



皆様と共に
質の高い医療
を目指します

1. 質の高い安全な専門医療を提供するため、努力します
2. 利用する皆様の権利を尊重し、安全な医療を提供します
3. 職員が誇れる地域に根ざした病院づくりを目指します

季節の花 1月

南天 ナンテン

平安時代に中国から渡ってきた南天は、「難を転ずる」との響きから魔よけや縁起木として愛されてきました。実には咳止め、葉には健胃、解熱、鎮咳などの薬効があります。花言葉は「私の愛は増すばかり」「良い家庭」など。

～病院と地域を繋ぐコミュニケーションペーパー～
<http://www.zensyukai.com>

発行 善衆会病院【広報委員会】 〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381 TEL/027-268-3321(代表) FAX/027-268-3911(連携室) E-mail/mail@zensyukai.com



明けましておめでとうございます

新年、明けましておめでとうございます。
大震災の復興の遅れ、さらに追い打ちをかけるような地震への不安と、心配の種はつきませんが、また新たな気持ちで年頭を迎えられたことと思います。昨年12月の衆議院選挙は自民党の圧勝でしたが、過去の悪い風習は断ち切って日本丸の舵を切って行って欲しいものです。民主党が政権交代した時のような期待感を持たれていないようではありますが、震災復興、原発に代わる新しいエネルギー対策、社会保障問題などをはじめ種々の難題を抱えています。一つ一つ解決し、新たな歴史が作られることを望んでおります。

さて、当院では昨年暮れから電子カルテを導入しました。その有用性は言うまでもありませんが、最終的には患者様が喜ばれる医療を提供するための一つの手段です。医療の質とサービスを高めるさらなる努力をしたいと思います。そういう意味もあり、今年の病院のスローガンは『プロとしての自覚』をあげました。各自の自覚と努力が医療の質を高め、社会貢献への道を作ることになると確信しております。

『プロとしての自覚』のスローガンの下、職員全員が一丸となって、質の高い医療を提供すべく努力していく所存であります。どうぞ、本年もよろしくお願い申し上げます。

院長 木村 雅史

健康講座を開催いたします!

腎臓と透析の話

近年、生活習慣病が原因の腎臓病が増える傾向にあります。腎臓の機能や透析治療について分かりやすく説明いたします。

平成25年1月24日 14:00-15:15
善衆会病院 透析室 武井 晴人
城南公民館 前橋市二之宮町1320

第14回 5<5<健康講座

楽々ウォーキング体験

～スマークの中を歩いてみよう～

正しい姿勢で良い歩き方を身につけよう。正しい歩き方は見た目美しい上、疲れにくくなることや体の負担を減らすことができます。

平成25年1月16日 11:00-12:00
善衆会病院 理学療法士
スマーク伊勢崎2階 パークストリート

外来担当医表

平成25年1月4日

※急な変更がございますので、お問合せください。

		月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	一般	上村民子 山口蔵人	上村民子 鈴木啓司	畑山和久	近藤尚行 中川智之	恩田 啓 生越敦子	上村 山口(蔵) [第1] 山口(徹) 鈴木 [第2] 畑山 山口(蔵) [第3] 生越 鈴木 [第4] 上村 塩澤 [第5]
		専門			門田 聡 [足関節]			
	午後	一般	山口 徹	上村民子	中川智之	山口蔵人	近藤尚行	
		専門		小林亮一 [第2,4]※[脊椎]	恩田 啓 ※[脊椎]		恩田 啓 [脊椎]	
スポーツ整形外科	午前	一般	木村雅史 ※[予約制] 生越敦子	木村雅史 ※[予約制] 畑山和久	伊東美栄子 塩澤裕行	木村雅史 ※[予約制] 鈴木啓司	山口 徹 塩澤裕行	畑山 中川 [第1] 近藤 生越 [第2] 上村 塩澤 [第3] 山口(徹) 中川 [第4] 畑山 山口(蔵) [第5] 設楽 仁【肩】 [第1] 高岸憲二【肩】 [第3]
		専門						
	午後	専門			畑山和久 ※[ESWT]		木村雅史 [第1,3]14:00-16:00 ※[統合医療]	
		一般	上村民子 ※[予約制]					
泌尿器科	午前	一般	真下 透 西井昌弘	篠崎忠利 斉藤浩樹	岡村桂吾 坂本亮一郎	真下 透 岡村桂吾	上原尚夫	真下 透 西井昌弘(10:00~)
	午後	一般	岡村桂吾	上原尚夫	真下 透	西井昌弘	西井昌弘	
内科	午前	一般	谷田部寛 林 潤一	生方幹夫 林 潤一	生方幹夫	谷田部寛 林 俊誠	谷田部寛 生方幹夫	林 潤一(9:30~) 櫻井則之[第1,3,5] 富澤健史[第2,4]
	午後	専門	太田昌樹 [循環器]					
外科	午前	一般	福島晴夫	遠藤範之	荻原 博	遠藤範之	福島晴夫	荻原 博
		専門		荻原 博 [NST]			小櫃由樹生 [血管外科](10:00~)	
麻酔科	午前	河野正和	人見振一郎	河野正和	人見振一郎	河野正和		
皮膚科	午後			太田美つ子 [第1,3,5]				

〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381
TEL/027-268-3321(代表)
FAX/027-268-3911(連携室)
<http://www.zensyukai.com>

受付時間	午前	8:30~12:00 (診療開始 9:00~)
	午後	14:00~16:00 (泌尿器科、一部診療科) 15:00~17:00 (整形外科)

※整形外科の脊椎外来と統合医療外来、リハビリテーション外来、ESWT外来は、完全予約制であり、初診は一般整形外科での診察となります。尚、統合医療外来は、保険外診療となります。

健康寿命を 考える。

第1回

「ストレス管理」が健康で いきいき暮らすコツ！

介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示す「健康寿命」。

当院では様々な健康講座を通じて皆様の「健康寿命」の延伸や、できる限り元気で質の良い老後を過ごすお手伝いをしています。

今回は、地域医療連携室の臨床心理士で僧侶でもある、酒井晃洋さんに「ストレス管理と健康寿命」についてお話を伺いました。



臨床心理士 酒井 晃洋
効果的な離職防止策として雑誌でも話題となった、新入職者支援プログラムを行う酒井さん
臨床心理士とは？
臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の「こころ」の問題にアプローチする「心の専門家」のこと。文部科学省認可の財団法人日本臨床心理士資格認定協会認定の有資格者を指す。

■ストレスとは？
今回は、私たちの生活の中で身近な言葉である「ストレス」について、お話をしたいと思います。

人間の体内には、心拍数、血圧、呼吸数、体温などを一定に保つ機能(恒常性の維持)が備わっています。この体内の恒常性にひずみが生じた状態を「ストレス」と呼び、ストレスが長期間加わると脳下垂体、副腎ホルモン、自律神経、体温、血圧、血糖、血球の変化、神経系の活動、筋緊張、胃・十二指腸の粘膜などに変化が起ります。

■ストレスの症状で最も多い「イライラ」
「ストレスのない、気持ちの安定した生活を送りたい」とそんな願望を持ちながらも、日々の仕事や役割に追われて、気が付いてみるとつい気分が不安定になっていることが良くあります。そんな時には、ついそんな気もなく、周囲の人に当たってしまうこともあります。

周りに当たってしまうと、今度は「こんなことぐらいでイライラしてしまうなんて」とストレスの原因はあたかも自分の内側にあるかのように感じて、自

分を責めて余計に落ち込んでしまったり、一層不安定になってという繰り返しが続いていきます。

■ストレス自体は古代からあった！
ストレスというと、つい現代社会の問題として考えられがちですが、実際には古くから私たちの生活と切っても切れない関係にあります。

例えば仏教では、自分の思い通りにならないものを苦しみとして、四苦八苦と名付けています。生、老、病、死の思い通りにならない出来事である四苦に始まり、欲しいものが手に入らなかったり、好きな人との別れや、嫌いな人と顔を合わせなくてはならないこと、自分の感覚にとらわれてわきあがるもの、と併せて八苦、様々なストレスになる出来事が私たちの身の回りにあふれていることを指摘します。

このような世界の中で生きていくことしかできないと考えると、まさにお釈迦様でも、それこそ、「お医者様でも草津の湯でも」といった気持ちになってしましますが、その一方で、ここにはいくつかの大切な手掛かりがあります。

■ストレスの捉え方を変えよう！

第1に、ストレスをかけるものは私たちの身体や気持ちの外にあるということです。私たちは、ともするとストレスの原因を自分の内側にあると考えてしまいがちですが、自分の思うようにならないものに開かれているからこそ、ストレスを感じるのであって、そのストレスの原因が私たちにあるわけではない。

第2に、その思い通りにならない「もやもやしたもの」に、私たちは、名前をつけることができるということです。私たちの気分が不安定になっているときに感じるもやもやは、時に悲しみや痛み、緊張等々と表現できるものかもしれません。

第3に、名前が付けられるということは、自分とその周囲との関係から生じる問題を、冷静に捉えることができる私たちに、その力があるということの意味しています。それが何であるかとは分かれませんが、それが何であるか分かっていくにつれて、今後は、その問題の対処へと取り組んでいくことができます。自分のストレスを管理するということは、「自分の変化に気づき、問題を持定し、対処する」とこの一連の過程ではないかと考えます。

ストレスを恐れず、ストレスをエネルギー源として有効に活用し、健康促進や病的リスクを回避して、あなたらしい生き方を実現してください。

日本人の伝統的な世界観のひとつに

『ハレとケ』という考え方があります。

『ハレ(晴れ)』は、儀礼や祭、年中行事などの「非日常」、
『ケ(曇)』は普段の生活である「日常」を表しています。

ハレの日の典型的例はお正月。

ちよっぴり遅くなりましたが、お節料理のいわれについて…



お節料理の 保存性について

正月三が日は、女性を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心になったと言われている。また、お正月に火を使うことができるだけ避けるという物忌みの意味も含まれている。

重箱で重ねる理由とは？

お節料理は、めでたいことを重ねるとい願いを込めて重箱に詰めます。基本は四段重ねで、上から順に一の重、二の重、三の重、与の重と呼びます。四段目のお重を「四の重」と言わないのは、縁起かつぎと考えられています。詰め方や料理の組み合わせは地域や家庭、しきたりなどによって様々です。最も代表的な詰め方は以下の通りで、四段重が正式であるといわれる場合もありますが、これは控えの重(五の重)を省略した形とされています。

- ・一の重…黒豆、数の子、田作り、などの祝い肴
- ・二の重…伊達巻さきやさんとの様な甘い物中心
- ・三の重…魚や海老の焼き物など海の幸
- ・与の重…野菜類の煮物など山の幸
- ・五の重…控え(何も詰めない)

五の重が空になっているのは、現在が酒杯(最高)の状態ではなく将来さらに繁栄し、富が増える余地があることを示しているそうです。

お節料理のいわれについて

お節料理は五節句料理の1つで、平安時代に宮中で行われていた「お節供(おせちく)の行事」に由来しています。

お節供とは節日(せちにち)※に神にお供えをし、宴を開く宮中行事でしたが、江戸時代後期に江戸の庶民がこの宮中行事を生活に取り入れ始めたのをきっかけに全国にお節料理の風習が広まりました。

やがて、節句の一番目にあたる正月にふるまわれるご馳走だけが「お節料理」と呼ばれるようになりまし。

※節日とは？
中国の曆で定められた季節の変わり目の事。元日(1月1日)、五節句(1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)



健康スポーツ教室『体幹トレーニング編』

ロコモティブシンドローム

新年明けましておめでとうございます！本格的に寒さが厳しくなってきましたが、皆様、つい運動不足になっていませんか？今回も、12月に行われた健康スポーツ教室についてご紹介いたします。12月4日、特定非営利活動法人ザスパスポーツクラブ主催による健康スポーツ教室「体幹トレーニング編」が開催されました。50歳以上の方を対象に、健康の保持増進を図り介護を必要とせず自立した生活を送ることを目的としています。当院リハビリテーション部の理学療法士が講師を務めさせていただきました。まず、トレーニング前にはロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)や体幹についての講義を行いました。



その後、筋力・柔軟性・バランスなどの体力測定を行い、参加者の皆さんの体力を実感して頂いた上で、体幹トレーニングやストレッチングを実践しました。本教室で行った運動を、3月の次回開催時までご自宅で実践していただき、体力が向上したかどうかを判定する予定です。次回は平成25年3月8日(木)に開催されます。参加者の皆さんの体力変化が楽しみです！

ロコモとは、2007年日本整形外科学会が提唱した運動器障害による要介護の危険が高い状態をいいます。下記のロコモ・チェックを皆さんもチェックしてみてください！(7つのうち、1つでも当てはまるとロコモの可能性が有ります)

ロコモ・チェック

- ① 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である(1箱の牛乳パック2個程度).....
- ② 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど).....
- ③ 家の中でつまづいたり滑ったりする.....
- ④ 15分くらい続けて歩けない.....
- ⑤ 横断歩道を青信号で渡りきれない.....
- ⑥ 階段を上るのに手すりが必要である.....
- ⑦ 片脚立ちで靴下がはけない.....

健康スポーツ教室への参加をご希望の方は、下記までお電話でお申込み下さい。

NPO法人 **ザスパスポーツクラブ** TEL.027-289-5222 (担当/植木雅也)

開催された健康スポーツ教室の様子は、ザスパスポーツクラブHP <http://www.thespa.or.jp/sport/class-006/> 「健康スポーツ教室 開催記録」をご覧ください。