



～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>

〒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 5月



金蓮花 ナスタチウム

南米原産の多年草(日本では霜に弱い
ため一年草扱い)の鑑賞植物。爽やかな
辛味があり、葉や花をサラダ等で食す
す。鉄分とビタミンCが豊富で貧血や風
邪に良いとされ、抗菌・血液浄化・利尿
作用もあります。花言葉は「愛国心」等。

入院セットのご案内

～衣類・タオルのレンタルや紙おむつセットで、患者さまの快適な入院生活をサポートします～

当院では、患者さまが快適な入院生活を安心して過ごしていただけるよう、4月1日から「入院セット」を導入いたしました。「入院セット」とは入院の際に必要な衣類・タオルなどを1日単位でレンタルするシステムです。患者さまやご家族の入院準備や洗濯等の負担軽減、院内衛生管理を目的としています。

種類	セット内容	料金/日(税別)
Aセット	衣類+タオル タオル類、 衣類(患者衣・介護着・リハビリウェアのいずれか)	400円/日
Bセット	衣類+タオル+下着 タオル類、 衣類(患者衣・介護着・リハビリウェアのいずれか)、 下着(七分袖肌着、キャミソール、 Tシャツのいずれか)	500円/日
Cセット	紙おむつ テープ止めタイプ、パンツタイプ、パッドタイプ	500円/日
Dセット	私物洗濯 患者さまの私物洗濯(ネット洗濯(ドライ不可))	700円/1回



※Aセット・Bセットをお申込の方は下記のサービス商品が使用できます。
術前後衣、おしぼりタオル(ティッシュ)、リンスインシャンプー、ボディソープ、ボックスティッシュ、
歯ブラシ、歯磨き粉、入れ歯ケース、入れ歯洗浄剤、コップ、飲み飲み、口腔ケアスポンジ

外来担当医表

平成26年5月1日～

		月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	一般	関 伊東	柳澤 中川	関 面高	鈴木 橋本	恩田 生越	柳澤 中川 山口(副) (第1) 関 橋本 (第2) 柳澤 面高 大澤 (第3) 関 生越 (第4) 関 鈴木 (第5)
		専門			門田 【足関節】			
	午後	一般	生越	恩田 橋本	中川	鈴木	関 面高	
		専門			恩田 ※【腎臓】		恩田 ※【腎臓】	
スポーツ整形外科	午前	一般	木村 ※【予約制】 生越	木村 ※【予約制】 鈴木	中川 橋本	木村 ※【予約制】 柳澤	伊東 面高	生越 面高 (第1) 生越 鈴木 (第2) 中川 橋本 (第3) 鈴木 柳澤 (第4) 中川 面高 (第5)
		専門						下山【肩】 (第1) 高岸【肩】 (第3)
	午後	専門			柳澤 ※【ESWT】		木村 (第1-3)14:00-16:00 ※【統合医療】	
泌尿器科	午前	一般	真下 井上	篠崎 育藤	岡村 宮澤	真下 岡村	上原	真下 井上(10:00～)
	午後	一般	岡村	上原	真下 宮澤	井上	井上	
		専門	真下 ※【化学療法】				岡村 ※【特殊】	
内科	午前	一般	谷田部 林(調)	生方 林(調)	生方	谷田部 小川	谷田部 生方	林(調) (9:30～) 櫻井 (第1・3・5) 富澤 (第2・4)
	午後	専門	中島 【循環器】					
外科	午前	一般	福島	遠藤	福島 荻原	遠藤	福島	荻原
	専門			荻原 ※【NST】			小櫃 (急診科)10:00～	
産科	午前	河野	人見	河野	人見	河野		
皮膚科	午後			大田 (第1・3・5)				

木村病院長の診察及び特殊外来の一部は予約制(※印)です。

4月1日より整形外科午後外来は完全予約制とさせていただきます。
整形外科外来初診の患者さまは午前の診察に限らせていただきます。

急な変更がございますので、お問合せください。

受付時間	診療時間
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

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.zenshukai.com>

健康講座を開催します

130人
参加定員

いつまでも“腸”元気な生活を送るために

平成26年5月22日 14:00-15:15
善衆会病院 3階 荻原 博 医師
城南公民館(前橋市二之宮町1320)

第27回 5<5>健康講座

腰痛を解決しよう

腰痛をスッキリ解決したい方のための連続講座です

20人
参加定員

善衆会病院 企画広報課
TEL.027-268-3321
(月～金 9:00～17:00)

平成26年5月21日 11:00-12:00
6月18日 7月16日

善衆会病院 理学療法士 スマーズ伊勢崎
2F パークストリート

食育コラム 栄養科 だより

清々しい季節、庭や畑、店先にも様々な色が目立つようになりました。
「我々の惑星で動物が進化するずっと以前、
緑色がすべての植物のこの世における唯一の色であった」
チャールズ・R・ダーウィンは、著「種の起源」でそう記しています。
現在、自身の生きる力として植物は様々な色を身につけ、
特に野菜においては私達の健康を保つ役割を担っています。
そこで、今回は「植物の色」についてのお話。

野菜の色の素となる色素を分類すると以下の4つ分けられます。

<p>赤</p> <p>代表的な色素:リコピン (含まれる野菜/トマト)</p> <p>リコピンは、果実が成熟するにたがって蓄積され、過剰に発生した活性酸素や紫外線から植物の細胞や種子を守る働きをしていると考えられています。また、果実が赤くづくことで種子を運んでもらうために鳥や動物に「食べてもよい」というサインを出しているとも言われています。 (鳥は赤い色を識別できそうです。)</p>	<p>黄</p> <p>代表的な色素:β-カロテン (含まれる野菜/南瓜・人参)</p> <p>β-カロテンは通常、緑体の中にクロロフィルと共に存在しており、過剰に発生した活性酸素や紫外線からクロロフィルを守る働きをしていると考えられています。また、果実では成熟するに従って果実部分に蓄積し、種子を守るために鳥や動物に「食べてもよい」というサインを出しているとも言われています。 (昆虫は黄色い色を識別できそうです。)</p>	<p>緑</p> <p>代表的な色素:クロロフィル (含まれる野菜/ほうれん草)</p> <p>クロロフィルは紫、赤の光を吸収し、緑を吸収しないため私達の眼には緑色に見えます。つまり、クロロフィルを光合成に使っている植物は、紫や赤の色も有効に活用でき、効率よくエネルギーを得ることができるといわけです。深緑など紫に光が届かなくなる場所で生育する海藻類は、緑・紫の光を吸収できる色素を光合成に利用しています。</p>	<p>紫</p> <p>代表的な色素:アントシアニン (含まれる野菜/茄子)</p> <p>紫は黒に近い色で、幅広い光のスペクトルを吸収します。そして、光合成によって得られた炭水化物を長期保存する働きが意味する「アントシアニン」は、青だけでなく、赤や黄色、茶など環境によって様々な色合いを示し、クロロフィル(緑)とメラニン(黒)以外の色をカバーできる程、自然界に広く存在します。</p>
---	--	--	--

リハピリ リレーコラム その⑤ リハビリテーションの現場から

暑ももうすっかり終わり、
いよいよ夏の足音も聞こえてきました。
行楽、運動にもいい季節ですね。
この時期はどうしても運動を頑張りすぎてしまい、怪我をすることも多くなります。そこで今回は、楽しく運動を行えるためにいくつかのポイントを紹介したいと思います。

準備体操&整理体操について

■ **準備体操(ウォームアップ)とは?**
準備体操は運動時に使われる筋肉や関節を目覚めさせる目的で行うもので、関節を柔らかくし、筋肉を使いやすい状態にします。怪我のリスクを最小限に軽減できることから、スポーツ全般において欠かせない工程とも言えるのではないのでしょうか。
実際に行う際の注意点は、「ご自分のペースで痛みが出ない範囲で行うこと」です。力を入れすぎるとかえって痛めてしまうこともあるので、入らずに徐々に、準備体操を行わないと、アキレス腱断裂や肉離れ、捻挫などの腱や筋肉のスポーツ障害、外傷を引き起こす原因となります。準備体操は、運動能力を十分に引き出すと同時にスポーツ障害を予防する対策の1つと言えます。

■ **整理体操(クールダウン)とは?**
簡単に言うと、運動後の整理体操のことを指します。運動後に興奮状態にある身体を徐々に落ち着かせ、疲労や痛みを軽減させたいようにすることができ、最適な運動としては、柔軟体操や軽いジョギング・ウォーキングなどの有酸素運動が挙げられます。
実際に行う際のポイントは「出来るだけゆっくりと運動すること」です。準備体操は行ってもクールダウンは忘れがちなのが多く見受けられます。クールダウンを行って怪我の防止や症状の軽減につなげたいですね。しかし、しっかりと準備体操・クールダウンを行っていても不意に怪我をしてしまうこともありますので、体に不調や異変を感じたら、自己判断をせずに専門医へご相談下さい。それでは皆様、正しい運動習慣を身につけ、楽しく身体を動かしていって下さい。



病院で働く人々 第1回

放射線科の一日

8:00 着替えて清掃・機械の始業点検

8:20 カンファレンス・申し送り

8:30 朝一の撮影が必要な入院患者の撮影

9:00 外来患者さんの撮影開始

10:00 その頃、CT室では…

12:00 休憩

13:00 入院患者さんの撮影

14:00 手術患者さんのレントゲン撮影へ

15:00 午後外来の患者さん撮影

16:00 その頃、MRI室では…

17:00 業務終了

休日・夜間
休日・夜間の緊急撮影には
当番制にてオンコールで
対応しています。

CT室では胸部、腹部の内科・外科的検査から、脊椎や四肢の整形外科的検査まで幅広く対応しています。また、透視装置を使った胃のバリウム検査や注腸検査、骨折部の整復術も行っています。

当院は腫瘍患の撮影を多く取り扱っています。医師にとって怪我の原因が分かりやすく、診断しやすい画像を取り出せるよう心がけています。

手術室(医師)から要請があれば、手術室に着替えてポータブル装置を選び撮影をします。手術室だけでなく、動けない患者さんのところへ行き、撮影することもあります。

MRI室では、整形外科的検査をメインに行っています。

勤務終了後、症例報告や珍しい撮影等の情報共有のため、月に一度勉強会を行っています。

病院で働く人々の密着企画「第二弾」は、当院の「放射線科」をご紹介します。放射線科と聞いてもピンとこない方もいらっしゃるかも知れませんが、「レントゲン」と呼ばれるX線検査や、放射線科の一分野です。その他にも画像診断や治療等で患者さんと接する機会も多く、患者さんと医師にとって重要な存在となっています。

放射線科は新たな知識の取得と患者さんへの還元を目標に日々取り組んでいます

放射線科は、放射線を利用して病気の診断、治療(放射線治療)を行う臨床医学の一部門です。放射線診療はすべての病気の診断・治療に、大変重要な役割を担っています。当院では主に南館レントゲン室、本館レントゲン室、CT室、MRI室で働いています。各科、各病棟からの検査依頼をそれぞれ担当して日々の業務を行っています。上記で説明した以外に本館レントゲン室では主に泌尿器のIVP(静脈性腎盂造影検査)、UG(尿道造影検査)、CG(膀胱造影検査)、ESWL(体外衝撃波結石破碎治療)という検査を行っています。
放射線と聞くと怖い、怖いなどのマイナスなイメージがあり、不安に思われるかと思いますが、健康には影響のない程度の放射線であることを伝えて、患者さんが安心して撮影を受けてもらえるように心がけています。

