



～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>

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



桃 モモ

中国が原産の桃は「仙人の果物」とされ、長寿の源として考えられていました。漢方では桃の種子(桃仁)は鎮痛薬・月経不順薬として、葉はあせもや湿疹に効果があるとされています。花言葉は「天下無敵」「チャームキング」等。

発行 善衆会病院(広報委員会) 〒979-2117 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

外来担当医表

平成26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	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] 設楽 仁【肩】 [第1] 高岸憲二【肩】 [第3]
		専門						
	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~)
		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] 宮澤健史[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 【泌尿科】(10:00~)	
泌尿科	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】			

もうすぐ2周年「前橋東部地域・地域医療連携栄養管理勉強会」

「前橋東部地域・地域医療連携栄養管理勉強会」とは、患者様が地域で継続した栄養管理を受けられるよう医療現場と介護現場の専門職が連携を図ることを目的とした勉強会です。

このような勉強会は、多くの地域で実施されていますが当会の特徴としてはより地域に密着した「お互いの顔が見える」小規模な会であることが挙げられます。

前橋市城南地区および近隣地区の介護施設や介護保険の在宅サービス事業所等が3ヶ月に1度の頻度で集まり、栄養管理に関する最新の情報について勉強しています。その他にも実践現場における悩みや課題についての情報交換を行っています。また、当院からは外科の荻原医師、地域の歯科の先生にも参加いただき、専門的見地からの助言をいただいています。



平成24年の5月に発足してからもうすぐ2年を迎えようとしていますが、これからも本会を通じて、当院だけでなく地域全体の医療・介護の質の向上に貢献していきたいと考えています。

勉強会履歴

- 第1回(H24. 5.12) 「栄養管理の基礎」
- 第2回(H24. 8. 4) 「摂食・嚥下の基礎」
- 第3回(H24.11.10) 「小山歯科医院における訪問歯科治療の試み」
- 第4回(H25. 2. 2) 「とろみ剤について」
- 第5回(H25. 5.11) 「高齢者の誤嚥性肺炎と摂食リハビリ」
- 第6回(H25. 8. 3) 「栄養と嚥病」
- 第7回(H25.11.9) 「栄養補助食品と経腸栄養剤」「在宅介護生活における栄養・食事指導について～本人・介護者の視点から～」
- 第8回(H26.2.1) 「口腔内病巣が全身に及ぼす影響」「入居者様の事例紹介」



健康講座を開催します

健康講座の
お知らせ

第25回らくらく健康講座

日常生活に
ウォーキングを
取り入れよう

メタボ対策その②

～日常生活で行えるウォーキングや有酸素運動～

未来の健康のために
～今、知っておきたいこと～

平成26年3月27日 14:00-15:15
善衆会病院 地域医療連携室
社会福祉士 館野 晃一郎
城南公民館(前橋市二之宮町1320)

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)

平成26年3月19日 11:00-12:00
善衆会病院 理学療法士
スマーク伊勢崎
2Fパークストリート
参加費無料

医療法人 社団 善衆会
善衆会病院

〒979-2117 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.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	午後
	全診療科 8:30～12:00 (初診は、11:30まで)	泌尿器科 14:00～16:00 整形外科 15:00～17:00 (初診は、16:30まで)

病院で働く人々 第3回

病棟看護師の日勤に密着！ 看護師の一日

二回に渡り「看護師について」と題し看護師の役割や診療科目や職種によって異なる看護師の仕事内容等を紹介してきました。看護師編の最終回となる今回は、当院の病棟看護師にスポットを当て、とある看護師の日勤勤務の様子を追いかけてみましょう。



電子カルテで担当患者さんの情報を把握します。患者さんには適切な看護を行うためには、疾患名をはじめ、状態や今日の検査や処置、投薬などの情報収集が重要です。

8:00 出勤・担当患者の情報収集

8:30 カンファレンス・申し送り

9:00 担当患者さんへの挨拶・状態観察 医師による回診

10:00 手術患者さんの送り出し

12:00 昼食の配膳

12:30 休憩

一人ひとりの患者さんの夜勤時の様子や病状変化など、情報の共有をすることで受け持ち患者さん以外の状態も、その日の病棟スタッフ全員で把握しています。

看護補助への指示

13:30 カンファレンス

他職種スタッフも集まり、患者さんの情報を共有します。また、週に1度合同カンファレンスがあり、医師・看護師・理学療法士・管理栄養士・社会福祉士など多職種が集まって、患者さんの情報共有をし、どのような方向で支援ができるかを話し合います。

14:00 担当患者さんの検温・状態観察

15:30 カルテ記録

患者さんの情報を他のスタッフが見ても伝わりやすいように、電子カルテへ入力します。

16:30 申し送り

17:00 業務終了

患者さんの様子や行った処置・ケアを今後の予定などを夜勤者へ引き継ぎます

病棟看護師は24時間、患者さんの入院生活を支えています

当院では3交代または2交代の勤務体制です。病棟看護師の仕事は受け持ち患者さんによって日々違います。上記で説明した以外に、手術患者さんがいれば、手術前準備やご家族への説明等を行い、手術を受ける患者さんはもちろん、ご家族の不安な気持ちを少しでも取り除き、安心できるような声掛けなどを行っていきます。また、入院患者さんがいれば、入院時オリエンテーションを行い、安心して入院生活が送れるよう、不安・疑問が残らないよう、分かりやすい説明を心掛けています。

食育コラム VVVVVVVVV 栄養士の つぶやき

雛あられ

「甘い？しょっぱい？」 『雛あられ』のルーツはその昔、野外で遊びを楽しむ時に持って行くための携帯食料とされています。また、雛を外で食べるために冷たく作ったという説もあり、その経緯からあられの色が付けられています。関東と関西で違いがあり、関東は米を磨き(はきて)作った「ボン菓子」を砂糖などで味付けしたものを、関西は、餅からできた直径1cm程度のいもちんぷんあられで、醤油や塩味となっています。(写真左が関西風、右が関東風です)

菱餅

「美しい色が表すものは？」 赤白緑の3色のものが多いが、地方によっては地方によっては黄色などを加えて5色、7色になっているものもあるとのこと。白 清浄を表し、真実を授けている。赤 先祖を尊び、春を告げるはらう花の華を表している。緑 春先に芽吹く緑の生命力を授けてくれる。また、3色を重ねることで春の情景を表しています。

はまぐり(蛤)

「由来と盛り付け方」 雑煮の行事食として「蛤」を食べることもありますが、もともと3月は殺戮の季節なので、海のものも扱いません。また、蛤などの2枚貝は貝殻の貝殻にしか絶対に合わないことから、何事にも相性の良い結婚相手と結びつけて、仲睦まじく過ごせることを願っています。盛り付けの際は、開いた貝の高側にそれぞれの貝をのせ(貝の貝に2つ分の貝の身がある)、お子さまの項珠のきせるを新ていただきます！

リハビリ リレーコラム その③ 理学療法士だより

肩こりと自律神経

多くの人が悩まされる肩こり。肩こりは肩への血の巡りが悪いために起こる症状です。もともと心臓より上にある肩や首は、血液の循環がしづらい場所といわれています。そのため、同じ姿勢で固くなってしまふ、運動不足で筋肉が硬くなる、それらのことが血流を圧迫します。その結果「肩がこる」と感じてしまいます。春は三寒四温ともいわれるように、不安定な気候が特徴です。それに合わせて人間の体も汗をかくたり、冷えたりと大忙しです。この急な変化で自律神経の動きが乱れると、血の巡りも悪化します。

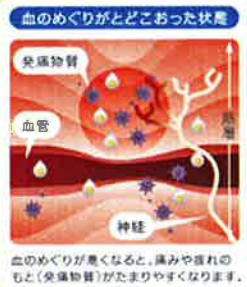
■ 緊張し過ぎが交感神経を刺激

一方で春先の忙しさは交感神経を刺激します。「新生活に向けて準備を」とか「年度末で大忙し」という人も多いでしょう。遅くまでパソコンやスマートフォンを見る、緊張状態で頑張っているとか交感神経が優位になります。交感神経は興奮状態にします。ガチガチに緊張した状態が続くと、筋肉が固まらず肩が凝ったままになってしまいます。

3月になりました。この季節、「肩こりがひどくなった気がする」などありませんか？ 実は「はる」という季節に原因はあるからかもしれません。肩こりのシーズン、それは春、その理由を見てみましょう。

■ 春の肩こりの改善策は？

- 春先の肩こりは気のせいなんかじゃなく、立派な理由があって起こるもの。肩こりにも花粉症にも、交感神経と副交感神経のバランスを取ることがポイントになります。
- 目を使い過ぎない
- 夜更かしをしない
- 甘いモノを食べ過ぎない
- 精神的なゆとりを持つ
- 適度な有酸素運動をする
- ストレッチをする



……どれも春先の忙しい時期には難しいものばかりですが、ちょっとでも気をつけることで、花粉症のつらい症状や、頑固な肩こりも少しだけ良くなるかも？ かもしれません。症状が強くなってしまふ時は、専門医に早めに相談して下さい、少しでも春を楽しみたいものです。