



～病院と地域を繋ぐコミュニケーションペーパー～

<http://www.zensyukai.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@zensyukai.com

- 皆様と共に最善の医療を目指します
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 7月



朝顔 アサガオ

奈良時代～平安時代に、薬用として渡来したとされる朝顔。江戸時代に観賞用として発達し、大輪朝顔や変化朝顔が改良されました。ツルが巻き付くことから「愛情の絆」や「結束」、「明日もさわやかに」等の花言葉があります。

外来担当医表

平成24年7月1日

◎ 急な変更がございますので、お問合せください。

		月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	一般	上村民子 山口蔵人	上村民子 恩田 啓 鈴木啓司	畑山和久	近藤尚行 中川智之	恩田 啓 生越敦子	上村 山口(蔵) [第1] 山口(徹) 鈴木 [第2] 畑山 山口(蔵) [第3] 生越 鈴木 [第4] 上村 塩澤 [第5]
		専門			門田 聡 [足関節]			
	午後	一般	山口 徹	上村民子	中川智之	山口蔵人	近藤尚行	
		専門		小林亮一 [第2,4]※[脊椎]	恩田 啓 ※[脊椎]		恩田 啓 [脊椎]	
スポーツ整形外科	午前	一般	木村雅史 ※[予約制] 生越敦子	木村雅史 ※[予約制] 畑山和久	伊東美栄子 塩澤裕行	木村雅史 ※[予約制] 鈴木啓司	山口 徹 塩澤裕行	畑山 中川 [第1] 近藤 生越 [第2] 上村 塩澤 [第3] 山口(徹) 中川 [第4] 畑山 山口(蔵) [第5]
		専門						設楽 仁 [第1] 高岸憲二 [第3]
	午後	専門			畑山和久 ※[ESWT]		木村雅史 [第1,3]14:00-16:00 ※[統合医療]	
		一般	上村民子					
泌尿器科	午前	一般	真下 透 西井昌弘	篠崎忠利 斉藤浩樹	岡村桂吾 坂本亮一郎	真下 透 岡村桂吾	上原尚夫	真下 透 西井昌弘(10:00~)
	午後	一般	岡村桂吾	上原尚夫	真下 透	西井昌弘	西井昌弘	
内科	午前	一般	谷田部寛 林 潤一	生方幹夫 林 潤一	生方幹夫	谷田部寛 林 俊誠	谷田部寛 生方幹夫	林 潤一(9:30~) 櫻井則之 [第1,3,5] 冨澤健史 [第2,4]
	午後	専門	加藤寿光 【循環器】					
外科	午前	一般	遠藤範之	遠藤範之	荻原 博	遠藤範之	荻原 博	荻原 博
		専門		荻原 博 【NST】			小櫃由樹生 【血管外科】(10:00~)	
	午後	一般	原則として急患のみ受け付けます。					
麻酔科	午前	河野正和	人見振一郎	河野正和	人見振一郎	河野正和		
皮膚科	午後			太田美つ子 [第1,3,5]				

整形外科 医師交代のお知らせ

退職 さとう ゆきのり
整形外科 佐藤 行紀
平成24年6月30日付退職

善衆会病院勤務を振り返って どうでしたか？

わずか1年でしたが、今までで一番内容の濃い1年間でした。

スタッフはどうでしたか？

どの部署のスタッフの方もフレンドリーで、あたたかい病院でした。

患者さんへのメッセージ

短い間でしたが、皆様にはお世話になりました。後任には同輩の鈴木医師が着任してきますので、今後ともよろしくお願致します。

新入職 すずき けいじ
整形外科 鈴木 啓司
平成24年7月1日入職

- 所属学会：日本整形外科学会
- 認定医(専門医)：日本整形外科学会専門医

患者様への診療方針、考え方、気を付けていること、心掛けていること等は？

手術だけでなく、様々な治療の中から患者様にとって最良の方法と一緒に考えます。

ご趣味、好きなスポーツは何ですか？

ゴルフ・サッカー・バスケット

患者様や病院利用者の方へのメッセージ

親しみのある診療を心がけています。宜しくお願いたします。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。

健康講座を開催いたします！

熱中症に 気をつけよう！

いよいよ夏本番！熱中症の原因、仕組み、対処法(応急)、予防方法をわかりやすく解説します。この機会に正しい知識を身につけて、熱中症を予防しましょう。

開催日時 平成24年7月24日(水) 14:00-15:15
会場 城南公民館 前橋市二之宮町1320
定員 30名 参加費無料

第9回らくらく健康講座

運動中の 応急手当について

～役立つ応急手当&AEDの使い方～
看護師による、役立つ応急手当&AEDの使い方講座です。

開催日時 平成24年7月18日(木) 11:00-12:00
会場 善衆会病院 救急認定看護師 吉田 葉子
定員 30名 参加費無料

開催日時 平成24年7月24日(水) 14:00-15:15
会場 城南公民館 前橋市二之宮町1320
定員 30名 参加費無料

善衆会病院 地域医療連携室
TEL.027-268-3321
(月～金/9:00～17:00 土/9:00～13:00)

開催日時 平成24年7月18日(木) 11:00-12:00
会場 善衆会病院 救急認定看護師 吉田 葉子
定員 30名 参加費無料

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.zensyukai.com>

※ 整形外科の脊椎外来と統合医療外来、ESWT外来は、完全予約制であり、初診は一般整形外科での診察となります。尚、統合医療外来は、保険外診療となります。

受付時間	午前	8:30～12:00 (診療開始 9:00～)
	午後	14:00～16:00 (泌尿器科、一部診療科) 15:00～17:00 (整形外科)

診療科紹介

第 3 回

消化器外科ってなあに？どんな病気があるの？

消化器外科について

当院の「外科」は主に消化器疾患の治療を行っております。今回は、専門医である遠藤先生に「消化器外科」について答えていただきます。

Q 消化器外科はどこをみるのですか？

口から始まり、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸、肛門までの食物が通る道と、肝臓、脾臓などの腹部の内臓です。

外科 遠藤 範之



専門 消化器外科全般
所属学会 日本外科学会、日本消化器外科学会、日本消化器病学会、日本消化器内視鏡学会、日本外科学会専門医、日本消化器外科学会認定医、日本消化器外科学会専門医
診療方針 (1)検査、診断、治療に平行して症状の緩和に努めます (2)お一人毎に最善の治療法を患者さまとともに検討します (3)過剰な医療を慎みます

Q どんな疾患があるのですか？

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、大腸炎、大腸ポリープ、胆石症、脾臓炎、痔、胃癌、大腸癌が主な疾患です。

Q どんな手術を行なっていますか？

胃癌、大腸癌、ソケイヘルニア(脱腸)、胆石、痔の手術などが主です。

便秘は万病の元!?

便秘が原因で起こる症状・病気

便秘は生活習慣や食生活、運動不足、ストレスなどが原因で起こることが多いのですが、以下の症状や病気は便秘も原因の一つと考えられています。
腹痛、痔、体臭・口臭・オナラの臭いになる、ニキビ・吹き出物などの肌荒れ、アレルギー症状、疲労感・倦怠感・不眠症・無気力、大腸ガン、大腸ポリープ、腸閉塞(イレウス)、動脈硬化

食物繊維の多い食品

便秘を解消するためには、1日20~30gの食物繊維が必要だといわれています。食物繊維は大きく分けて2種類のものがあります。

不溶性食物繊維
繊維質で水に溶けにくく、腸のお掃除をしてくれます。老廃物を取り込み、便の量を増やすことでぜん動運動を起こし、スムーズな排便をうながしてくれます。また発ガン性物質などの、腸内の有害物質を体外へ排出させる働きを持っています。ごぼう、にんじん、セロリなどの野菜、はと麦、玄米などの穀類、さつまいもなどの芋類・大豆、小豆などの豆類に含まれています。

水溶性食物繊維
ぬるぬるとした粘性があり、小腸での吸収速度を緩やかにしてくれます。さらに腸内のコレステロールを包み込んで、排泄してくれます。また血糖値や血圧の急な上昇を抑える効果もあります。海藻類、こんにゃく、りんご、いちごなどの果物、ココアなどに含まれています。

便秘には2つの食物繊維をうまく組み合わせるのが効果的だといわれています。

ただし、食物繊維は過剰にとってしまうと下痢の症状を引き起こしてしまい、必要なミネラル分まで排出させてしまうので、とりすぎには注意が必要です。

食育コラム

栄養士のつがやき

食卓に清涼感が欲しい季節となりました。そうめんやひやむぎといった麺類の出番も多くなります。そこで、今回は麺について取り上げてみます。

素麺や冷麦に入っている色付き麺って？

冷麦に彩色麺を混入することにより、素麺と区別をしていたとも言われていますが、見た目の涼しさ、爽やかさを感じながら楽しく食せるようにとの配慮から、ほんの数本ずつ入れるようになったとのこと。現在では、白麺だけのメーカーも多いようです。



蕎麦？そば？

「中華そば」「焼そば」のように種類を通称して「そば」と呼ぶことがあります。蕎麦粉を用いていないのに「そば」の名が定着している食品の場合は、「蕎麦」の字は用いず、ひらがなで表記するのが通例となっています。沖縄で通常「そば」と言えば通常、ソーキそば等有名な沖縄そばを指します。尚、沖縄で「日本蕎麦」を普通に食べるようになったのは本土復帰後とされています。



そうめん ひやむぎ 素麺と冷麦の違いは？

以前は、農林水産物の表示義務を定めたJAS法の基準で、めん太さには明確な差がありました。
・うどん 1.7mm以上
・冷麦 1.3mm以上 1.7mm未満
・素麺 1.3mm未満
しかし2006年6月、機械製以外の手延べめんについては、1.7mm未満なら素麺、冷麦のいずれを名乗っても良いことになりました。ちなみに、機械製麺の場合は上記の基準が有効のようです。

中華麺に入っている「かん水」って??

食品添加物として加えるアルカリ塩水溶液のことです。中国で塩湖の水を用いた製麺技法が発見されて、麺類の伝播とともに日本にも広がりました。本来、麺のコシを高めるために用いられますが、副次的要素として麺の色調が向上する(黄色味を帯びる)効果もあるため、日本で製麺される中華麺には欠かせない成分となっています。



リハビリ リレーコラム
その③ 理学療法士だより

健康づくり教室について

当院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づくり教室も実施しています。当院はザスパ草津のメディカルパートナーとしても活動しており、2012年度は「ザスパ草津介護予防事業」として茨川・前橋・藤岡・高崎地区にて健康づくり教室を開催致します。6月には初めて茨川地区にて健康づくり教室を開催致しました。全5回行われ、各回ともに違う内容で運動を行なって頂きました。ここで、行なった内容を一部ご紹介させていただきます。



肩周辺のストレッチ・運動の説明



参加者の方の姿勢の確認



足のストレッチ・運動の説明

今回紹介した「健康づくり教室」以外にも、健康講座を行っております。興味のある方は、右記までお問い合わせください。
【注意事項】写真を参考に運動や姿勢の真似をしないようにしてください。

善衆会病院 地域医療連携室
TEL.027-268-3321
(月~金/9:00~17:00 土/9:00~13:00)

Q なぜ遠藤先生は消化器外科の専門になったのですか？

ブラックジャックを読んで憧れました。食物繊維を多く摂り、水分補給をしっかり行ないましょう。規則正しい食生活に心がけ、3食バランスよく摂りましょう。便秘を感じたら我慢せずすぐにトイレに行きましょう。仕事をしながら、なかなか難しいと思いますが、決まった時間にトイレに行き、排便する癖をつけましょう。もし、便秘になってしまった場合は、適度な下剤の使用をお勧めします。

Q 便秘の予防を教えてください

さわやか検診の胃カメラも受けることができます。