



～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
8月



胡麻 ごま

原産地はアフリカであり、古代エジプトでも食用や薬用として栽培されてきた胡麻。日本へは仏教と共に中国から渡来し、不老長寿の薬と云われ、滋養強壮・解毒作用、虚弱体質や便秘改善等に用いられました。花言葉は「救護」等。

熱中症対策と予防

去る、7月29日城南公民館にて、当院内科医の生方医師と看護師による『おしえて！熱中症についてと応急手当』と題した健康講座を開催しました。地球温暖化による気温上昇に伴って増加が予想される熱中症。熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも発症します。

症状が深刻なときには命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。今回は、健康講座でお伝えした「予防のポイント」と、万が一、身近な人が熱中症になってしまった際の、応急手当をご紹介します。



熱中症対策と予防のポイント！

1. 暑さを避ける
無理な節電はしない
2. 服装を工夫する
ゆったりとしていて、綿や麻などの素材がオススメ
3. こまめに水分補給する
4. 急に暑くなる日に注意する
5. 暑さに備えた体作りをする
6. 個人の条件を考慮する
高齢者は、熱中症になりやすい
7. 集団での活動ではお互いに配慮する

熱中症の応急手当とは？

まずは、涼しい場所に移動させ、衣類を緩めます。次に身体全体を冷やす必要があります。頭部や、太い血管が肌の表面近くを通っている、首の前の部分(前頸部)、脇の下、足の付け根を冷やすのが効果的です。



熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけ、暑い季節も安全に過ごしましょう。

納涼祭

祭

雨天中止、小雨決行
是非、お出掛け下さい

のお知らせ

平成26年8月23日 土 15:00-17:00

場所 / 病院南側駐車場

今年は「ぐんま」にちなんだ模擬店や催し物をご用意しております。お気軽にご来場ください！

TEL.027-268-3321
(月～金 / 9:00～17:00)

外来担当医表

平成26年8月1日～

		月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	一般	関 伊東	柳澤 片山	関 面高	片山 橋本	恩田 生越	中川 橋本 山口(蔵) (第1) 関 橋本 (第2) 柳澤 面高 大澤 (第3) 関 生越 (第4) 関 片山 (第5)
		専門			門田 【足関節】			
	午後	一般	生越	恩田 橋本	中川 鈴木	片山	関 面高	
		専門			恩田 ※【脊椎】		恩田 ※【脊椎】	
スポーツ整形外科	午前	一般	木村 ※【予約制】 生越	木村 ※【予約制】 中川	中川 橋本	木村 ※【予約制】 柳澤	伊東 面高	柳澤 面高 (第1) 生越 片山 (第2) 中川 橋本 (第3) 片山 面高 (第4) 生越 中川 (第5)
		専門						群大医師【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 斉藤	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	生方 林	生方	谷田部 小川	谷田部 生方	林 (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 【消化器外科】	福島 荻原	遠藤	福島 【消化器外科】	荻原
		専門		荻原 ※【NST】			小櫃 【血管外科】(10:00～)	
麻酔科	午前	河野	人見	河野	人見	河野		
皮膚科	午後			太田 (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	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>

食育コラム



栄養科
だより

夏真っ盛り! スイカを食べる機会が多くなる季節です。
ところで、スイカに『塩』をかけて食べたことはありますか?
一般的には、スイカがより一層甘く感じられるとされています。
『いい塩梅』などとも言われるように、料理の味の決め手は、
塩を上手に使うことでもあります。
そこで今回は、塩による味への効果について
取り上げたいと思います。



一つまみで料理が劇的に変身!? 塩の対比効果と抑制効果とは?

味を引き立てる対比効果

甘いや辛いなど、味覚を刺激する2つの味がある時に、
片方の味が他方の味の強さを強めるように変える現象。



塩味が感じられないのに別の味が強調される場合に
使われる塩は『かくし塩』といわれ、
かくし味のひとつとされています。

塩味は、うま味成分とが一緒に存在すると塩辛さを抑えて美味しく感じられるようになります。
塩分濃度が2%の煮物は美味しく食べられるのに、塩分濃度が3%の海水が非常に塩辛く感じるのはその理由からです。

味を抑える抑制効果

酸っぱいや辛いなど、味覚を刺激する2つの味がある時に、
片方の味が他方に味の強さを弱めるように変える現象。



他にも、強烈な酸味と苦味のある夏みかんに少量の塩を振り
かけると、酸味や苦味が抑えられて甘味すら感じられたり、
酸っぱいリンゴも多少甘く感じられるようになります。

リハビリ
リレーコラム
その29 リハビリテーションの現場から

健康づくり教室が始まりました!



当院のリハビリテーション部では、病院内での
リハビリテーションの提供だけでなく、地域住民
を対象とした健康講座も実施しています。当院は
ガスバクサツ群馬のメディカルサポーターとして
も活動しており、2012年度からは「ガスバクサツ
群馬介護予防事業」として各地で健康づくり教室
を開催しています。今年はロコモティブシンドロ
ムについて体の状態の確認や理学療法士おス
メのエクササイズを行っています。
今年も早速7月に藤岡・前橋地区で開催しまし
たので、内容を一部ご紹介させていただきます。



立ち上がりテスト

このテストでは、片脚または両
脚で、決まった高さから立ち上
がり、脚力を測ります。



2ステップテスト

このテストでは歩幅を測定しま
すが、同時に下肢の筋力・バラ
ンス能力・柔軟性など歩行能力を
総合的に評価します。



姿勢をチェック(全員)

正常姿勢・反腰姿勢・反りの少な
い姿勢などに分けて、姿勢のタ
イプをチェックします。



キャット&ドッグ※

腰椎と骨盤を柔軟に動かすこと
で腰痛予防や姿勢矯正が期待で
きます。
※キャット&ドッグ…四つばい位で腰
を丸めたり、反らせたりする運動。

病院で
働く人々



第7回

臨床検査科のある一日に密着!
臨床検査科の一日

8:00 機械立ち上げ・洗浄

8:20 朝礼

8:30 機械調整

9:00 検体測定開始

10:00 その頃 生理検査室では

11:30 休憩

12:30 NST回診

13:30 輸血検査

14:00 その頃、生理検査室では

15:00 翌日採血管準備

16:00 外注検体の受付・検査結果取り込み

17:00 業務終了

夜間

より正確な科学的検査結果を提出できるように、コントロール検体を測定して毎日機械の調整を行います。

生理検査室では、主に心電図や超音波検査を行っています。その他に、出血時間、肺機能、聴力、眼底写真の検査を随時行っています。

患者さんの血液や尿、髄液など、体液中の物質濃度や、働きを測定します。

※超音波検査(エコー検査)とは? 体表から超音波を当て、内部組織から跳ね返される音の強弱等を元に画像化する検査です。痛みはほとんど無く、身体への影響も無いので、安心して繰り返し行うことができます。

入院患者さんの翌日検査用の採血管を準備します。

吐血や下血など急激な出血時や輸血が必要な手術の際に安全な輸血ができるよう、血液型も含めて検査を行います。また、輸血によって体内に免疫反応による抗体が作られていないか検査を行います。

【超音波検査】※ 心臓超音波検査や下肢静脈超音波検査などは飲食制限が無い為、午後に行います。空腹の状態で行う腹部領域の検査は午前中に行います。

院内では測定することができない検査等は外部委託業者に依頼しています。患者さんの検体と検査項目に誤りがないか確認をしています。

急な検査には、当番制にて対応しております。

臨床検査科は正確なデータを医師に伝え、迅速な診断につながるよう日々研鑽を積んでいます

臨床検査技師は、医師の指示のもと診断・治療・予防などの処置を行う際に必要な科学的検査結果を提供する仕事です。検査は大きく「生理学的検査」と「検体検査」の2つに分けることができます。生理学的検査は、心電図検査・超音波検査など、人体に直接器具を装着して患者さんの状態を調べる検査です。検体検査は、患者さんの血液や尿、髄液など、体液中の物質濃度や、働きを測定します。様々な検査結果によって得た情報をもとに、医師は患者さんの身体の状態を診断します。
臨床検査技師は診療に於いて医師の医療をサポートする非常に重要な仕事です。私たちは、的確な検査結果を医師に提供するために、精度の高い検査を日々心がけています。

病院で働く人々の密着企画「第五弾」は、当院の「臨床検査科」をご紹介します。臨床検査という分野は、医師が患者さんの病気の診断や治療方針を決定したり、また病気の早期発見や予防を行うために必要不可欠なものです。そんな「臨床検査科」の一日を覗いてみましょう。

