

埼玉よりのいい病院 広報誌

～第11号～

【病院理念】 病める人を第一に考える病院であり続ける 基本方針

・患者様が納得し、満足する医療を提供する

・質の高い医療を目指して、全職員が日々研鑽に励む

・心の通う医療連携を通して、地域社会に貢献する

病院長就任の挨拶

平成28年2月より田中秋悟先生の後任として、埼玉よりのいい病院の院長に就任いたしました里見 昭です。就任にあたりご挨拶申し上げます。埼玉医科大学病院在職中は新生児から成人に至る消化器外科を専門とし、5年間の副院長職の後、健康管理センター長を務めてきました。



少子超高齢化社会を迎え、医療提供体制の効率的な構築（病院の機能分化と連携など）の必要性や経済成長の停滞による医療費の抑制など、医療をとりまく環境は厳しく、先が見えない時代に入りました。高齢者は特徴的な疾病構造を有し、医療に加え介護も必要とすることから、平成26年度診療報酬改定では地域包括医療システムの構築の急務が重視されました。即ち、「治す治療」から「治し支える医療」を必要とする患者さんが増えてきています。寄居地区は県内でいち早く、高齢化が進んでいる地域のひとつです。地域の信頼に応えるには、外来・入院医療だけでなく、予防、保険、医療、在宅・介護を含めた包括的な取り組みが急務と考えます。

さて、高齢化が進む地域において、医療の崩壊は地域の崩壊に繋がります。加齢と共に受診回数は増加、70～80歳でピークになります。高齢者は行動範囲が狭く、病院への通院も家族の付き添いが必要です。従って頼りになる医療機関が身近にあることが重要となり、地方では地域で完結する型の医療システムの需要が増すと考えられます。埼玉よりのいい病院はそれに応えるために、小回りの利く規模を生かし、地域包括ケア病棟の導入を通して、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを最後まで続けたいという患者・家族の思いに寄り添い、高度急性期病院と綿密な連携のもと、医療機能を最大限発揮、提供できる様に、柔軟に対応していかねばなりません。

まずは、求められる地域の特性（医療の内容と質）を見極め、そして医療制度の変化を常に念頭におきながら、①病院の立ち位置（役割）を明確にする ②診療体制の再構築を図る ③地域の全ての皆様から信頼いただける病院へ改革、発展させることだと考えます。

高度先進医療がもてはやされる時代ですが、当院の役割をしっかりと認識し、予防医療、急性期医療、回復期医療、慢性期医療、介護・在宅医療を充実させ、地域医療支援病院としての責務を果たします。

病院の評価は患者さんの満足度で決まります。「病気を診ずして患者を診よ」の精神で、思いやりのある医療を実践するには、サポートする職員の満足度も高く、働きやすい環境が必要です。そのためには経営が健全であることが重要です。「道徳の伴わない医療経営は犯罪である。経営の伴わない道徳は戯言である」と言われます。診療報酬の評価基準も数合わせの形式から質へと変化しました。意欲のある人材の確保、待遇の改善、そして情報の共有化を進めます。

「患者さんを救うために誠意をもって最善を尽くす。手には技術、頭には知識、心には愛を！」を実践し、地域に信頼される病院になるために、病院長として全力で努めてまいります。どうぞ宜しくお願い致します。

病院長 里見 昭



加湿と健康



冬場は夏場よりも空気中の湿度が低く乾燥します。湿度不足が原因の代表的な病気に風邪とインフルエンザがあります。なぜ風邪やインフルエンザが湿度不足だとかかりやすいか、適正湿度とはどれくらいなのか説明します。

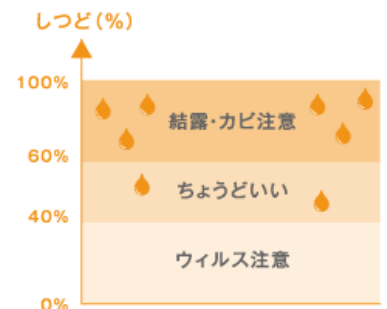
なぜ乾燥する冬場に風邪やインフルエンザが流行するのか？

- 一つ目は、空気が乾燥すると、口や鼻の呼吸器系の粘膜が乾燥し、風邪やウイルスなどの感染に対する防御機能が低下してしまうためです。
- 二つ目に、冬場の低温、乾燥で「つば」「たん」の粒子が細くなりウイルスの飛び散る範囲が広がるためです。
- 三つ目に、体温が下がると代謝も下がり、代謝が下がると免疫が下がるためです。



私たちが生活をする上での適正湿度は 40%~60%

インフルエンザウイルスは湿度を 50%以上にするると激減し、40%~60%の間に湿度を調節することで感染の予防になります。反対に湿度が高くなりすぎると、カビ、ダニの発生の発生でアレルギーの原因にもなります。湿度を上げるためにストーブの上にやかんを置いたり、反対に湿度を下げるために換気を頻繁に行う湿度調整をするか、加湿器の導入も有効です。



管理栄養士のレシピ

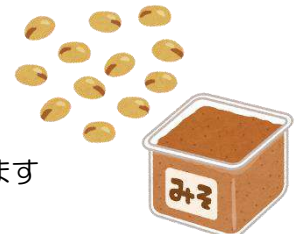
手作り秋田味噌



材料	大豆(乾)	1Kg	※ 大豆 1 : 塩 1 : 米麴 1.5
	塩	1Kg	
	米麴	1.5Kg	

作り方

- ① 大豆の3倍量の水に一晩に浸した大豆を茹でる
(親指と小指でつぶれるくらいの固さが茹で上がりの目安です)
- ② 茹で大豆をつぶしながら、塩と米麴をまんべんなく混ぜていく
- ③ 夏の土用が過ぎるまでは味噌樽に触らず、土用が過ぎたら食べごろになります
よくかき混ぜてから召し上がってください



発酵食品のススメ

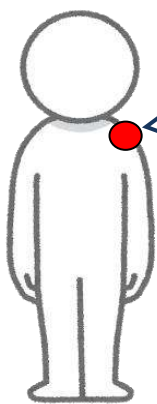
発酵食品は、味や匂いを変化させるだけでなく、栄養に役立っています。発酵過程で微生物は、アミノ酸やビタミン類などを合成します。そのため、昔から味噌などの発酵食品β-グルカンが体に良いと言われているのです。味噌は、大豆、米麴、塩が熟成されることによって、味や匂い、成分の変化だけでなく長期保存できます。塩を使用することによって腐敗菌の繁殖が抑えられるので、長い期間保存することが可能となるのです。そして、発酵食品は「腸内細菌を整える」という大きな仕事をしてくれます。

次回も発酵食品についてお伝えします



第8回 肩の疾患（五十肩について）

～痛みと拘縮（運動制限）の変化～



40～60 歳台の方に多く、肩関節周囲の痛みと関節拘縮（運動制限）をきたします。デスクワークなど普段肩を動かさない仕事の方がなりやすいです。

《それぞれの時期の特徴と対処法》

		① 急性期	② 拘縮期	③ 回復期
痛み	炎症	増強	減弱	
	拘縮	増強	減弱	
	範囲	限局	拡大	複数
制限	程度	増強	減弱	

①急性期

痛みや運動制限が強くなる時期。

～対処方法～

肩を高く上げる、重い物を持つなど痛みが出る動作はなるべく避ける。
 寝る時は痛い方を上にする。仰向けで寝る時は痛い肩の下に枕を入れる。

②拘縮期

炎症は減弱するが、肩の動きが制限されたり、鈍痛がある。

～対処方法～

肩甲骨周りを痛みのない範囲で動かす（肩すくみや胸を張る）。
 肩周りを温め、筋肉をほぐす。

③回復期

痛みは軽くなるが、肩の動きに支障が出やすい。

～対処方法～

拘縮期同様、肩甲骨周りの筋肉を動かし、首や肩周りの筋のストレッチを行う。

よ ぼ う

五十肩の予防には肩関節や、背中についている肩甲骨を、動かす事が大切です。

予防方法として「ラジオ体操」が効果的です。ラジオ体操は関節を動かす事や、ストレッチといった要素が含まれており、五十肩の予防に適しています。

痛みが出た時は、右の表を参照し、痛みのない範囲で肩や肩甲骨を動かす練習をしてみましょう。

コッドマン体操（アイロン体操）			壁伝い体操
机などで体を支え、痛い方の腕に重りを持つ	肩の力を抜き、ゆっくりと重りを振る	痛みの無い範囲で徐々に振り幅を大きくする	腕や肩は使わず、人差し指と中指だけを使って腕をゆっくりと上げていきます。
ポイント ：肩は動かさず、体を前後に振って腕を振る。 重りはペットボトルなど中の重さが調整できる物が良い			ポイント ：肩をお風呂や、蒸しタオルで温めてから動かす。

病院見学ツア

平成 28 年 3 月 30 日（水）

10:00～12:00

先着 15 名

【対象】 当院就職希望者または医療機関へ就職希望者、及び各種医療系学生

【お申込・お問合せ先】 TEL 048-579-2788（代）

※ 詳細は随時ホームページへ掲載致します。



外来担当表

		診療時間	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	9:00)	一般外来	(循環器)	(リウマチ・膠原病)	(消化器)	(循環器)	(血液)	(循環器)
				田中秋悟	注2 伊藤達也	藤田尚己	田中秋悟	阿南朋恵	田中秋悟
				(消化器)	(内科一般)	(循環器)	(消化器)	(内科一般)	(リウマチ・膠原病)
	午後	2:00)	一般外来	注1 藤田尚己	鈴木隆信	中村嘉宏	藤田尚己	塩川慶典	注2 伊藤達也
				(内科一般)					
				稲岡 茂					
午後	2:00)	一般外来	(内科一般)	(内科一般)					
			稲岡 茂	鈴木隆信					
			5:00	専門外来	もの忘れ外来 中里良彦	循環器外来 中村嘉宏	リウマチ・膠原病外来 伊藤達也	消化器外来 塩川慶典	

* 受付時間は、「午前 8:30 ~ 12:00」・「午後 1:30 ~ 5:00」です。

注1 月曜の藤田医師の診察は、「第1・第3・第5」です。

注2 火曜と土曜の伊藤医師の診察時間は、「午前 9:30 ~」です。

		診療時間	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	9:00 ~ 12:00	河原 玲	河原 玲	(膝) 後藤 建	渡會恵介	(肩) 大坪 隆	河原 玲
	午後	2:00 ~ 5:00	(膝) 後藤 建			杉田直樹		

* 受付時間は、「午前 8:30 ~ 12:00」・「午後 1:30 ~ 5:00」です。

		診療時間	月	火	水	木	金	土
外科	午前	9:00 ~ 12:00	沖田剛之		沖田剛之	石塚直樹	沖田剛之	沖田剛之
	午後	2:00 ~ 5:00	沖田剛之			石塚直樹		

* 受付時間は、「午前 8:30 ~ 12:00」・「午後 1:30 ~ 5:00」です。

		診療時間	月	火	水	木	金	土
小児科	午前	9:00 ~ 12:00	注3 予防接種 本多正和		注3 予防接種 山崎太郎	山野英男	注3 予防接種 森田佳代	注3 予防接種 太田充彦
	午後	2:00 ~ 5:00	山野英男	山野英男		注3 予防接種 山野英男		
	夜間	6:00 ~ 10:00		注3 予防接種 新井克己				

* 受付時間は、「午前 8:30 ~ 11:30」・「午後 1:30 ~ 5:00」ですが、変更する場合があります、まずは電話でお問い合わせください。

注3 予防接種は、月曜～土曜です。時間帯が異なるため、確認のうえ事前に予約してください。

「午前 10:00 ~ 10:30」・「午後 1:30 ~ 2:00」・「夜間 6:30 ~ 8:00」です。

		診療時間	月	火	水	木	金	土
歯科 口腔外科	午前	9:00 ~ 12:00	神戸智幸	神戸智幸	神戸智幸	神戸智幸		神戸智幸
	午後	2:00 ~ 5:00	注4	神戸智幸	神戸智幸	神戸智幸	神戸美保子	神戸美保子

* 受付時間は、「午前 8:30 ~ 12:00」・「午後 1:30 ~ 5:00」です。

注4 月曜の午後の診察は、全身麻酔手術のため休診です。急患は、適宜対応します。

		診療時間	水	金
泌尿器科	午前	9:00 ~ 12:00	12:00 受付終了 川口拓也	12:00 受付終了 注5 中平洋子
	午後	2:00 ~ 5:00		17:00 受付終了 注6 上野宗久

注5 中平医師は、「第1・第3・第5」です。

注6 上野医師は、「第2・第4」です。

		診療時間	水
形成外科	午前	10:00 ~ 12:00	吉川嘉一郎

* 受付時間は、「午前 8:30 ~ 12:00」です。

〒369 - 1201
 埼玉県大里郡寄居町用土395番地
 TEL 048 - 579 - 2788
 FAX 048 - 579 - 2792
 ホームページ <http://www.shunjinkai.or.jp>
 発行日 平成28年3月1日

