



～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>

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 8月



向日葵 ヒマワリ

北アメリカ原産でリノール酸・ビタミンEを多く含むヒマワリ油を採取するため世界中で栽培されているヒマワリ。太陽の動きに合わせてその方向を追うように花が回ることから「あなたを見つめてる」「敬慕」等の花言葉があります。

〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381 TEL/027-268-3321(代表) FAX/027-268-3911(連絡室) E-mail/mail@zensyukai.com

外来担当医表

平成24年8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]※[腰椎]	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] 設楽 仁 [肩] [第1] 高岸憲二 [肩] [第3]
		専門						
	午後	一般						
		専門			畑山和久 ※[ESWT]		木村雅史 [第1,3]14:00-16:00 ※[統合医療]	
リハビリ センター	午後	一般	上村民子					
泌尿科	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	
		専門	真下 [化学療法]				岡村(特殊)	
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] 富澤健史 [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 [泌尿科] (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]				

熱中症の予防と対策

講師 善衆会病院 内科部長 生方 幹夫



今年の夏も暑い日が続き、連日ニュース等で熱中症の報告がされています。今回は7月末に城南公民館で行われた健康講座「熱中症に気をつけよう!」から、いくつか予防と対策についてお伝えします。



熱中症に 分かりやすい人とは?

- ・脱水症状がある人
- ・乳幼児や高齢者
- ・肥満の人
- ・過度の着衣
- ・普段運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調の悪い人



①暑さ避ける

- ・日陰を選ぶ
- ・朝の打ち水をする(涼しい時間帯に)
- ・すだれを垂らす
- ・日傘をさす
- ・帽子をかぶる
- ・扇風機やエアコンを使う



②患者様や病院利用者の方々へのメッセージ

- ・のどの渇きが出るのは、脱水がある程度進んでからなので、その時点から飲み始めるのは遅い
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給することが鉄則

【イベント各種】

- ・荒砥中学校……吹奏楽部演奏
- ・二之宮 八木節会
- ……………八木節、だんべい
- ………フラサークル城南
- ………フラダンス
- ………かえる保育園
- ………お遊戯



【模擬店】  
いろいろ各種

納涼祭のお知らせ

平成24年8月25日(土) 15:00-17:00

場所 / 病院南側駐車場

雨天中止、小雨決行  
是非、お出掛け下さい



善衆会病院  
地域医療連携室  
TEL.027-268-3321  
(月~金 9:00-17:00 土 / 10:00-13:00)



〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381  
TEL / 027-268-3321(代表)  
FAX / 027-268-3911(連絡室)

<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①回

# 人工透析センターとは

## 血液透析って、どんな治療？どんな仕組み？

当院の「内科」は、内科全般の疾患を扱い、腎臓病外来と、血液透析による腎不全の治療にも力を注ぎ、「人工透析センター」を併設しています。そこで、今回は腎疾患および透析を担当している林先生に「透析」について答えて頂きました。



内科 林潤一

専門 腎臓病  
所属学会 日本内科学会、日本腎臓学会、透析学会  
診療方針 患者様一人一人につき最も適切な治療（診療）を行うことを心がけています。（その方に応じた最適な治療を行いたいと考えます。）

**Q** 透析とは、どのような治療なのですか？

体内にたまった余分な水分を除くこと及び腎臓から排泄できなくなった毒

**Q** 透析が必要となり、治療が始まるのですか？

素を体外へ除去し、代わりに体内に不足した成分を補充する治療です。日本では、血液を体外へ出してこのような治療を行う血液透析が主流ですが、お腹の中に透析液を入れて取り出したりすることにより透析を行う腹膜透析（CAPD）も行われています。

**Q** どうやって血液を入れ替えるのですか？シャントとは何ですか？

透析（血液透析）は、1分間に200ml程度の血液を体外に出す必要があります。このため太い針を血管に刺しますが、通常の血管ではそんなに多くの血液をとれません。そのため腕の動脈と静脈をつなぐ手術を行います。動脈は血圧が高いため、これにより動脈の勢いのいい血液が

**Q** 透析の所要時間はどのくらいですか？

1回4時間を週3回行います。

**Q** では、長期間の旅行などは難しいのでしょうか？

患者さんの状態にもよりますが、日本国内であれば（離島などは別として）原則どこでも可能です。外国旅行も通常透析を行って行く地域であれば可能です（透析患者さん向けの海外ツアーなどもあります。ハワイなど）。

**Q** 他の病気がある場合、手術はできるのですか？

もちろんできます。通常の方よりも手術のリスクは高くなりますが、少なくとも現在では透析患者さん故に受けられないという手術はないと思われれます。当院で外科、泌尿器科、整形外科です。皆さんの透析患者さんが手術を受けられています。

**Q** お金がかかるのですか？

非常に高価な治療であるため、通常の医療保険ではまかないません。透析患者さんは、第1級の身体障害者として認定されます。

**Q** 日常生活の制限はあるのですか？

①水分制限：尿が出ないので、水分をたくさん摂るとむくんだり肺に水がたまりやすくなります。  
②食事制限：塩分の制限、さらにカリウム、リンの含まれた食事の制限などがあります。

**Q** なぜ、透析の先生になつたのですか？

学生時代に内科の診断実習で、担当の先生（今でも私の恩師です）がよく胸井病棟の透析室で実習をして下さいました。そこで腎臓の働きが全くない患者さんを社会復帰させている元氣な患者さんが多かったように記憶しています。そして透析さんに様々なことを教わりました。透析という医療技術に驚きました。このことが腎疾患、透析医療との関わり原点のように思えます。

日本は、四季を大切に食文化の国。外国の方も、和食や和菓子を前に「日本庭園のようだ」と表現するほどです。自然に触れることの少なくなった昨今、四季折々の行事食や食材で季節を感じることも多いことと思います。今回は、涼しげな見た目、水の美味しさを実感できる寒天やゼリー菓子の材料である「固める仲間」のお話です。水分を固める性質をもつ食品（ゲル化剤）には、この様な違いがあります。



## 水分を固める性質をもつ食品(ゲル化剤)

### \* 寒天

【原料】天草、オコノリ等の海藻  
【食感】ぶるぶる（弾力がなく、しっとりした食感）  
【料理】ようかん、ところん、杏仁豆腐等  
【特徴】  
・ノンカロリーであっさりとした仕上がり  
・ゼラチンに比べ耐熱力が強く、少量で多くの水を固めることが可能  
・常温で固まる（35～45℃）、夏でも溶け出さない  
・少々匂いがある

### \*ゼラチン

【原料】動物性コラーゲン  
【食感】もちもち（弾力性と粘性が強い）  
【料理】ゼリー、パウンドケーキ、マッシュポテト  
【特徴】  
・溶らかてろんとした、口の中で溶けるような食感を作り出せる  
・カロリーがある（10gあたり3kcal）  
・冷卻しないと固まらない（18～20℃）、夏は溶け出す。



### \*アガー

【原料】カラギーナン（海藻）  
【食感】ぶるぶる（弾力があり、やわらか）  
【料理】ゼリー、プリン、アイス  
【特徴】  
・海藻が原料であるが、寒天と違い無味無臭  
・ゼラチンのような食感と寒天の扱い易さの両方を合わせ持つ（口溶けの点ではゼラチンにやや劣る）  
・ノンカロリー  
・常温で固まる（30～75℃）、夏も溶け出さない



その④ 理学療法士だより

## ウォーキングについて



店内を実際にウォーキングします

平成24年6月20日に当院主催にて、第8回「らくらく健康講座」が行われました。ここで、ウォーキングのお話を一部ご紹介させていただきます。

ウォーキングは、体脂肪の燃焼やメタボリックシンドローム・生活習慣病の予防や改善に効果があるといわれています。歩き方としては、足は踵からつき、つま先から地面を蹴るように歩きます。

ウォーキング時間の目安として、女性（体重52kgの場合）は30分のウォーキングで約68kcal消費し、男性（体重65kgの場合）は30分のウォーキングで約85kcal消費するといわれています。

しかし、ウォーキング時の膝には体重の約7倍の重さがかかってきますので、もともと膝の痛い方などは注意が重要です。

まだまだ暑い日が続いています。ウォーキングをされる方は、熱中症や脱水にも注意しながら行いましょう！

今回紹介した「らくらく健康講座」以外にも、各種講座を行なっております。興味のある方は、下記までお問い合わせください。

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