



～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
2月



梅 ウメ
ウメの科 春告草の別名を持つ梅はバラ科の落葉高木、原産地である中国では、未熟果の皮を去り、燻製にして黒くなったものを烏梅(うばい)と称し、解熱、鎮咳去痰などに用います。花言葉は「高潔な心」「厳しい美しさ」など。

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/mail@zensyukai.com



新しい治療薬が使えるようになることは、治療の選択肢が増え、医療提供側にとっても喜ばしいことです。先日、前立腺癌の治療薬として新薬「デカレリクス(商品名/ゴナックス)」が保険適応になりました。

当院でも発売日により適応である方がいらっしゃる、早速取り寄せることができ皮下注射を行いました。新薬はそれぞれ新しい効果や有用性が高い等の利点に期待し、使用されます。しかし、予想外の副作用があることもあり、適応をしっかり検討する必要があります。新薬を使用するより、現状の治療法を続けるほうが適切であることも

新薬が使えるようになること

往々にしてあります。また、新しい内服薬については発売後1年間は短期投与しか認められないという制約があります。予想外の副作用から我々を守るための知恵であり、しばらくの不便も我慢せざるをえません。

そして忘れていけないのは、新薬が開発され保険適応になるためには動物だけでなく多くの方(ヒト)が「治験」という新薬使用研究に協力していることです。発売前の段階で治験に参加すれば、新しい治療を早期に受けることができますが、必要な検査データを集める等に協力していただくこととなります。

現在のすべての薬、治療法(手術も含め)、検査法は研究段階があったはずで、また病院で使われ始めた後も、先人(先輩)の経験、データが生かされて、現在に至っているのです。現在のよい治療法の開発に身をけずり協力していただいた方(先輩)に敬意を持たなくてはと思います。

さらに、これからの人のために私たちも協力し合わなければ、医療の進歩はないという現実を、皆さんに理解していただければ幸いです。

副院長 真下 透



専門 前立腺癌の内分断療法を中心に研究
所属学会 日本泌尿器科学会、日本癌学会、日本癌治療学会
認定 泌尿器科専門医、癌専門医、スポーツドクター、クアマネージャー

健康講座のお知らせ

平成25年2月13日 14:00-15:15
糖尿病予防と食事

平成25年2月27日 11:00-12:00
腰痛体操教室

善衆会病院 地域医療連携室
TEL.027-268-3321
(月～金/9:00～17:00 土/9:00～13:00)

外来担当医表

平成25年2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]※[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]
		専門						設楽 仁 [肩] [第1] 高岸 憲二 [肩] [第3]
	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~)
		一般	岡村桂吾	上原尚夫	真下 透	西井昌弘	西井昌弘	
	午後	専門	真下[化学療法]				岡村[特殊]	
		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]
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 [泌尿科](10:00~)	
	午後	専門	太田昌樹 [循環器]					
		一般						
産科	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(連絡室)
<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察となります。尚、統合医療外来は、保険外診療となります。

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)

健康寿命を 考える。

第2回



地域の「介護予防事業」を 積極的に利用しましょう！

皆さん、早速ですが日本人の平均寿命をご存知でしょうか？平成23年の統計によると男性が79.44歳、女性が85.90歳です。これは今から約50年前の1960年当時と比較すると約15年も延びています。高齢になると体の機能が低下したり、病気になるたりケガをしたりする可能性が高くなります。年齢を重ねても健康で、自立した生活を営みたいというのは誰しもが願うことではないでしょうか。そこで今回は「介護予防」についてお話したいと思います。

介護保険制度の要介護認定者数は、導入当初の2000年には218万人でしたが2009年には469万人と10年足らずの間に倍以上の人数になっています。特に要介護度が軽度の方(要支援1・2)が増加しています。軽度(要支援1・2)とは、「要介護状態までにはいかないうちにも、家事や身の回りの支度などの日常生活に支援を必要とする状態」をいいます。

『塩ひとつまみ』と『塩少々』の違いとは？



「塩ひとつまみ」とは、親指、人差し指、中指の3本の指先でつまんだ量のこと。このひとつまみで、ほぼ小さじ1/5～1/4程度になります。また「塩少々」は、これよりちょっと少なめで、親指と人差し指の指2本でつまんだくらい(小さじ1/8程度)のことを言います。ちなみに健康な方の1日の塩分摂取の目標量は、男性10g未満、女性8g未満、小さじ1杯が約10gです。



生きていく上でなくてはならないものであり、料理の味付けの一番の基本となっている調味料「塩」。今月のテーマは「調理の基本～塩編～」です！

よび塩

「よび塩」とは、塩蔵品や塩分の強い魚などの塩抜きをする時に薄い塩水(15%程度)に浸すことです。真水に浸けるよりも早く塩分が抜け、材料も水っぽくなりません。



たて塩

「たて塩」とは、海水程度の濃さの塩水のことを言います。ほぼ濃度3%の塩水のことです。水1カップに対して塩小さじ1強くらいが目安です。生臭さを取る効果があり、貝の砂抜きや魚介類を洗う時に使います。また、酢の物に使うキュウリの薄切りを、たて塩に浸けてしんなりさせるなど、野菜の下ごしらえ時にも使います。



べた塩

「べた塩」とは、おろした魚の表面が白くなるほどに「べたり」と塩をつけることを言います。アジ、サバなど青い魚や脂肪分の多い魚に用いることが多く、身がよく締まり生臭さも取れて味も良くなります。防腐効果もあります。レシビによっては「強塩(ごおじお)」と表記される事も。



世界的にはこれを『中之条町の奇跡』と言われるそう。奇跡を起こす、4メッツウォーキングのポイント、以下の通りです。

- 肺を大きく振る
- 早歩きする
- 歩幅を大きくする

『中之条町の奇跡』！?

メタボ予防に『4メッツウォーキング』

「4メッツ(※)ウォーキング」という言葉を聞いたことはありますか？昨年10月にNHKの「あさイチ」という情報番組でも紹介されたようです。

「4メッツウォーキング」とは、「体重や血糖値を下げるためには4メッツ以上の活動を30分することで効果が得られる」ということです。これは、東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長の青柳幸利先生が行った調査で、ウォーキングに取り組む群馬県中之条町の500人を13年間にわたり調査した結果、体重や血糖値を下げる等のメタボ予防には、4メッツウォーキングが効果的だと導き出し、提唱されています。

4メッツウォーキングとは、普段より少し早いウォーキングを30分行うことをいいます。このウォーキングに取り組んだ人は取り組みなかった人に比べて、医療費が約7割に抑えられたようです。

1月16日(木)にスマーク伊勢崎で行われた「らくらく健康教室」では、この4メッツウォーキングをテーマに行いました。参加された皆様も、「体が温かくなって心地良い疲れです!」、「毎日のウォーキングに生かしたい!」、など感想を寄せていただきました。



※メッツ(METS)とは、Metabolic Equivalents(新陳代謝量)の略で、なんらかの活動や運動を行った時に安静状態の何倍の代謝(カロリー消費)をしているかを表しています。例えば、1メッツは安静に座っている状態、2メッツはアイロン掛け等の軽い行動、3メッツは普通に歩く状態です。尚、4メッツの運動強度には、個人差があります。無理のない範囲で取り入れましょう!

65歳以上のどなたでもご自由に参加できるサービス

- ピンシャン!元気体操**
介護予防のための前橋市のオリジナルの体操をさまざまな会場で行っています。
- いきいき長生き教室**
閉じこもり予防を目的に、運動や各種レクリエーション等を市内17ヶ所で毎月1回実施しています。
- 老人福祉センター機能訓練室**
機能訓練室にて体操や運動が自主的に行えます。
看護士による健康診断(血圧測定)、月1回の理学療法士による機能訓練の個別アドバイスや専任スタッフによる車椅子の手拭き体操なども実施しています。
- 元気アップ運動教室(腰痛予防教室)**
体操を基にした筋力トレーニング・ウォーキングを行います。定員20名、1コース10回で実施しています。
- 栄養食講座**
食事について悩んでいる方に向けて情報提供や手軽な料理作りなど。
介護士、地域で介護予防活動されている方や食生活、食の栄養、食の安全な料理作り、病気の共有や情報交換の場を目的に地区公民館等で講座を1コース2回で実施しています。
- ピンシャン!劇活教室**
認知症予防を目的とし、体操や健康講話を行います。

介護予防の必要性が高い人へのサービス

- からだと脳の若返り講座～新ピンシャン!元気塾～**
市内11箇所の会場で「動いて、食べて、磨いて、元氣!」をテーマに介護予防プログラムを実施。(通所型介護予防事業)
- 我が家でピンシャン!**
介護予防だけでなくと思っても外出が大変な方、きっかけがつかめない方等に、専門職が訪問して介護予防プログラムを提供しています。(訪問型介護予防事業)

- 上記サービスのお問い合わせ先
- 前橋市役所 介護高齢課 介護予防係
 - お近くの地域包括支援センター
 - 普楽会病院 地域医療連携室 TEL.027-268-3321

その他にも地域で介護予防の取り組みを始めたい方には「認知症サポーター養成講座」や「介護予防ポータル養成研修」などの取り組みもあります。このようなサービスがほとんど無料で提供されています。これらも上手に利用していただき、健康寿命を延ばし、生き生きと充実した生活を送るために役立ててみてはいかがでしょうか。当院では毎月健康講座を行っており、体を動かすメニューも多く実施しています。ぜひ興味のある方はご参加ください。