

総合診療科への上手な受診の仕方と、かかりつけ医を通じた受診の重要性

総合診療科 下平 和久

総合診療科とは？

総合診療科は、特定の臓器や疾患に限定せず、幅広い症状や健康問題に対応する診療科です。発熱、倦怠感、原因不明の体調不良など、どの診療科にかかればよいか分からない場合に頼れる存在です。しかし、受診の際にはいくつかのポイントを押さえておくことで、より適切な診療を受けることができます。

受診の際に重要なこと

まず、総合診療科を受診する際には、症状の経過や生活背景、既往歴、服薬状況などを整理して伝えることが重要です。総合診療医は、患者さんの全体像を把握しながら診断を進めるため、断片的な情報よりも、日常生活の中での変化や困りごとを具体的に伝えることが診療の質を高めます。また、複数の症状がある場合は、優先順位をつけて説明することで、診察がスムーズになります。



まずは「かかりつけ医」へ相談を

さらに、総合診療科を直接受診するよりも、まずは「かかりつけ医」を通じて相談することが望ましいです。かかりつけ医は、日頃から皆さんの健康状態を把握しており、症状の変化や背景を理解したうえで、必要に応じて病院の専門診療科または総合診療科への紹介を行います。これにより、無駄な検査や重複した診療を避けることができ、医療資源の有効活用にもつながります。

かかりつけ医を通じた受診には、医療の連携という大きなメリットがあります。紹介状を持参することで、総合診療科の医師はより詳細な情報をもとに診察を行うことができ、診断の精度が高まります。また、診療後のフォローアップもかかりつけ医が担うことで、継続的な健康管理が可能になります。

現代の医療は専門分化が進んでおり、患者さんご自身が適切な診療科を選ぶのは難しい場合があります。そんな中で、総合診療科は「医療の入り口」としての役割を果たし、必要に応じて専門科への橋渡しも行います。しかし、その入り口にたどり着く前に、かかりつけ医という「案内人」の存在があることで、よりの確で安心な医療が提供されるのです。

日頃からの健康管理がカギです

総合診療科を上手に活用するためには、自分の健康に関心を持ち、日頃からかかりつけ医との信頼関係を築いておくことが大切です。そうすることで、体調に不安を感じたときに、迷わず相談できる環境が整い、必要な医療にスムーズにつながる可以做到。



私たちは、患者中心のチーム医療を実践し、信頼される病院を目指します。



地方独立行政法人 長野県立病院機構

長野県立信州医療センター



耳鼻咽喉科とめまい

耳鼻咽喉科部長 清水 勝利

めまいはどんな病気ですか。

めまいはある日突然起こります。頭の中がぐるぐる回る回転性めまい、ふわふわとした感じの浮動性めまいの二つに大きく分けられます。皆さんびっくりして病院に来られます。耳鼻科に行けといわれてまたびっくりするようです。意識低下、手足の麻痺や、しゃべりづらいといったことがあれば内科や脳外科の先生が診察しますが、めまいがするし耳鳴りもして聞こえもおかしいということになれば耳鼻科診察を受けることになります。



診察ではどういったことを診るのですか。

まずは鼓膜の状態です。次に眼振と言って眼球が勝手に動いているかどうか診ます。私たちはこの眼振を見て大まかな病気の目星をつけます。そのあと聴力検査、レントゲン、必要に応じてCTやMRIをしています。また平衡機能検査と言って眼球運動を電気生理的に分析する検査を必要とする場合もあります。

めまいはどういったことから起こるのでしょうか。

内耳の障害が原因として起こる内耳性めまいと、脳、特に小脳や脳幹部の障害が原因として起こる中枢性めまい、高血圧や自律神経などからくるその他のめまいの大きく3つに分類されます。

内耳性めまいにはどういう病気がありますか？

一番有名なのがメニエール病ですが、頻度は意外と少なく、きちんと分類するとめまい患者さんの10%程度と言われています。回転性めまい、耳鳴り、難聴がいろいろな強さで起こります。発作を繰り返していると難聴がどんどん進行してしまう場合がありますので、めまい発作を繰り返したり、耳鳴りや難聴を伴う場合は一度は耳鼻科診察を受けてください。一番頻度が多いのが頭位性めまい、特定の角度に頭を向けるとくるくる眼が回る病気です。時間とすれば10秒か20秒ですが見事にぐるぐる回ります。自然に治る場合が多いのですが、浮遊耳石置換法というリハビリテーションで治療することができます。

また、突発性難聴といってある日突然聞こえが悪くなる病気にめまい症状が加わる場合もあります。その他、めまい症状が大変激しい前庭神経炎、内耳炎などがありますが、頻度は多くありません。いずれの症例も、めまいが強かったり、難聴が急激に生じた場合は入院して点滴治療が必要になります。

中枢性めまいにはどのような病気がありますか？

脳の動脈の血流量が一時的に低下してめまいが起きる椎骨脳底動脈循環不全、実際に動脈が詰まってしまってめまいが主な症状となる小脳梗塞、脳幹梗塞があります。一般的に脳出血や脳梗塞はいろいろな症状があるので耳鼻科が直接関わるケースは少ないのですが、小脳梗塞と脳幹梗塞は、頻度は非常に少ないのですけれども、めまいがはじめに出現するために耳鼻科にかかるケースがありますから、注意して診察に当たっています。

その他にめまいの病気はあるのでしょうか。

最近では回転性めまいを訴える方の中に軽度熱中症患者さんが含まれるケースを経験します。耳鼻科的なめまいを推測してよくよくお話を伺うと、水分を取っていない、冷房を適切に使用していない、仕事や行事で大汗をかけた、炎天下で作業をしていたなどから複数項目に該当する場合です。あまり頻度は多くないのですが、交通事故で追突されてむち打ち症になってしまった場合に生じる頸性めまいとか、精神的な不安定からめまいを感じてしまう心因性めまいとか、立ちくらみをめまいと称して病院に来られる方もおられます。これは起立性循環調節不全と言いまして、瞬時の体の動きに血圧調節がうまく作用していないために起こります。

こういっためまいの患者さんを診ていて何か感じたことはありますか。

いくつか共通点を感じています。精神的、肉体的にストレスや疲れを抱えている方に多いと推測されます。性格的に神経質すぎるくらい物事に細かい方、仕事でも遊びでもがんばりすぎてしまう方にも多いでしょうか。いったんめまい発作が起こってしまうと治るまでに結構時間がかかりますので、めまいが起こらないようにするために、その時その時の自分の体調の限界を把握しておくことは必要なことと思います。



最後にめまいが起きないようにするには

こういったことに気をつければよいのでしょうか。

これをすればめまいが起きないとか、何かしなければめまいが起きないといった絶対的な項目はありません。やはり自分のライフスタイルを確立することが大事だと思います。日々の生活の中で、睡眠をしっかりとる、疲れすぎないようにする、ストレスをためすぎないようにするといった工夫や対応が必要なんだろうと思います。

マンモグラフィ検診施設画像認定を取得しました

2025年5月より、当院は日本乳がん精度管理中央機構が認定する
マンモグラフィ検診施設画像認定施設となりました。

マンモグラフィ検診施設画像認定とは？

この認定は、検査に使用している撮影装置が乳がん検診の仕様を満たし、書類審査、画像評価、線量評価などのすべての項目で評価基準に合格した施設にのみ与えられるものです。

また、検診マンモグラフィ撮影技師の認定をもつ技師と、検診マンモグラフィ読影認定医師の資格をもつ読影医が在籍している必要があります。

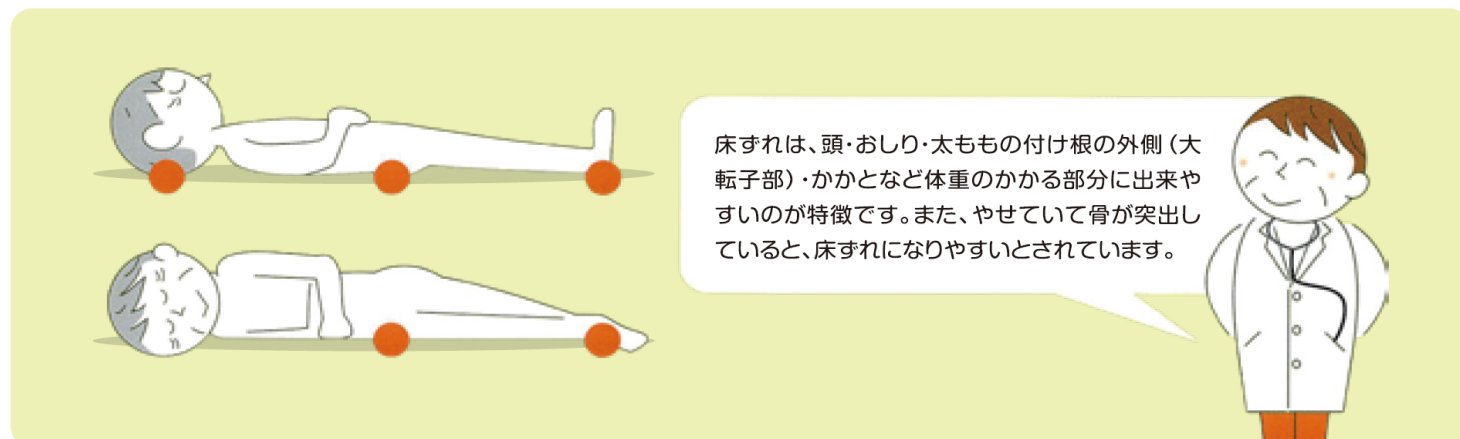


今後も皆様に安心して検査を受けていただけるよう、更なる検査の質の向上に努めてまいります。

褥瘡^{じよくそう}予防管理チームのご紹介

—褥瘡^{じよくそう}(床ずれ)で苦しむ患者さんがひとりでも少なくなるために—

私たちは眠っている時でも無意識のうちに「寝返り」を打つことで体重が一定の場所に長時間かかるのを防いでいます。ところが、病気で動くことがつらくなったり、ご自分で寝返りができなくなったりすると、体の同じところに体重がかかったままになり、血液の流れが停止します。この状態が長く続くと組織に血液が通わなくなり、組織が損傷してしまいます。これが、「褥瘡^{じよくそう}」いわゆる“床ずれ”です。



出典:smith&nephew 床ずれ予防・改善のための床ずれケアガイド

当院の状況

当院に入院される患者さんの中には、ご自宅で動くことが困難となり褥瘡^{じよくそう}ができてしまった方が、1か月に5～10名程度、多い時で20名程いらっしゃいます。褥瘡^{じよくそう}の悪化により細菌が体にまわり、熱が出て入院となる方もいるくらい、褥瘡^{じよくそう}は放っておくことができないものです。褥瘡^{じよくそう}を悪化させず早く治すためには専門的な知識や技術、物品が必要です。また、入院中の患者さんも、さまざまな病気により、自分で寝返りができない時もあります。そうなってしまうと褥瘡^{じよくそう}ができる可能性が高くなるため適切な予防が必要となります。

当院において、褥瘡^{じよくそう}の治療や予防を専門的に行っているのが、“褥瘡^{じよくそう}予防対策委員会”です。床ずれの予防・治療には、寝返りの介助・体圧分散マットレス(柔らかいマットレスの使用)・栄養・スキンケア(皮膚の清潔や保護)・適切な薬剤選択・リハビリによる身体機能の改善や、寝るときの姿勢の調整などトータルな援助が必要です。このトータルなケアを、医師や看護師だけでなく、薬剤師や管理栄養士、リハビリスタッフがそれぞれの専門性を活かして褥瘡^{じよくそう}の治療や予防を行っています。



チームメンバーとの回診の様子(職種の垣根を越えてよりよい褥瘡^{じよくそう}治療・予防について検討しています。)

第21回病院祭を開催します!

今回のテーマは「地域の和・健康の輪 ～笑顔あふれる未来へ～」です。須坂健康まつりとの同時開催で、医療や健康について楽しく学びながら、充実したひと時をお過ごしいただける内容となっております。ご家族やご友人をお誘いあわせのうえ、ぜひお気軽にご参加ください!

日時 令和7年10月18日(土) 10:00～14:00

場所 ロータリー、南棟1階

講演会 10:30～11:30 南棟1階エントランスホール

講演1「**そけいヘルニアのあれやこれや～足の付け根の隙間話～**」

講師：第二外科部長 古澤 徳彦

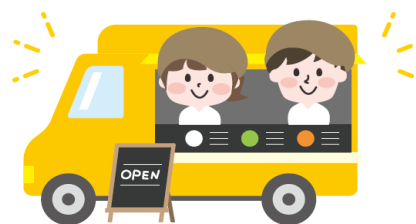
講演2「**血圧と心不全 ～それは心臓からのSOS?～**」

講師：循環器内科部長 関 年雅

イベント 12:30～13:10 南棟1階エントランスホール

ハワイアンフラコンサート

催し 内視鏡操作体験／薬剤師体験／体組成成分測定／
バザー／パネル展示 ほか、須坂健康まつりの企画



今年はドーナツの販売やキッチンカー（ハンバーガーやピザなど）の出店もあります!

※院内ではマスクの着用にご協力をお願いします。

当院産婦人科 上條 恭佑医師が たかく 「高久賞」を受賞しました!

令和7年6月28日、29日に開催された「第18回へき地・地域医療学会」で、たかく高久賞（最優秀へき地医療功労者賞）候補演題発表（12題）が行われ、当院産婦人科 上條 恭佑医師が最も優れた発表者として、「たかく高久賞」を受賞しました。県内の医師が受賞するのは初めてのことです。

8月5日には、県庁で長野県健康福祉部長に受賞を報告させていただきました。

上條医師からの受賞コメント

このたびは、このような過分な賞をいただき、大変光栄です。この賞は、私個人の力によるものではなく、地域医療に関わる多くの方々の思いと支えのおかげでいただけたものです。当科では今年度より、まず経産婦の方を対象に無痛分娩を開始いたしました。

地域の患者さんの期待に応えられるよう、これからも謙虚に学び続け、地域に根ざした産婦人科医として微力ながら貢献してまいります。



たかく**高久賞とは?** 毎年自治医科大学卒後の義務年限終了（予定者を含む）の医師を対象として、「私の地域医療」をテーマに発表し、その中で最も優秀な発表者に「たかく高久賞」を授与するものです。

長野県立信州医療センター 《 外来診療担当医表 》



○午前の受付時間は**8時30分～11時30分**(自動受付機は7時30分～)
○午後の受付時間は**各診療科、曜日により異なります**ので、外来担当表にてご確認ください。

(令和7年9月1日現在)

診 療 科			月	火	水	木	金
総 合 診 療 科			鈴木 一史 木畑 穰 荒木 太亮	加藤 修明 井田 真之	下平 和久 荒木 太亮	赤松 泰次 加藤 修明	荒木 太亮 交代制
内 科	呼吸器 感染症	午 前	小坂 充	山崎 善隆	村元 美帆	山崎 善隆	小坂 充 (5・19日) 久保 恵嗣 (12・26日)
		午 後		小坂 充 (2・16・30日)			
	消化器内科	午 前	下平 和久	赤松 泰次	石黒 翔子	下平 和久	宮島 正行
		午 後		木畑 穰		植原 啓之	
	循 環 器	午 前	関 年雅	丸山 隆久	臼井 達也 (長野赤十字病院医師)	関 年雅	丸山 隆久
		午 後	関 年雅			関 年雅	
	血 液		植松 望武	植松 望武 小泉 正幸 (9・30日)	小泉 正幸		小泉 正幸
	腎 臓			小川 洋平			小川 洋平
	糖 尿 病/生活習慣病		小林 永幸 信大医師 (交代制)			小林 永幸	小林 永幸
	肝 臓					木村 岳史	
	漢 方 (終日)				布施 修 (3・17日)		
	ペースメーカー外来					関 年雅/丸山 隆久 (交代制・13時30分～)	
	ピロリ菌専門外来		赤松 泰次 (13時30分～)				
	貧血外来			小泉 正幸 (14時～)			
脳神経内科 (午後)			加藤 修明 (14時～)				
海 外 渡 航 者 外 来 (午後)			山崎 善隆 (8・22日)				
外 科 (午前)	1 診	古澤 徳彦	久保 直樹	深井 晴成	久保 直樹	古澤 徳彦	
	2 診		深井 晴成	寺田 克	寺田 克	深井 晴成	
血 管 外 科 (午前)			長野中央病院医師				
呼 吸 器 外 科 (午前)				坂口 幸治			坂口 幸治
形 成 外 科						藤田 賢吾 (午前) (予約のみ)	
整形外科 (午前)	初 診	畑 宏樹	渡邊 憲弥	佐々木 純	三井 勝博 (股関節・膝関節専門)	上原 将志 (脊椎)	
	予 約	三井 勝博	畑 宏樹	渡邊 憲弥	佐々木 純	渡邊 憲弥 (12・26日) 井上 慶太 (5・19日)	
脳 神 経 外 科 (午前)			銭坂 英生 (1・29日) (新患来院11時まで)	山岸 夢希	山岸 夢希		山岸 夢希
皮 膚 科 (午前)						信大医師 (予約のみ)	
小 児 科	初 診 (午前)	櫻井 文佳	南 勇樹	櫻井 文佳	南 勇樹	交代制	
	初 診 (午後) 13時半～16時			信大医師		信大医師	
	予 約 (午後)	予防接種	1ヶ月健診	予防接種	小児循環器外来	予防接種	
			7・8ヶ月健診		発達心理外来 (初診)		
産 科	午 前	前田 宗久	前田 宗久	上條 恭佑	堀田 大輔	堀田 大輔	
	午 後	堀田 大輔	産後健診 (交代制)				
婦 人 科	午 前	堀田 大輔	上條 恭佑	堀田 大輔	春日 美智子	前田 宗久	
		交代制		前田 宗久	上條 恭佑	交代制	
	午 後	春日 美智子	春日 美智子				
泌尿器科	午 前	信大医師 (交代制)	井川 靖彦 (2・16日) (予約のみ)	宮下 大輔 (新患10時まで)	井川 靖彦 (予約のみ)	井川 靖彦 (予約のみ)	
	午 後				井川 靖彦 (予約のみ)		
眼 科	午 前	山田 哲也	山田 哲也	山田 哲也	(手術)	山田 哲也	
	午 後	山田 哲也 (予約のみ) (13時30分～)	(手術)	山田 哲也 (検査・予約) (13時30分～)		山田 哲也 (予約) (13時30分～)	
耳鼻咽喉科	午 前	清水 勝利	清水 勝利 (新患紹介来院11時まで)	清水 勝利	清水 勝利 (新患紹介来院11時まで)		
	午 後			清水 勝利 (14時30分～16時30分)			
麻酔科 (ペインクリニック) (午前)			清水 俊行		清水 俊行 (3・17日)		清水 俊行
漢方東洋医学外来 (予約制) (午前)				水嶋 丈雄			
精 神 科 (午後)						長峯 清英 (11・25日) (14時～)	

(予約の変更・ご相談先) 長野県立信州医療センター・地域医療福祉連携室 TEL 026-246-6577 (直通)
内容が変更になる可能性がありますので、最新の情報は次のQRコードの読み取りまたは当院ホームページでご確認ください。
(「信州医療センター 外来診療担当医表」で検索)

