

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 11月



石 菖 ツブキ

古くから食用や鑑賞用として親しまれて来た、キク科の多年草です。晩秋から初冬にかけて4~6cmほどの鮮やかな黄色の花を咲かせます。葉には、強い抗菌作用があり、湿疹や腫れ物等に用いられます。花言葉は「困難に負けない」等。

絆

きずな VOL. 31

～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

胃瘻(いるう)は、内視鏡を使って腹部に造られた小さな穴のことをいいます。そこに管(以下、カテーテル)を取り付け、直接胃に栄養を投与し、長期的に栄養管理を行います。鼻からのチューブなどに比べ、患者さんの苦痛が少なく、口から食べるリハビリや言語訓練が行いやすいというメリットがあります。

胃瘻に取りつけられたカテーテルは、定期的な交換が必要となります。一般的には、病院やクリニックの外来または入院で交換しますが、患者様にとっては長い待ち時間や処置時間を過ごす身体的負担、ご家族や施設の職員さんにとっては送迎や付き添いの負担が大きいという問題があります。

このような負担を軽減するために、当院では今年の5月から往診形式の「訪問胃瘻交換」をスタートしました。現在は、前橋東部地域の施設を中心に外科の荻原医師が看護師らと訪問しています。1人当たりの交換時間は約5分程度。準備など含めても10分足らずで終了します。「病院で行くことを施設や在宅で行って大丈夫なの？」と心配される方もいるかもしれませんが、安全面の配慮は万全です。



在宅栄養管理の味方！訪問胃瘻交換について

●スカイブルー法で安心！

カテーテルの交換を行う前に、あらかじめ胃内へ色素液を注入します。交換後に色素液を吸引しカテーテルがきちんと胃内に挿入されているかを確認します。

●経胃瘻カテーテル内視鏡でダブルチェック！

カテーテル内を通過できる専用の極細内視鏡を利用した確認方法です。交換後、この内視鏡を挿入し、カテーテルの先端が胃内へ収まっているかを目視で確認します。

施設や患者様からは大変好評をいただいております。8月末時点で7施設27名に対して訪問胃瘻交換を実施しました。引き続き、多数の施設から依頼のご相談をいただいております。今後も在宅での栄養管理の手助けになるよう地域の皆様の声に添えていきたいと考えています。

訪問胃瘻交換

- ・往診日……毎週木曜日
- ・往診時間……おおよそ13時～16時までの間
- ・往診エリア……前橋市東部地域および伊勢崎市の一部
- ・対象……現在は施設を中心に実施しています。ご自宅の方はまずはご相談ください。

お問合せ 善衆会病院 地域医療連携室 TEL.027-268-3321

参)NPO法人 PEGドクターズネットワーク www.peg.or.jp

外来担当医表

平成26年11月1日～

変更箇所は赤字で掲載しています

		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 中川 (第2) 柳澤 面高 大澤 (第3) 関 生越 (第4) 関 面高 (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 片山 (第1) 生越 片山 (第2) 中川 橋本 (第3) 片山 面高 (第4) 柳澤 橋本 (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～)
		一般	岡村	上原	真下 宮澤	井上	井上	
	午後	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。

健康講座を開催します

身体を温めて腰痛を改善しよう

体温から診る腰痛とその対策

参加費無料

第29回5くら健康講座

肩こり・肩の痛みを解消しよう

参加費無料

第1回 肩の痛みの原因について、初期評価、簡単な肩の運動

第2回 肩の運動、ストレッチをメインにご紹介

第3回 最終評価、講座のまとめ

肩の痛みでお悩みの方や肩こりを予防したい方のための3回連続講座です

開催日時 平成26年11月26日(木)14:00-15:15

講師 善衆会病院 理学療法士

会場 城南公民館(前橋市二之宮町1320)

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

第1回 平成26年11月21日(土) 11:00-12:00

第2回 平成26年12月19日(土) 11:00-12:00

第3回 平成27年1月16日(土) 11:00-12:00

会場 善衆会病院 理学療法士 / スマーク伊勢崎 3Fスマークホール

医療法人 社団 善衆会 善衆会病院 <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)


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

食育コラム 栄養科 だより

体を温める食べ物が恋しくなる時期となりました。
ビーフシチュー等をご家庭で作る機会も多いのでは・・・？
煮込み料理にはゼラチンを豊富に含んだ牛すじ肉、すね肉などの
ブロック肉がおすすめです。でも・・・煮込んだはずだけど、
固いビーフシチューができてしまった！なんてことはありませんか？
煮込む前の下準備、しっかりとしていますか？
今月は、牛すじ肉を軟らかく煮込むための下準備についてお伝えします。


肉を軟らかくする3つの方法

キウイ又はパイナップル



400gの肉に対してすりおろしたキウイ1個分(又はパイナップル70g)を加えてもみ、冷蔵庫で2時間程度おきます。どちらの場合にも煮込む時は果肉や果汁をぬぐいとり使用しましょう。
なぜ？キウイやパイナップルに含まれている酵素が肉の筋繊維をほぐします。

ヨーグルト



400gの肉に対してヨーグルト100gを加えてもみ、冷蔵庫で2時間程度おきます。煮込む時はぬぐいとりましょう。
なぜ？ヨーグルトに含まれている乳酸菌が肉の筋繊維をほぐします。

赤ワイン+酢+たまねぎ



400gの肉に対して赤ワイン大さじ3杯と酢大さじ3杯、そしてすりおろし玉葱1個分を加えてもみ、冷蔵庫で2時間程度おきます。煮込む時はきれいにキッチンペーパーでふきとります。
なぜ？赤ワインや酢に含まれている有機酸と玉葱の酵素が肉の筋繊維をほぐします。

しっかりと下処理をして今年は、トロトロのビーフシチューを作ってみてはいかがでしょうか？

リハビリ リレーコラム その31 リハビリテーションの現場から

秋も深まり、朝晩冷え込む季節になりました。風邪をひかないようご注意ください。今回は、先月の「基礎代謝」の続き「運動や正しい姿勢によって基礎代謝を上げる方法」をお話します。

筋肉量が増えれば基礎代謝も増える

前回もお伝えしましたが、筋肉量が増えれば基礎代謝も増えますが、筋肉量が減れば基礎代謝は減ります。運動で筋肉量を増やし、腹式呼吸で横隔膜を鍛えて、有酸素運動で心臓や肺などを鍛えると、基礎代謝が増え、全身の持久力がアップして、疲れにくくなり、より元気に動くことができるようになります。

◎基礎代謝を上げるには筋力トレーニングが大切

私達の体の筋肉は、白い筋繊維の白筋と赤い筋繊維の赤筋との2種類に分けられます。白筋は、体の表面に多い筋肉で、走ったり飛んだり、重い物を持ったりと、力を使う運動で使う筋肉です。一方、赤筋は、体の内部に多い筋肉で、呼吸をしたり、骨を支えたり、血液循環を促したりと生命維持のために働く筋肉です。つまり、基礎代謝を高める筋肉(何もしなくても使う筋肉)とは、赤筋ということになりますね。基礎代謝アップのための筋力トレーニング

をする時は、赤筋を集中的に鍛えるトレーニングをするようにしましょう。赤筋を鍛えるのは、ゆっくりとした動きが適していますので、ゆっくりと体を動かすことが大切です。運動の時間に関しては脂肪が燃え始めるのは、有酸素運動を始めてから20分くらい後とされていますので、ゆっくり20分以上連続して行えるとよいです。しかし、日頃運動していない人は、少ない時間から初め、徐々に運動時間を長くしていくと良いでしょう。無理しすぎは禁物ですので、自分の体と相談して運動を行ってみてください。



運動の例)腹式呼吸(鼻から吸って、口から吐いてをゆっくり繰り返す)、踵上げ、膝伸ばし、ウォーキング、自転車、ラジオ体操、家事(掃除機かけや洗濯物、洗濯など)

◎姿勢を正す

正しい姿勢を維持することも基礎代謝を上げることに繋がります。
・背筋を伸ばす
・背もたれに寄りかからず座る
・立ったときにおしりをキュッと閉める

◎筋肉をつける食事

筋肉をつけるには良質なたんぱく質を摂る必要があります。たんぱく質は筋肉・血管・臓器・皮膚・髪の毛・爪を作っています。食事ではまぐろ赤身・かつお・鮭・牛肉・豚肉・鶏肉などの魚肉、卵・牛乳・豆腐・納豆などの卵・乳製品・大豆製品に多く含まれています。

運動や食事は日々の心がけが大切です。少しずつ続けて頂き、基礎代謝を上げて、疲れにくい体・風邪の引きにくい体、太りにくい体を手に入れ、健康で元気な体作りに役立ててください。

病院で働く人々

第8回

病院で働く人々「第六弾」は、リハビリテーション科に密着！ リハビリテーション科の一日

毎月第1・3金曜日にリハビリテーション科全員でミーティングを行っています。ミーティングでは業務確認・連絡・報告・検討事項などを話し合い、リハビリスタッフ全員で情報を共有をしています。

Dr.カンファレンスでは、リハビリ室内にて、整形外科医師と患者さん一人ひとりのリハビリの現状報告、今後の方向性、リハビリの進め方など医師からアドバイスを頂き、意見交換を行っています。

8:00 全体ミーティング
8:15 朝清掃
8:20 チームミーティング
8:30 朝礼
8:40 機器点検
Dr.カンファレンス
MSWカンファレンス
8:45 入院患者さんのリハビリ開始
9:00 外来患者さんのリハビリ開始
12:00 休憩
午後リハビリ開始
16:45 電子カルテ入力・環境整備
17:00 終礼
業務終了
院外活動
祝祭日

当院は、オールマイティーチーム、脊椎特化チーム、スポーツチーム、地域包括チーム、一般チーム、OT(作業療法士)・ST(言語聴覚士)チームに分かれてリハビリテーションを行っています。

言語聴覚療法... コミュニケーションや食べることに障害のある人々の言語、聴覚、摂食・嚥下(せつしょく・えんげ)：食事を摂る・飲み込むこと)機能のリハビリを行います。

理学療法... 基本動作(座る、立つなど)ができるように身体の基本的な機能回復をサポートするのはもちろんのこと、スポーツ障害の患者さんにはアスレチック・リハビリも行い、円滑なスポーツ復帰を支援しております。

作業療法... 上肢(肩や腕、手、手指など)関節可動域練習や筋力強化・巧緻動作練習(指の細かい動きの練習)などを行います。自宅に帰られてからのことを想定し、日常生活動作練習も行っています。患者さん同士の交流もあり楽しみながらリハビリを行っています。

リハビリ終了後は、自分がリハビリを行った患者さんの訴えや評価、訓練内容を電子カルテに入力します。環境整備では、患者さんに快適にリハビリしていただくため、毎日掃除やタオルの補充をしています。

当院は、平成23年度より、地域住民の方の健康維持・増進および予防医学普及の観点から「らくらく健康講座inスマーク伊勢崎」や「ザスパクサツ群馬共催 健康づくり教室」を開催しており、多くの講座で私たちリハビリスタッフが講師を務めています。

祝日は午前中4名体制で対応しています。

リハビリテーション科は患者さんが安心してリハビリが行えるよう配慮し、専門性の高い技術を提供するために努力してまいります

リハビリテーションとは、病気や怪我など様々な原因によって生じた心身の障害に対して、障害を治すだけでなく、障害を持った人が障害を持ったままでも、よりよい人生を送ることができるよう、支援を行なっていくことです。

当院のリハビリテーション科は、PT(理学療法士)30名、OT(作業療法士)2名、ST(言語聴覚士)2名、助手2名が在籍しており、さらに一人の患者さんを診させて頂くに当たり、オールマイティーチーム、脊椎特化チーム、スポーツチーム、地域包括チーム、一般整形チーム、OT・STチームに分かれて対応しています。整形外科疾患、スポーツ障害、内部障害、脳血管障害など様々な疾患の患者様を対象にリハビリをさせて頂いています。

ひとくちに「リハビリ」と言っても、障害の種類や重症度により、アプローチ方法は多種多様です。そんな「リハビリテーション科」の一日を覗いてみましょう！

