



～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
12月



猩々木 ポインセチア

現在、クリスマスのシンボルとされているポインセチアは、古くはメキシコのインディアンにより栽培されており、信からは赤紫色の色素を取り、乳液からは解熱剤を調剤していたそうです。花言葉は「私の心は燃えている」「祝賀」等。

〒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/ma@zensyukai.com

一般病棟入院基本料7対1を取得しました

8月より一般病棟入院基本料7対1を取得しました。

当院の病床数は198床です。病棟は4病棟あり、診療科は整形外科、泌尿器科、外科、内科です。平成20年5月に一般病棟入院基本料13対1から10対1になり、今年8月に7対1を取得しました。これは「急性期入院医療の実態に即した看護配置の適切な評価」に基づいたものです。入院患者様のお世話や医師の診療の補助をするにあたり、看護配置が多いほど手厚い看護ができるということになります。ただしこの基準を満たすためには、入院診療計画、院内感染防止対策、医療安全管理体制、褥瘡対策、栄養管理体制などの要件が整っていることが必要です。

入院診療計画 院内感染防止対策 医療安全管理体制 褥瘡対策 栄養管理体制

患者さんにより良い医療が提供できるように政策として整備されていると感じます。7対1を取得できたことを励みに、これからも患者さんへの手厚い看護ができるよう日々努力して参りたいと思います。



外来担当医表

平成25年12月1日

		月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	一般	関 隆致 伊東美栄子	恩田 啓 山口蔵人	関 隆致 近藤尚行	山口蔵人 野仲聡志	関 隆致 生越敦子	山口(蔵) 野仲 [第1] 山口(徹) 近藤 [第2] 吉田 中川 [第3] 関 生越 [第4] 近藤 野仲 [第5]
		専門			門田 聡 [足関節]			
	午後	一般	山口 徹	吉田 勝浩	鈴木啓司	中川智之	近藤尚行	
		専門			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] 鈴木啓司	山口 徹 中川智之	木村雅史 ※[予約制] 吉田勝浩	山口 徹 伊東美栄子	吉田 中川 [第1] 生越 鈴木 [第2] 山口(蔵) 野仲 [第3] 山口(徹) 鈴木 [第4] 吉田 中川 [第5] 設楽 仁 [肩] [第1] 高岸憲二 [肩] [第3]
		専門						
	午後	一般			近藤尚行 ※[ESWT]		木村雅史 [肩]14:00-15:00 ※[統合医療]	
		専門						
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 宮澤慶行	真下 透 岡村桂吾	上原尚夫	真下 透 西井昌弘 (10:00~)
		一般	岡村桂吾	上原尚夫	真下 透 宮澤慶行	西井昌弘	西井昌弘	
	午後	専門	真下 透 [化学療法]				岡村桂吾 [特殊]	
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	中島 忠 [循環器]					
外科	午前	一般	福島晴夫	遠藤範之	福島晴夫 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 [血腫科] (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]			

城南公民館・善衆会病院共催事業

ポジショニングを学ぼう

～良い姿勢と楽な姿勢
寝た位と座った位での良いとされる姿勢について～

平成25年12月20日 14:00-15:15
善衆会病院 理学療法士
城南公民館 (前橋市二之宮町1320)

健康講座の
お知らせ

転ばない 体をつくらう②

～転倒予防に必要な知識と運動・応用～

平成25年12月18日 11:00-12:00
善衆会病院 理学療法士
スマーク伊勢崎
スマークホール

第23回5<5<健康講座

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

30人
参加定員

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(連携室)

<http://www.zensyukai.com>

※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療となります。尚、統合医療外来は、保険外診療となります。

平成25年4月1日より初診受付時間が変更になりました

受付時間	診療科	時間
午前	全診療科	8:30~12:00 (初診は、11:30まで)
	泌尿器科	14:00~16:00
午後	整形外科	15:00~17:00 (初診は、16:30まで)

食育コラム 栄養士の つぶやき

もういくつ寝るとお正月〜年末が近づき、おせち料理や餅つき等を計画されているご家庭もあるのでは？今回はお正月らしい「調理の話」をいくつか取り上げてみたいと思います。

餅 餅は民俗学でいうハシの目(神楽などの祝いの日の食作物で、稲作農耕の食文化の一つとして伝えられました。お正月に飾る「鏡餅」は、訪れた年神が宿るとされ、「お供え餅」や「お雑煮」の習慣とともに現代に生きています。



餅を切るとき、大根を切りながら切ると良いのはなぜでしょう？



大根を切る理由のひとつは、蒸すに水気をちやて、餅の切り口と袋子の別の面との摩擦を減らすためですが、もうひとつは大根のポリフェノールを利用するためと考えられます。大根にはでんぷんを分解して変質糖に変える酵素アミラーゼが含まれています。大根を切ると、その汁の付いた袋子で餅を切るアミラーゼが切り口ででんぷんに働き、こくやむねがよい、接断面の粘りを減らすことが考えられます。もっとも、この作用があまり期待できないとしても、大根を切ってから餅を切っていく方が、布巾でその湿度を拭き取るよりは簡単なので、これも若者の人が考え出した知恵のひとつと考えるでしょう。

黒豆を煮るとき、砂糖を何回にも分けて加えるのはなぜでしょう？



煮豆は60%の煮汁(砂糖や塩)を煮るわけですが、これだけの砂糖を一気に加えると、水と結び付く力の強い砂糖は、中心まで浸透しきれず、煮汁の中心部分を絞って出してしまう。このため内部の煮豆は硬んで小さくなりますが、その際に皮の方は収縮しません。これが煮豆の表面にシワができる原因になるのです。そのため、砂糖を一度に加えずに何回にも分けて加えるわけですが、こうすれば、豆の内部の砂糖の浸透がすすむため、煮汁が浸透しやすくなるので、急な湯水がたこらずに、ふっくらとした煮豆ができます。



リハビリ リレーコラム その② 理学療法士だより

「良い姿勢」と「悪い姿勢」

■ **そもそも「良い姿勢」とはどんな姿勢でしょうか？**
一般的に良い姿勢として、図のような姿勢が挙げられます。
この姿勢の特徴としては、
①腹れにくい
②体の負担が少ない
③動きやすい
などの利点があると言われています。
つまり良い姿勢とは見た目がよいだけではなく、体にとって「リラックス出来る姿勢」とも言えますね。



この「特殊な姿勢」のままで日常生活を過ごす、いずれ体に無理な力が加わってしまいます。そうなることで少しずつ姿勢が崩れてしまい、「良い姿勢」に戻りたくても、もう戻りにくくなってしまいます。それが「悪い姿勢」です。
では、どうすればよいのでしょうか？まずは最低限の目標として、日常生活では姿勢を切り替えて、体に良い正しい姿勢を心掛けることから始めてみましょう。
「良い姿勢」つまりそれが、体にとって最もリラックスできる姿勢なのかもしれませんね。
これから忙しいお正月の時ですが、そんな時こそ一息ついて、「良い姿勢」で一足ついてみて下さい。そして、いよいよ迎える新年が、習慣によって幸せなものであることをぜひ願っております。本年もお世話になりました。

平成25年12月
善来会病院理事長・院長 木村雅史

自己管理と検査・予防で「いきいき、長生き」



「健康寿命を考える。」と題して、これまで10回に渡り様々な分野からたくさんの方々色々な事を教えていただきました。
「健康寿命」の定義は、「ある一定レベル以上の健康状態で暮らせる期間」とされてます。たとえ病気や障害を抱えていても、それを前向きに捉えて行動している方は、「健康的」であるとも言えます。「自分は生ききたいのか？」このことを考えながら、病気や体質と上手に付き合い、病気の予防に取り組むことは、さらなる「健康寿命」の延伸に繋がります。これまでに紹介した内容をまとめました。参考にしていただき、より充実した人生を送っていただければ幸いです。

自分で管理できること

- **ストレスとは何かを知り、自分なりに管理していきましょう**
ストレスをエネルギー源として有効に活用し病的リスクを回避することが重要です。
- **バランスの良い食事を心がけ、生活を無理せず少しずつ改善**
食習慣を変えることは困難ですが、無理せず少しずつ改善し病気のリスクを下げましょう。
- **自分の身体の事を把握し、年齢などを考慮した過度な運動**
運動は身体機能だけでなく、ホルモンバランスやメンタルヘルスにも深く関わり、年齢や体調を考慮し過度なスポーツが重要です。
- **喫煙のリスクを知り、禁煙に決心を持ちましょう**
タバコの成分による健康障害はほぼ全身に及び、自分だけでなく周囲の健康を害するリスクも高めるため、禁煙を心がけましょう。
- **飲酒のメリット・デメリットを理解し、上手にお酒と付き合いましょう**
自分の適量を知ることが重要です。飲み過ぎに注意し、週に2日は休肝日を設けましょう。

公共機関や施設を利用

- **地域が実施する介護予防事業を積極的に利用しましょう**
地域が実施する介護予防事業に積極的に参加し、要支援状態になるのを予防しましょう。
- **血液検査の数値が示す、生活習慣と病気の早期発見を知ろう**
健康診断で測定される血液検査の主な項目の数値と関連疾患を知ること、過去を振り返り生活習慣を見直しましょう。
- **紫外線が及ぼす体への影響を知り、関連疾患の早期発見に努めましょう**
日焼けは皮膚だけに留まらず全身の免疫反応を低下させます。自分の皮膚を観察し、皮膚がんの予防に努めましょう。
- **骨粗鬆症への理解と、骨密度検査の重要性**
骨粗鬆症は自覚症状に乏しい病気です。定期的な骨密度検査が重要です。
- **口腔内環境が及ぼす健康リスクを知り、定期的な口腔ケアを行いましょう**
歯周病や虫歯、噛み合わせは全身状態に影響を与えます。口腔内を健康に保ちましょう。

「健康寿命」の延伸に繋がります！

健康寿命を 考える。

最終回

地域の皆様の「健康寿命」の延伸を願って



善来会病院 病院長 木村 雅史

日本人の平均寿命は世界で1、2位を争っており、健康寿命は世界的でない介護を要するはば渡りたりの期間が女性では約13年、男性では10年近くもあります。この期間を無くした健康寿命を延伸するために「Quality of Life (QOL: 生活の質)」の向上が必要で、そのためには栄養、運動、休養(睡眠)は必須です。具体的にはメタボ(内臓脂肪症候群)とロコモ(運動器症候群)の予防になります。メタボは高血圧、糖尿病が代表的疾患です。それらの予防のために私どもは健康講座を通じて、積極的に啓蒙活動を行っております。
一方で、自分なりの生き甲斐を持つことも非常に重要であると思っております。甲斐は他人がつけられないと思ってしまうものでも何でも良いのですが、グラウンドゴルフ、カラオケ、山道の散策など楽しいと思われることは沢山あります。勿論仕事としてのライフワークももちろんです。
これらを通じて皆様が日々楽しい生活を送ることを願っております。