

SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

- 2 ページ 新年のあいさつ
- 3 ページ 冬のレシピ
- 4 ページ 密着！病院のお仕事～リハビリ～
- 6 ページ Hospital Information



# 謹賀新年



巳

2025  
1  
Vol.48



## 謹賀新年

特定医療法人俊仁会「埼玉よりい病院」院長 藤田尚己

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。旧年中は当「埼玉よりい病院」に実に多くのご声援を頂戴しました。本当に有難うございました。

昨年は正月一日の石川県能登地方の地震に始まり、翌二日には羽田空港での日航旅客機と海上保安機との衝突事故もあり、燃えさかる機体をはらはらしながら見守りつつ「今年はどうなってしまうのかな?」と心配しながらの年明けとなりました。夏の酷暑や大雨被害などは毎年のこととなり、物価の高騰も落ち着かず-----。良いニュースと言えばパリオリンピックでの日本人のメダルラッシュや大谷翔平選手の活躍などのスポーツのみ。「それってどうなの?」とも思いますが、どんどん優秀な若者が世界で活躍するのは良いことと思いつつも、日本の行く末に一抹の不安を感じます。

医療を取り巻く環境も日々変化しています。医薬品物流の停滞や医療行政における締めつけ、人材確保の問題など病院運営はどんどん難しくなっています。多くの企業が世界との競争に必然的に巻き込まれる中、世界のスタンダードに合わせなければ生き残れないのもわかりますが、このままいけば日本独自の良いもの(例:国民皆保険制度、介護保険制度など)は継続出来ないと思います。

そんな中、当院は皆さんの健康管理や健康増進に向けて少しでも役立ちたいと思い、日々全職員が力を合わせて職務を全うしています。

ここで、当院の理念をご紹介申し上げます。それは

### 「病める人を第一に考える病院であり続ける」

であります。そしてその実現に向けて3つの基本方針を定めています。

1. 患者様が納得し、満足する医療を提供する
2. 質の高い医療を目指して、全職員が日々研鑽に励む
3. 心の通う医療連携を通じて、地域社会に貢献する

であります。

私はこの病院理念と基本方針はとても当院に合った、我々が目指すべき方向を示してくれていると感じています。私も含めて日々の多忙な業務に疲弊すると、ついつい惰性に流れ楽をしたいと思うのが人の常です。しかし我々は医療のプロフェッショナルとして日々最大限の努力をする義務があります。医師、歯科医師、看護師、ケアワーカー、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、社会福祉士、管理栄養士、リハビリスタッフ、事務課職員に至るまで、全ての病院職員が患者さんのために思いながら、自分の持てる技能を最大限に発揮して、皆様の力になりたいと思っています。

本年も「埼玉よりい病院」を宜しくお願い致します。

令和七年正月



# 寒い冬を乗り切ろう！

文責：栄養科 中村 裕美 管理栄養士



寒くなると鍋やあたたかいスープが飲みたくなりますね👩‍🍳  
一工夫して体を温める食事で寒い冬を乗り切りましょう！

## ●冷えは万病のもと！

体温が1度下がると、代謝が10～20%低下してしまいます。

代謝とは、食物から摂った栄養を生命維持のための力に変える働きのことを言います。

代謝が低下すると、老廃物の排出がうまくいなくなるなど、さまざまな病気の原因にもなります。

また痩せにくい原因やストレスの原因とも言われています。

そして、免疫力は30%も低下します。免疫力が下がると体は様々な影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります。

体を温めて、病気に負けない体を作りましょう！



## ●体を温める食材

1. 冬が旬のもの 大根、にんじん、かぶ、白菜など、寒い地域が原産地のもの
2. 色が濃いもの 赤・黒・オレンジ
3. 土の中で育ったもの さつまいも、にんじん、たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、生姜などの根菜類



## ●ぼかぼかトロトロ参鶏湯風スープ

参鶏湯とは？

サムゲタン（参鶏湯）は、韓国料理のひとつ。

鶏肉の中に高麗人参・もち米・松の実などを詰めて煮込んだ料理で薬膳料理ともされています。

そんな参鶏湯を簡単にアレンジしてみました。

2人分

手羽元 6本  
酒 大さじ1  
塩 ひとつまみ  
砂糖 ひとつまみ  
コショウ 少々  
すりおろし生姜 2g程度

A

長ネギ 50g  
人参 20g  
大根 20g  
エノキ 25g  
生姜 10g  
ニンニク 5g  
水 400ml  
中華だし 小さじ1

B

餅 2個  
塩 少々  
糸唐辛子 少々

①手羽元に塩、コショウ、酒、砂糖、すりおろし生姜で下味をつける。ポリ袋に入れてもむと簡単です。

②長ネギを斜め切り、人参・大根は短冊、エノキは3cm程度に切る。お好みの大きさが大丈夫です。

③ニンニクは皮をむいてつぶし、生姜は薄くスライスする。

④AとBを鍋に入れ、中火から弱火で30分ほど蓋をして煮る。火が通り柔らかくなったら火を止める。

⑤手で割った餅を④の鍋へ入れ、蓋をして2分ほど蒸らす。餅が柔らかくなったら全体と混ぜ合わせ、強火で5分程度加熱する。

⑥味見をして、塩で味を調べて完成！

★大根や人参だけでなくお好みの野菜やさつまいも、南瓜をいれても美味しいです🍷

手羽元はゆっくり長時間煮ると柔らかくなります。下味の塩を塩麹に変えるとより柔らかく仕上がります🎵

# 密着！病院のお仕事

## 理学療法士編

8:30

### 朝のミーティング

リハビリテーション科全員集まり今日の予定を確認します。その後外来・急性期病棟チームのミーティング。前日の出来事や患者様の情報を確認します。今日転院してくる患者様の人数や外来患者数を確認して担当者を振り分けます。



8:45

### 午前の仕事

リハビリ開始！  
バイタルチェックや患者様とお話しながら表情を見て調子を確認します。  
酸素ボンベを持って歩行練習を行います。患者様は歩いているときは真剣な表情。戻ってきたらホッと一息。笑顔がみられます。  
約40分ずつ、4人の患者様に介入します。



12:00

### 掃除とカルテの記入

血圧計など使った物を消毒して片付け。  
午前中のリハビリを記録したら休憩！



13:30

### 午後の仕事

午後はチームミーティングから始まります。  
リハビリの進捗状況やプログラム内容、今後の方向性を確認していきます。週に一度行っています。  
ミーティングの後は3人の患者様にリハビリを行います。  
午後のカルテを書いて、明日の新規患者様の準備もして一日の仕事は終わりです。



17:30

### 業務終了

お疲れ様でした

# 運動・動作の専門家『理学療法士』

理学療法士は Physical Therapist (PT) とも呼ばれます。ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本動作能力（座る、立つ、歩くなど）の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法（温熱、電気等の物理的手段を治療目的に利用するもの）などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。治療や支援の内容については、理学療法士が対象者ひとりひとりについて医学的・社会的視点から身体能力や生活環境等を十分に評価し、それぞれの目標に向けて適切なプログラムを作成します。

理学療法士を一言でいうならば動作の専門家です。寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善を目指します。関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立を目指します。

理学療法士は国家資格であり、免許を持った人でなければ名乗ることができません。理学療法士免許を取得した後は、主に病院、クリニック、介護保険関連施設等で働いています。近年は、高齢者の介護予防、フレイル予防、健康増進、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病に対する指導、スポーツ現場、産業分野など活躍の場が広がっています。

病院では主に以下の3つの方法で治療を行っています。

## 運動療法

病気やケガに対するリハビリにおいて、ほとんどの方に用いる方法です。汗が出る運動だけでなく、リラックスしたままで行うものもあります。

## としゅてき 徒手学的理学療法

理学療法士の手によって、疼痛を除去したり、動かしやすくしたりする方法です。痛みによって制限されている動作の回復などに用いられます。

## 物理療法

温熱や寒冷、電気刺激や超音波、レーザー光線、牽引などの物理的なエネルギーを利用して、疼痛や筋力低下、関節拘縮を改善させます。



マシンを使った運動療法



徒手的な関節可動域練習



超音波を使った物理療法

# 埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間

**8:30~11:30**

(診療は9:00からとなります)

午後受付時間

**13:30~16:30**

(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)

**14:00~15:00**

休診日

土曜午後

日曜・祝祭日

- ・担当表は、病棟対応などで急遽変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・口腔顎顔面外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。
- ・受診の際はマイナンバーカードまたは保険証をご持参ください。

	受付時間		月	火	水	木	金	土
	内科	午前	8:30	中村嘉宏	藤田尚己	近山 琢	藤田尚己 (予約のみ)	近山 琢
11:30			新患担当医	近山 琢	新患担当医		非常勤医師	
午後		13:30	中村嘉宏				非常勤医師	
		16:30	もの忘れ外来 中里良彦					糖尿病専門外来 非常勤医師
総合診療科	午前	8:30~11:30		高橋浩司		石塚直樹 (予約のみ)		
	午後	13:30~16:30		高橋浩司				
脳神経外科	午前	8:30~11:30	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後	13:30~16:30				非常勤医師 第2・第4		
整形外科	午前	8:30~11:30	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡會恵介 ※第1・3は10時から診療	後藤 建	河原 玲
	午後	13:30~16:30	後藤 建			股関節外来 渡會恵介 ※第1・3は予約のみ	加藤雅也	
外科	午前	8:30~11:30		高橋浩司		石塚直樹		
	午後	13:30~16:30		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	午前	8:30~11:30	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	13:30~16:30	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
歯科・口腔外科	受付時間(予約と紹介状が必要となります)		月	火	水	木	金	土
	午前	8:30~11:30	神戸美保子 武者 篤	飯島洋介	神戸美保子	清水崇寛	日野峻輔	非常勤医師
泌尿器科	午前	8:30~11:30			川口拓也		中平洋子	
	午後	13:30~16:30	武者 篤	飯島洋介	神戸美保子	武者 篤	日野峻輔	

2025年1月1日現在

## アクセス



## 車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・  
関越自動車道 花園ICより15分
- ◆秩父方面から・・・  
皆野寄居有料道路 末野出口より15分
- ◆藤岡方面から・・・  
関越自動車道 本庄児玉ICより25分

## 電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR八高線  
寄居駅下車 タクシーで10分

## 埼玉よりい病院

〒369-1201

埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地

TEL 048-579-2788 (代)

FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会  
広報チーム

発行日：2025年1月1日 第1刷

次号は2025年4月に発行予定です。