

- 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



紫羅欄花 ストック

和名はアラセイトウ。春を告げる花の一つとして知られ、赤・白・ピンク・紫などカラーが豊富でとても良い香りを放つのが特徴です。地中海原産で、古代ギリシャでは薬草として利用されていました。花言葉は「愛の絆」「真面目」「努力」等。



～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

新年あけましておめでとうございます。

昨年暮れは衆議院の解散選挙と慌ただしく過ごされたことと存じます。日本の未来は明るい方向へ舵がきられたのでしょうか。消費税増税の問題は賛否両論ですが、医療に携わる者にとっては社会保障費に関わる重大な問題ではあります。

さて、新たな年を迎えるにあたって、当院は新春早々に新病院の着工予定(1月15日、起工式)で、夢多き年になりそうです。来年春には二之宮町から筑井町へ移転する予定です。現二之宮町近隣の方々には長年に亘ってお世話になっておりましたので、少し寂しい感じも致しますが、ほんの2kmばかり離れた近くへの移転ですので今後ともよろしく願い申し上げます。

また現病院跡地は地域の皆様に何らかの形でご利用できる施設を現在模索中であります。

当院の今年のスローガンは“創造”です。

創造には色々ありますが、当院のスタッフの目標としてマニュアル、ガイドラインを越えた医療人個人として、創意工夫を積み上げてより高度な治療への創造力を高めることです。

それが医療人としての人間性を高め、ひいては安全で質の高い医療に結びつくことと思います。

さらに地域の皆様に愛される病院を目指し、職員一同努力してまいります。

羊年の今年1年、よろしくお願い致します。

理事長・院長 木村 雅史

謹賀新年



外来担当医表

平成27年1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 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 柳澤 (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
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

寒い日が続きます。
今月は寒さに合う「おでん」について掘り下げてみましょう！
おでんのルーツは「田楽料理」です。田楽料理とは、伝統芸能である「田楽踊り」になぞらえて名づけられた料理で、串に具を刺して味噌を塗って焼いた「味噌田楽」などがあります。おでんの直接のルーツになったのは焼かず煮込む「煮込み田楽」で、田楽の「でん」に「お」をつけて「おでん」と呼ぶようになったとされています。

地域によってこんなにも違う!?「おでん」のあれこれ

おでんの地域差

特に関東と関西では大きな違いがあります。昔から流通の中心であった関西では昆布で薄味のだしをとる習慣があったのに対し、江戸幕府があった関東ではゲンを担いでかつお節を削って濃い味付けにする習慣があったことが要因とされています。
関西では、関東風の濃い味付けになっているおでん、またはおでんそのものを「関東炊き」と呼ぶのはこの地域差が理由の一つであるといわれています。



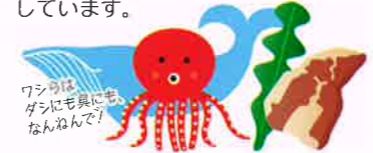
おでんの具材の違い

おでんはルーツとなる田楽料理の影響を具材に残しています。定番とも言える大根やこんにゃくは、田楽料理の代表的な具材でもあるからです。
大根やこんにゃくの他には、さつま揚げやハンペン、がんもどきなどの魚の練り物や卵が一般的な具材として全国的に使われています。地域ごとの具材としては関西方面で使用されている牛すじやさえずり(鰯の舌)、静岡で使用されているイワシが原料の黒ハンペン(右写真)などがあります。



ダシ汁のレシピ

一般的には、おでんに使うダシ汁は、昆布とかつお節を合わせた一番だし、または昆布ダシ汁が主流となっています。関西の場合、昆布ダシ汁に牛すじやタコ、クジラの脂身を入れて具材とダシ汁の両方に使用する事が多く、他の地域には見られない風味を作り出しています。



お正月にごちそうをたくさん召し上がって胃腸に負担がかかってしまった方には、長時間煮込まれているおでんはオススメです。

リハビリ リレーコラム その32 リハビリテーションの現場から

雪もちらつき、本格的な冬になってきました。寒いとなかなか動きたくなくなってしまうことがあるかと思いますが、運動不足や食べ過ぎ飲み過ぎが招く「生活習慣病」という病気をご存知ですか？
そこで今月と来月の2回に渡り、普段から取り組める「生活習慣病の予防(主に二型糖尿病と食事と運動)」についてお話ししたいと思います。

生活習慣病ってどんな病気?

生活習慣病とは、毎日の良くない生活の積み重ねによってなる病気のことです。日本人の3分の2近くの人がこの病気で亡くなっていると言われています。病気の種類は、糖尿病(二型)、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧、肥満などがあります。

中でも注意したいのが「糖尿病」です。糖尿病とは血糖値が高くなる病気です。食べ物や飲み物を消化して作られるブドウ糖は体のエネルギー源となっています。血液中にブドウ糖がどのくらいあるかを調べたものが血糖値です。糖尿病になるとこのブドウ糖がエネルギーを必要としている細胞に運ばれず、血液中に溢れ出すようになります。原因は、運動不足や食べ過ぎ、飲みすぎなどがあります。

※なお、妊婦糖尿病や一型糖尿病(血糖値を下げるインシュリンというものが常に足りない場合)もあるため、糖尿病だからと言って必ずしも生活習慣が原因でない場合もあります。

生活習慣病を予防する食事の工夫

野菜はたっぷりとりよう

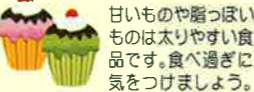


野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。

食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう

朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る3時間前に食べるのはよくありません。ゆっくりよくかんで、時間をかけて食べましょう。

甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない



甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品です。食べ過ぎに気をつけましょう。

ひとり分ずつ、取り分けて食べよう

大勢で大皿から食べると、どのくらい食べたかが判りづらいため、たくさん食べてしまいがちです。

薄味にしよう

濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。素材の味をいかした薄味料理を心がけましょう。

多い時は残そう

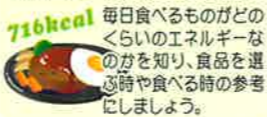


多いと感じたら、無理せずに残しましょう。

調味料はかけずにつける

マヨネーズやドレッシングは、油が多く、太りやすい食品。お醤油などの塩分は、高血圧の原因になり、糖尿病を悪化させます。直接料理にかけず、小皿にとってつけましょう。

食品のエネルギーを知ろう



毎日食べるものがどのくらいのエネルギーなのかを知り、食品を選ぶ時や食べる時の参考にしましょう。

このように、毎日の生活の中で工夫をしたり、知識を身につけることで、生活習慣病は予防できます。

(次号では運動の工夫についてご紹介いたします)

病院で働く人々

第10回

病棟クラークの一日

病棟の事務担当のとある一日に密着!



患者さまのサポート役、また多忙な医師と看護師のアシスト役として日々笑顔で業務に務めています

看護師の補助を行う「看護補助者」の中でも、事務作業に特化した業務を行っているのが「病棟クラーク」です。
看護職の労働環境改善が推進される中、当院においても多くの役割を担っています。直接的な看護ケアに携わることは多くありませんが、患者さまに対しては、入院生活における様々なご案内をさせて頂いております。
安心して入院生活をお送り頂けますよう、今後もより一層研鑽を積んでまいりますので、入院中のご不明点・ご不安等、お気軽にご相談くださいませ。

病院で働く人々の密着企画「第八弾」は、「病棟クラーク」をご紹介します。病棟内のナースステーションに常駐し、様々な事務業務を行うクラークのとある一日を覗いてみましょう。

