

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

**医療用語** vol.4

**コードブルー**

患者の容態が急変した際の「緊急事態発生」「至急全員集合」を意味する言葉です。「コードブルーが入る」、「コードブルーする」など使います。「コードブルー」と院内アナウンスをすることで患者の容態が急変して心肺停止などの緊急事態が発生したことを医療従事者へ知らせます。救急コールの種類としては他に、コードゴールドやコードレッド、コードグリーン、コードイエローなどがあります。

**絆** VOL.40

きずな

～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>

# 外来担当医表

平成27年8月1日～

		月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	一般	伊東 石綿	中川 片山	石綿 上野	柳澤 上野	恩田 生越	中川 石綿 (第1) 生越 上野 山口 (第2) 柳澤 石綿 面高 (第3) 生越 片山 (第4) 中川 片山 (第5)
		専門				日尾(第2・4) 【足外来】		
	午後	一般	生越 鈴木	恩田 片山	中川	柳澤	石綿	
		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】 柳澤	中川 片山	木村 ※【予約制】 萩原	萩原 伊東	柳澤 上野 (第1) 萩原 片山 (第2) 中川 上野 (第3) 萩原 石綿 (第4) 生越 柳澤 (第5)
		専門		小林 【上肢外来】				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 富田	篠崎 斉藤	岡村 根井	真下 岡村	上原	真下 富田 (10:00～)
	午後	一般	岡村	上原	真下 根井	富田	富田	
		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 相澤	谷田部 相澤 小川	谷田部 生方	林 相澤 坂入 (第1・3・5) 富澤 (第2・4)
		専門		依田 【循環器】				
	午後	専門	中島 【循環器】	依田 【循環器】				
外科	午前	一般	福島	遠藤 【消化器外科】	福島 萩原	遠藤	福島 【消化器外科】	萩原
		専門		萩原 ※【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。  
午後の整形外科外来は完全予約制です。  
整形外科外来の初診受付は午前11:30までです。

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



今回は禁煙外来についてご説明します。  
喫煙習慣の本質はタバコに対する心理的依存(習慣)、イライラなどの離脱症状を起こす(禁断症状)ニコチン依存症であり、気持ちだけではなかなか克服できるものではありません。  
ニコチン依存症を克服する手段にはいくつかありますが、その1つに禁煙補助薬を用いる方法があります。この禁煙補助薬はニコチンを含まず、飲むだけなので簡便です。一定の要件(\*1)を満たせば健康保険で投薬を受けることができます。「禁煙しよう」と心に決めたら、禁煙指導を受けられる最寄りの病院(禁煙外来)(\*2)を受診してみてください。すぐに治療を始める必要はありません。まずは医師と禁煙について相談してみてください。

## 健康保険が使えるの!? 禁煙外来について

当病院では、前述の禁煙補助薬を用いた禁煙外来を開設しています。診察時に毎回、息に含まれる一酸化炭素濃度を測定します(写真①参照)。  
一酸化炭素は、タバコの煙に含まれる有害物質の1つですが、禁煙によりこの値が低下していくのがわかるので禁煙継続のモチベーションアップに繋がります。また、医療スタッフからのアドバイスが受けられ、禁煙継続がしやすくなります。  
禁煙は最も確実かつ短期的に喫煙に関連する重篤な病気や死亡を減らすことの出来る方法です。ご自身、あるいはお知り合いで禁煙できずに悩んでいる方がいらっしゃいましたら、ぜひ当院の禁煙外来をご活用下さい。



- \*1) ①ニコチン依存症を診断するテストで5点以上  
②喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上  
③禁煙したいと思っている  
④医師から受けた禁煙治療の説明に同意
- \*2) 禁煙外来・禁煙クリニック一覧をインターネットで検索  
[www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html](http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html)

## 院内禁煙推進委員会が活動しています!

当院では、病院敷地内の全面禁煙を実施しています。院内禁煙推進委員会の主な活動内容は、禁煙ポスターの掲示や禁煙外来の紹介、年に1度「職員喫煙状況調査」、また月に1度院内敷地内しながら、ポイ捨てされている吸い殻等を拾い集めています。



敷地内喫煙"0"を目指し、今後も活動を行っていきます。

雨天中止、小雨決行是非、お出掛け下さい!

**納涼祭のお知らせ**

現病院南側駐車場を会場に開催する最後の納涼祭です。

平成27年8月29日 土 15:00-17:00

善衆会病院 医療サポート課 TEL.027-268-3321 (月～金/9:00～17:00)

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

旬の食材を美味しく  
今が旬の「枝豆」

夏バテ気味で食欲がない時にも！  
梅入りさっぱり枝豆ごはん

◎材料(4人前)

- ご飯……………約3杯分
- 枝豆(さや付)……………130gくらい
- 梅干……………2個くらい
- みょうが……………1~2本
- 生姜……………1かけ
- 白ごま……………大さじ1杯くらい
- 大葉……………2~3枚
- 塩昆布……………10gくらい

◎作り方

1. 枝豆は茹でて、さやと薄皮をとる。
  2. 梅干は種を取り、細かくたたく。みょうがは粗みじん切り、生姜と大葉は千切りにする。
  3. 温かいご飯に大葉以外の材料を入れて混ぜる。
  4. 食べる直前に大葉を混ぜる。
- ※枝豆、みょうが、生姜、塩昆布、大葉などお好みで量を調整して下さい。



枝豆のおいしい  
季節となりました

えだまめには良質なたんぱく質のほか、歯や骨の形成に大切なカルシウムやカリウムが豊富です。同じ畑の肉と呼ばれる大豆と異なってカロテンやビタミンCが豊富なため抗酸化作用が期待され、体を若々しく保つ効果があります。

また、えだまめはお酒のつまみとしてよく好まれますが、これはとても理にかなっているようです。

というのも、えだまめの中のメチオニンがアルコールの分解を促進してくれるので肝臓への負担を軽くする働きがあると言われています。

枝豆のおいしい茹で方

◎材料

- 枝豆……………200~300g
- 塩……………40g
- 水……………1ℓ



◎材料

1. 枝豆を洗い、ハサミで両端を少し切り落とす。(味がしみ込みやすくなる)
2. 枝豆に塩10g程(40gの一部)をふりかけ、ゴシゴシすり合わせ、産毛をとる。
3. 水1ℓを沸騰させ、残りの塩(30g)と塩の付いた枝豆をそのまま鍋に入れる。
4. 再度沸騰してから約4分程茹でる。(少し固さが残る程度)
5. ザルに上げ、うちわで手早く冷ます。(水につけると塩が抜け水っぽくなるため避けてください。)

5分以上茹でるとうま味成分のアミノ酸が流出しやすくなるため注意!

枝豆にも種類があります

えだまめは、大豆を完熟する前で収穫し、根と葉を切って枝ごと茹でたものをいいます。大豆には、完熟した種皮の色で「白豆」、「黄豆」、「茶豆」、「青豆」、「黒豆」等の系統がありますが、えだまめとして収穫する段階では、いずれの系統も黄緑色です。

地域に根付いた枝豆の品種



新潟を中心に栽培されています。香りが高く甘みが強いです。豆が少し茶色いのが特徴です。山形県鶴岡市の特産です。とうもろこしに似た独特の香りと甘みをもっています。さやに茶色の毛があります。

地域医療  
連携施設  
のご案内

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション  
西田整形外科

Vol.3 善衆会病院では、近隣の先生方、施設と連携して地域密着の医療に取り組んでいます。



安心して受診できる医院として、優しさと信頼される医療を心がけ、スタッフ一同、患者さんの治療に積極的に取り組んでいます。施設には、X線撮影および透視装置や骨密度、神経伝導速度(末梢神経の障害程度を測定)、血圧脈波(動脈閉塞、血管年齢の測定)などの測定装置があります。また、レンタルですが、

Q 診療方針と施設の特徴を教えてください

整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科を標榜しています。腰痛、膝関節痛、頸部痛など一般の整形外科疾患の患者さんや外傷の方が多く来院されています。また、関節リウマチの方も多数来院されています。

Q どんな症状の方が多く来院されますか?

月2回1.5テスラのMR撮影も行っています。整形外科疾患を全般的にみていますが、特に関節リウマチの治療およびリハビリテーションに力を入れています。近年関節リウマチの治療は大きく変化し、効果の高い抗リウマチ薬および生物学的製剤が次々と開発され、治療成績が改善しました。当院でも積極的に取り入れ、成果を上げています。リハビリ室の面積は260平方メートルと広く設定し、多数の設備を整えています。理学療法士6名、セラピスト10名による



私が医師を志した理由

高校時代は、癌の研究を志望して医学部を目指しましたが、医学部の学習を通じて、直接患者さんと向き合える臨床医の道を選びました。

院長/西田 昌功



機能訓練や、マッサージにも力を入れていきます。Q 読者へのメッセージをお願いします。どなたでもお気軽にご相談してください。必要に応じて、近隣の専門病院と連携し、適切な医療を行いたいと思います。

十 病院案内

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション

西田整形外科 院長/西田 昌功  
☎ 027-280-2233 前橋市樋越町677-1

	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前	○	○	○	○	○	○	午前/9:00~12:00
午後	○	○	×	○	○	○	午後/14:30~18:00 (土曜日は17:00まで)

休診日:水曜午後・日曜・祝日

