



～病院と地域を繋ぐコミュニケーションペーパー～

<http://www.zenshukai.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@zenshukai.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
1月



松 まつ
松葉は不老長寿の妙薬として仙人が用いたといわれ、昔から薬用植物として民間療法に広く利用されてきました。冬も緑の葉を茂らせる常緑樹であることから、花言葉は「不老長寿」や「永遠の若さ」等があり、縁起物としても人気です。

新年、明けましておめでとうございます。
 昨年の政財界ではアベノミクスをはじめ、色々な動きがありました。今年は医療界では、診療報酬の改定が行われる年です。医療も政治の影響を受けること大で、社会保障費を含め、やや不安な点もあります。しかし、医療システムがどのように変わろうとも、我々医療人の目指すところは一つ、患者様に喜ばれる質の高い医療を提供することにあります。
 昨年の私達のスローガンは「プロとしての自覚」でありましたが、本年は、一歩進み、職員としての「プロの誇り」という言葉を挙げたいと思います。患者様、また病院に出入りする方々から「善衆会病院はとても感じ良く、親切な対応をしてくれる」というお言葉を頂戴します。看護師、受付事務などをはじめ、職員一同がいかに患者様の立場で対応してくれているかが良く分かります。この評判に奢ることなく、「誇り」を持って仕事をし、日々自分を磨いてほしいと思います。
 今年は念願の新病院の建設着工の年です。職員のみならずには夢を持って、頑張りたいと思います。
 今年一年、またよろしくお願ひ致します。
 院長 木村 雅史

健康講座のお知らせ

あけましておめでとうございます。
 当院では今年も地域の皆様の Quality of life (生活の質)の向上のため、さまざまな健康講座の開催を予定しております。どなたさまでもご参加いただけます。詳細およびお申し込みは地域医療連携室までお気軽にお問合せください。

申込先 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

検診結果の見方

～前橋特定検診(さわやか検診)を中心に 検査データから自分の健康を知ろう～

平成26年 1月23日(木) 14:00-15:15
 善衆会病院 臨床検査技師 丸田睦子
 城南公民館 (前橋市二之宮町1320)

定員 30人 参加費無料

外来担当医表

平成26年1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	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] 関 近藤 [第2] 吉田 中川 [第3] 関 生越 [第4] 近藤 鈴木 [第5]
		専門			門田 聡 [足関節]			
	午後	一般	山口 蔵人	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	吉田 勝浩 中川智之	木村雅史 ※【予約制】 吉田勝浩	伊東美栄子 野仲 聡志	吉田 中川 [第1] 生越 鈴木 [第2] 山口(蔵) 野仲 [第3] 近藤 鈴木 [第4] 生越 山口(蔵) [第5]
		専門						設楽 仁【肩】 [第1] 高岸憲二【肩】 [第3]
	午後	専門			近藤尚行 ※【ESWT】		木村雅史 [第1,3]14:00-16:00 ※【統合医療】	
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～)
	午後	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	
		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
		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)
善衆会病院
<http://www.zenshukai.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。

急な変更がございますので、お問合せください。

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



患者さんの生活を支える「支援者」 看護師について

今号より新連載「病院で働く人々」が始まります。病院で働く様々な職業にスポットを当てて紹介するこの企画ですが、第1回目のテーマは病院で最も目にする機会の多い職業「看護師」です。



看護ってどんな仕事？

皆さんは、「看護師」という言葉を聞いてどんな姿を思い浮かべますか？
当院の看護師たちが、療養中の皆さんの心の支えになつているとすれば、嬉しいことです。さて、病院職員の中で最も患者さんと接する機会が多い「看護師」という職業ですが、「看護」とは、どんな仕事かご紹介します。



看護師の役割は多岐にわたります。当院の看護師が活躍する場所は看護管理室、病棟、外来、手術室、透析室があります。看護師の仕事は法律上、保健師助産師看護師法で決まっております。その内容は診療の補助業務と療養上の世話となっております。まず、患者さんが最初に来られる窓口から外来看護師の仕事が始まります。その主な仕事は診察の介助と日常生活の指導です。
病棟看護師は24時間患者さんの生活を支えています。近年、高齢化社会を迎え、病棟看護師の役割も拡大しています。高齢者の独り暮らし、夫婦二人の世帯なども増加しており、患者さんだけでなく家族の支援や退院後の生活も見据えた支援が必要となっております。
当院はスポーツ医学を中心とする整形外科と、脊椎を中心とする整形外科があります。また診療科として最初に立ち上げた泌尿器科の他、外科、内科、リハビリ科を標榜しています。
そのため、年間2000件の手術をおこなっており、特にスポーツ医学の分野においては様々な術式があります。

これらの術式を理解し、手術を介助する看護師は高い専門性が求められます。泌尿器科では当初透析施設も併設し、現在は腎臓内科の医師が治療に携わっています。透析看護は患者さんの血液を体外に出してきれいに浄化して返すという高い技術が必要です。それぞれの部門が円滑に業務を行い、患者さんに安全安心の看護を提供するためには、看護師の教育や適切な人材確保が必要です。
看護管理室では、それらの企画運営に携わっています。私が考える看護師の役割は、患者さんの生活を支える支援者であると思っています。QOLという言葉をご存知だと思いますが、健康的に暮らすことが人々の幸福につながるかと考えています。病を患い、長くその病と向き合う必要のある方もたくさんいます。健康指導や生活の支援などを行い、少しでも生活の質が向上することを目指しています。



看護師になるには？

看護師資格を取得するためには様々な方法がありますが、主に高校卒業後、看護の大学、短大、専門学校へ進学して看護師資格を取る者と、高校卒業後、看護学校へ進学後、准看護師資格を取り、その後、高等看護学校へ進学して看護師資格を取る者がいます。
善衆会病院では、高校卒業後、善衆会病院に就職して、午前中は病院で働き、午後准看護学校へ通い、准看護師資格を取り、准看護師として働きながら、夜または午後高等看護学校に通い、看護師になる者がいます。「看護師」准看護師は、よく似た資格ですが法律上明確な違いがあります。看護師は「傷病者若しくはよく婦に對する療養上の世話又は診療の補助を行う者」であり、准看護師は「医師、歯科医師又は看護師の指示を受けて、看護を行う者」です。
全ての職業に言えることですが、看護師もまた「免許を取得して就職」がゴールではありません。日々進歩していく医療、社会情勢などの「基礎」から、管理、教育、分野ごとの看護技術などの「応用」まで、様々なことを学習します。得意分野のスペシャリストを目指すもよし、広く活躍できるジェネラリストを目指すもよし、たくさんの方々のキャリアパスがある職業です。
看護師は、ご存じのとおり女性が多く、女性特有のライフイベントである結婚、出産、子育てや介護のために、一旦家庭に入る人が少なくありません。しかし、自らのキャリアアップのために、プランクが空きながらも看護の仕事に戻り、働き始める人や、急性期病院から離れて看護師を続けてきて、当院に就職する人も多々います。このことは当院の特徴だと思っています。
「看護師」後編となる第2回は、実際に当院の看護師がどんな一日を過ごしているのかご紹介させて頂きます。ご期待ください。



キャリアも色々

節分は、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のこと。「季節を分ける」ことをも意味しています。今月は、春分の前日の「節分」と、その行事について取り上げます。

豆知識 節分のいわれ

季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うために柊(ひいらぎ)の枝に鰯(イワシ)の頭を刺したものを戸口に立てておいたり、豆まきをするようになったとされています。



2014年の恵方は東北東です

「福を巻き込む」恵方巻の雑学



恵方巻は、節分に食べると縁起がよいとされる巻き寿司、またはそれを食べる近畿地方を中心とした風習です。節分の夜、その年の恵方に向かって目を閉じ、一言もしゃべらず願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。発祥については、いくつも説があり定かではありませんが、江戸時代末期から明治時代初期にかけて、大阪の商人による商売繁盛の祈願事として始まった説が有力です。

商売繁盛や無病息災を願い、七福神にちなみ、かんぴょう、胡瓜、しいたけ、だし巻玉子、鰻、でんぶ等七種類の具を入れて食べます。具を巻き込むことから、「福を巻き込み、福を食べる」という願いが込められており、「縁を切らないように」包丁を入れずそのまま食べるのが良いとされています。



食育コラム 栄養士のつづき

節分の豆まきの由来と各地の作法



鬼に豆をぶつけることにより邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。

撒かれた豆を、自分の満年齢より1つ多く(数え年分)食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしもあります。大豆は五穀のひとつで穀霊が宿るとされ、魔を滅する「魔滅(まめ)」から関東・東海・東日本・北九州では炒った大豆を用います。北海道・東北・北陸・南九州では落花生を撒くことも。近年は、この辺りでも後片付けのしやすい落花生を選ぶご家庭も増えているようです。

ちなみに、節分は旧年の厄災を負って払い捨てられるものである為、撒いた豆から芽が出ては縁起が悪いということで「炒り豆」を使用します。掛け声は通常「鬼は外、福は内」ですが、鬼を祭神または神の使いとしている神社や「鬼」の付く姓の家庭、「鬼」が付く地名の地域では「鬼は内」の掛け声が多いそうです。



リハビリ リレーコラム その② 理学療法士だより

あけましておめでとうございます。
新しい年を迎え皆様はいかがお過ごしでしょうか？さて、楽しい年末年始も終わり、いよいよ本格的な寒さの到来ですね。群馬には、「雷とからかぜ義理人情」と、上毛カルタでも歌われていますように、強い北風と乾燥に悩まされる土地柄ですね。そこで、今日は「冬場の水分摂取」についてのお話です。

■ いざ脱水になってしまった時のサインは？

- 肌の乾燥
肌の乾燥は水分不足のサイン。皮膚表面の保湿だけでなく、体の内部からの水分の補給も必要です。
- 体がだるい
体がだるい、気力がでない、という場合も、脱水が起きている可能性があります。
- 口の中の粘り
口の中が何だか「ねばねば」する、と感じたら脱水が始まっているサインです。
- めまいがする
めまいや立ちくらみ、ふらつき、といった場合は、脱水がかなり進行している恐れがあります。

どうですか？もしかしらたら心当たりのある方もいるかもしれませんね。それでは簡単ですが、対応策の例をあげさせていただきます。今月は終わりにしたいと思います。

■ 食べ物から水分と電解質を摂る

水分をたくさん含んだ野菜で鍋料理などが有効です。鍋料理は湯気で部屋の中の加湿もできますから一石二鳥ですね。また、ミカンやリンゴもしっかり食べましょう。日本人は、昔からこたつに入ってミカンを食べる習慣がありますが、これが脱水予防にも効果的なのです。体の中から水分をとり、部屋にも適度な湿気を保つことで、冬場の脱水の予防につながります。

まだまだ寒い日が続きますが、皆様どうぞお元気に、新しい1年をお過ごしください。今年もよろしくお願致します。



冬の水分摂取について

みなさんは、脱水症になるのは夏の話、と思っていないですか？冬は夏のように大量の汗をかかないので、意識的な水分補給なんて必要ない、と思っているかもしれませんね。

でも、冬も脱水症を引き起こすのです。しかも、夏場の脱水症以上に突然おこります。なので、冬も脱水症や「かくれ脱水」に注意が必要なのです。

■ 冬の脱水を引き起こす主な要因

- 冬は水分摂取量が減る
冬は水分を摂る量が減ります。夏のように水をがぶがぶ飲むなんてことはほとんどありません。また、冬でも水分は飲料水からだけでなく、食べ物からも摂取されますが、夏の食べ物は水分が多いのに対し、冬の食べ物には水分が少ないとされています。
- 冬は思っている以上に水分が出ていく
冬は寒いので、冷えてよくトイレに行きますね。それだけ水分は体から出ていきます。また、冬でも汗をかきます。厚着をしていたり、暖房のよく効いた部屋の中にと、じっとりと汗をかき経験はあられると思います。汗以外にも、不感蒸泄といって、普段感じることなく皮膚から、あるいは呼吸とともに水分は蒸発しています。

〈まだまだありますが、代表的なものをあげてみました〉

