



～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>

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 3月



片栗 カタクリ

「片栗粉」の原料でもあり、根茎は滋養強壮、解毒緩和剤として、肺病、小児蛔虫等に使用されてきた、馴染みのある植物です。恥じらいうつむくような可憐な姿から、花言葉は「初恋」「寂しさに耐える」などがあります。

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(連絡室) E-mail/mai@zensyukai.com

当院では、毎年「外来患者満足度調査」および「入院患者満足度調査」を行っております。

当院の医療サービスが患者様にとって満足のものなのか、適切であるのか、改善すべきことは何なのかを知るためにアンケート調査を実施しました。ご協力いただきました患者様に、深く感謝申し上げますとともに、今回はその集計結果についてご報告いたします。

① 受診科(来院目的)について



② 全体の満足度について



施設や設備の満足度については、ふつう～不満が半数以上と多く、医師・看護師、その他のス

患者様アンケートの実施および結果報告

患者さまの声を大切に

スタッフの対応については、75%近くの方に、大変満足～満足の評価を頂きました。

③ 患者様からのご意見

- 外来患者様からのご意見の一部**
 - ・診察の待ち時間、会計の待ち時間が長い
 - ・受付の手順がわかりにくい
 - ・受診する先生が、日によって整形だったり、スポーツ整形だったりしてわかりづらい
 - ・探尿トイレの荷物が欲しい
 - ・前十字靭帯の手術の医師も多く、信頼できる病院と聞いた
 - ・快く相談のつてくれる
- 入院患者様からのご意見の一部**
 - ・自分の診断結果をもう少し理解できればと思う
 - ・リハビリの待ち時間が長い
 - ・売店の本の数が少ない
 - ・他の病院と比べ病室内でのマナーが悪いように思う
 - ・対応が親切で感謝している
 - ・看護師・清掃担当者が良い
 - ・ホスピタリティーが良い
 - ・全て満足、感謝でいっぱい

今回のアンケートにより浮き彫りになった課題や問題点、今後の対応や検討事項については、継続的に問題解決に向け努力すると共に、少しでも患者様の満足度を高めていけるよう努めて参ります。続いて、ご意見を元に改善を実施した箇所を一部ご紹介いたします。

① ご意見を元に改善した箇所

外来アンケートの「探尿トイレに荷物を置く台を設置して欲しい」に対して、コーナーに荷物台を設置しました。

入院患者様のご意見「洗面台に尿カテーテルを掛けられるようにして欲しい」に対して、バーとフックを設置しました。

お寄せいただいたご意見やご要望は、当院の医療サービスを向上させていく上での貴重な財産です。おひとりお一人の声をスタッフ全員で共有・検討し、サービスの向上・改善に役立てています。今後とも、率直なご意見をお寄せいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

外来担当医表

平成25年3月1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]※[背椎]	恩田 啓 ※[背椎]	恩田 啓 [背椎]	
スポーツ整形外科	午前	一般	木村雅史 ※[予約制]	木村雅史 ※[予約制]	伊東美栄子	木村雅史 ※[予約制]	山口 徹	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 二 [肩] [第3]
		専門	生越敦子	畑山和久	塩澤裕行	鈴木啓司	塩澤裕行	
	午後	専門			畑山和久 ※[ESWT]		木村雅史 [第1,3]14:00-16:00 ※[統合医療]	
		リハビリテーション科	午後 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	
	午後 専門		荻原 博 [NST]			小櫃由樹生 [急外科](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]				

健康講座のお知らせ

平成25年3月27日(木) 14:00-15:15

講師 善衆会病院 理学療法士 城南公民館 前橋市二之宮町1320

膝の痛みについて

～おうちでできる簡単ストレッチ～

TEL.027-268-3321 (月～金/9:00-17:00 土/9:00-13:00)

医療法人 社団 善衆会

善衆会病院

〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381
TEL/027-268-3321(代表) FAX/027-268-3911(連絡室)
<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)

※ 整形外科の背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。

食育コラム 栄養士の つぶやき

季節の花に由来？

<ぼたもち>
牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものを、「ぼたもち」と呼びます。

<おはぎ>
秋の季節、秋のお彼岸に食べるものを、「おはぎ」と呼びます。

小豆の粒をそれぞれの花に見立てたとされます。牡丹の方だけに餅がついていますが、ももとは「牡丹餅」と呼んでいたようです。また、夏と冬にも呼び方があるのをご存知ですか？中身のもち米は、餅と違い杵で搗(つ)かないため「ベッタンベッタン」と音がしません。購入さえ「いつ搗いたのか分からない」ということで「搗き知らず」→「若き知らず」という言葉遊びから、夏は「夜舟」、月知らずから冬は「(北)窓」と呼びます。



「あんこ」の違い？

今では、粒あんが「ぼたもち」で、こしあんが「おはぎ」と思っている方が多いようですが、昔は逆、秋の「おはぎ」は粒あん、春の「ぼたもち」がこしあんでした。これは、小豆の収穫時期に関係があったとされています。秋のお彼岸は、小豆の収穫期とはほぼ同じで、とれたての軟らかい小豆を使

「暑さも寒さも彼岸まで」…
寒さもそろそろ終わりになる頃です。
春分の頃は、春のお彼岸にも重なります。
お彼岸といえば…「ぼたもち」？「おはぎ」？と、言うわけで今回は「季節の風物詩」の呼び方について。
「ぼたもち」と「おはぎ」の違いと真相について迫ります！

い、軟らかい皮も一緒につぶして使うことで、粒あんができます。一方、春のお彼岸は、冬を越した小豆を使うことになり、硬くなった皮を取り除いた小豆を使ったため、こしあんだったか。

なぜお彼岸に食べるの？

小豆の赤色には、災難が身に降りかからないようにするための「おまじない」の効果があると思われていて、古くから邪気を払う食べ物としての信仰が、祖先の供養と結びついたと言われています。

また、仏教で彼岸は彼岸として悟りの境地を言い、苦しみに満ちる此岸(しがらみ)と対になる言葉として使われています。

そこで、彼岸中は仏道修行に励むのですが、日本では祖霊崇拝の習慣が合わさり、ぼたもちやおはぎを捧げ、祖先を慰め、自分自身の功德を積んでいました。



リハビリ リレーコラム

その① 理学療法士だより

『腰痛体操』について

2月27日(木)にスマーク伊勢崎で行われました「腰痛体操教室」の内容をご紹介します。

◀左図のような不良姿勢の改善および予防のための運動をご紹介します。



ストレッチ体操は腰痛予防や疲労回復に役立ちます。息を吐きながら、リラックスした気分が腰周辺をゆっくりと伸ばしていきます。



●しゃがんで足首を持ちます ●しゃがんだ状態で、腰の前側とお尻をつっつけたまま、お尻を上げていきます(足を両腕で抱える感じです) ●膝を伸ばす力で踵を上げ、いける所までお尻を上げた状態で10秒ほどキープ。これを3セットくらい行なう。

腹式呼吸と 腹圧のエクササイズ



健康教室の様子

ストレッチは、その姿勢を10~20秒保持して、ストレッチする筋肉を意識します。気持ちよくストレッチされている程度が効果的です。今回の教室では、各運動を3セットずつ実施しました。痛みがない程度に、無理なく行いましょう！身体に痛みがある場合は、医療機関を受診しましょう。

生活習慣病とは？

その名の通り、日ごろの生活習慣の乱れが原因で起こる病気のことです。

代表的な病気としては、糖尿病、高血圧、肥満、高脂血症、動脈硬化、ガン(悪性新生物)、アルコール性肝障害など。

また脳血管疾患、心疾患、骨折の原因となる骨粗鬆症など、寝たきりの原因となるものもあり、健康寿命とも大きく関わっています。

どれも怖い病気ですが、「生活習慣を見直すことで、予防し、進行を抑えることができる」ということをお忘れなく！

食生活の改善で 予防しよう！

生活習慣病予防には、バランスの取れた食事や規則正しい生活、適度な運動、禁煙、休養などが重要です。

まずは下記の「食生活見直しガイド」を参考に、食生活の改善にトライしてみてくださいいかがでしょうか？

健康寿命を 考える。

第3回



聖衆会病院 診療技術部
栄養科

生活習慣病 予防のための食生活

1 1日3食規則正しく

急激なダイエットや欠食の習慣は逆に太りやすい体質を作ってしまう。毎日大体同じ時間に食事を摂り、就寝3時間前には食事を終えるようにしましょう。

2 主食・主菜・副菜をそろえ、 一日30品目を目標に バランスの良いお食事を

バランスの良い食事って…?と改めて思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食事に疑問を持たれた方は、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、分かりやすく「料理」で示されている食事バランスガイドを活用してはいかがでしょうか。毎日の食事の目安量を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分で示しています。コマの形には、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうこと、コマは回転・運動することにより初めてバランスを保つことができることから、食事と運動は大切であるという意味が込められています。

3 食べ過ぎ注意、腹八分目を 守りましょう。 間食もほどほどに

食べ過ぎると肥満の原因となります。早食いをやめ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。お腹いっぱいにならないと満足できない人は、一口ごとに箸を置く癖をつけると良いでしょう。食事のペースがゆっくりとなり、食べ過ぎ防止になりますのでお試しください。

4 減塩〜高血圧や胃がん予防〜

何にでも調味料をかけてしまう、漬物・加工食品を毎日食べている、麺類の汁を飲むなどの習慣がある人は塩分過剰摂取の傾向があります。素材の味を楽しんだり、だし、酢、香辛料を利用したり、減塩を心掛けましょう。

5 野菜を毎食食べていますか

1日350g以上を目標に、毎食食べるように心がけましょう。1食あたり120g摂るこ

健康で長生きするための 食生活見直しガイド

食事バランスガイド



とが理想的です。目安量としては生野菜なら両手いっぱい分、茹でた野菜なら片手量となります。緑黄色野菜はもちろん、海藻・きのこ類・こんにやくも食事に取り入れるようにしましょう。

6 カルシウムを十分に摂りましょう

骨粗鬆症の予防やストレス防止に、牛乳・乳製品・小魚・海藻・大豆製品を。

7 お酒はほどほどに

〜百薬の長も飲み方次第〜
一日にビールなら中瓶一本、日本酒なら一合まで、適正量を守りましょう。週に2日は休肝日を設けましょう。

長年続いた習慣を変えることは
本当に難しいことです。
無理をせず少しずつ改善し、
正しい生活習慣を継続することで
病気のリスクを下げていきましょう。