされており、末梢に運ぶコレステロール／肝臓に運ぶコレステロールの場合、末梢組織のコレステロールが過剰となり、動脈硬化を進展させます。この動脈硬化が脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。LDL／HDL比が2以上だと動脈硬化の危険性が高まると言われています。LDLが悪玉コレステロール、HDLが善玉コレステロールと言われる所以です。もう一つの中性脂肪は、主に糖質と関連があります。血糖が上昇してインスリンが出ると余ったブドウ糖を中性脂肪に変えて脂肪細胞に溜め込みます。中性脂肪はエネルギー源として皮下などに蓄えられます。摂取エネルギー量／消費エネルギー量の場合、中性脂肪が上昇します。中性脂肪は150mg/dl以上で脂質異常症と診断されます。

脂質を下げるための食事は、肉の脂身、鶏卵や魚卵などのコレステロールの多い食品を制限することも重要ですが、植物性タンパク質（大豆や豆腐など）、水溶性食物繊維（海藻、きのこ、まめ、野菜など）はコレステロールを吸着し減らす働きがあり、こちらの方がより重要です。また、魚類（イワシ、サバ、マグロなど）に多い不飽和脂肪酸（DHAやEPA）は中性脂肪を減らすと同時に、心筋梗塞のリスクを高める小型タイプのLDLコレステロールを抑制する働きがあります。中性脂肪を下げるためには、糖質を多く取りすぎない、運動量を増やして消費カロリーを増やすなどが必要です。

脳卒中予防十力条

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
- ④ 予防には たばこを止める 意志を持って
- ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ 体力に 合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ さら
- ⑪ ストレスを減らしましょう
- ⑫ いわし・さんまなどの背中の青い魚を食べましょう



小山新弥

・オーソモレキュラー・ニュートリション・プロフェッショナル認定医
・臨床分子栄養医学研究会 認定医

[齋藤記念病院 外来医師診察予定]

診療科	医師名	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	福 田 修	午前 8:30~11:30	○	○	○		○	○
	小 山 新 弥					○		
乳腺・胸部外科 【予約制】	鬼 頭 隆 尚	午前 8:30~11:30	★	★	★	★	★	★
肛門・乳腺・消化器外科	廣 田 正 樹	午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
整形外科・リウマチ科 【予約制】	池 田 三 香	午前 9:30~12:00		★	★			
		午後 1:30~ 3:30		★				
	巻島由紀子	午前10:00~11:30 ※第1・2・4土曜日のみ						★
	山 中 力 仁	午前 9:00~11:30				★	★	
		午後 1:30~ 4:30				★	★	
内 科 【予約制】	青 木 聡	午前 9:00~12:00				★		
		午後 2:00~ 3:30				★		
	廣 田 喜 一	午前 9:00~11:30		★				
内 科	担 当 医	午前 9:00~11:30					○	
		午後 1:30~ 4:30					○	
神経内科 【予約制】	石 原 智 彦	午前 9:00~11:30 ※第1土曜日のみ						★
	石 黒 敬 信	午前 9:00~11:30 ※第2土曜日のみ						★
	三 木 健 司	午前 9:00~11:30 ※第4土曜日のみ						★
甲状腺外科 【予約制】	筒 井 英 光	午前 9:00~11:30 午後 2:00~ 4:00 ※第1月曜日のみ	★					
	担 当 医	午前 9:00~11:30 午後 2:00~ 4:00 診察日: 7/12・8/16・9/13			★			
	小 野 怜 子	午前 9:00~11:30 午後 2:00~ 4:00 診察日: 7/28・8/25・9/22					★	
オーソモレキュラー外来 【予約制】	小 山 新 弥	午後 2:00~ 4:00 ※詳細はお問い合わせください。	★					

○印は予約不要です。★印の診療科は予約制となっております。
お電話での予約又は変更等のお問い合わせは、月・火・木・金の
午後2:00~5:00の間にお願いたします。(☎025-773-5111)



医療法人 俊栄会

齋藤記念病院

病床数: 98床/一般病棟42床、療養病棟56床

〒949-6602 新潟県南魚沼市欠之上478番地2 URL <https://www.saito-memorial.com/>
TEL 025-773-5111 FAX 025-773-3024 E-mail soumuka@saito-memorial.com

