

おひさま ニュース

2013

9月号
創刊号

〒294-0014 千葉県館山市山本1155番地 TEL:0470-25-5111 <http://www.awairyo.jp/>

発行責任者：水谷正彦 編集責任者：大川三喜男

広報紙発刊 に寄せて

院長 水谷正彦



安房地域医療センターが開院してから早いもので6年目を迎えています。この間、病院理念と基本方針の制定、DPC導入、CCU完成、初期研修地域ジェネラリストコース開始、ISO取得、救急棟完成、無料低額診療開始、本館改修、後期研修地域ホスピタリストコース開始など、多くの変化がありました。

そしてこの度は、地域の方々や医療関係者が当院のことを知り、利用しやすくなるようにと広報紙を発刊することにしました。

当院の理念は「明るい笑顔で、最適な医療を提供いたします」と決めました。明るい笑顔とともに良い医療が提供されてこそ患者さまにご満足していただけるものと思います。また職員が明るい笑顔で過ごせる職場を築こうとの意味もあります。その上で、最高でも最新でもない各々の患者さまに最も合った（最適な）医療を提供しますという決意です。

そしてさらに、「365日24時間の救急医療を提供いたします」「患者さまを尊重した、質の高い医療を提供いたします」「地域住民の健康維持のために意義ある住民健診を提供いたします」「職員の研修・研鑽に努めます」「明るく、働き甲斐のある病院創りに努めます」の5つの病院基本方針を決めました。これに沿った病院経営をしていこうと考えています。

広報スタッフ紹介



おひさまニュースの刊行を担当する広報スタッフは、大川三喜男(渉外課) 石井武男(事務部) 安西誠雄(地域連携室) 上木幸司(人事課) 鶴岡順子(画像診断室)の5名。そして、亀田メディカルセンター広

報部門の協力を得て、創刊号の発刊となりました。

当院には、広報を専門とする部署はありません。担当スタッフは、通常業務と兼任をしておひさまニュースの編集をしています。未経験者ばかりですが、多くの方々のお力添えや掲載記事にご協力をいただき、一から作り上げました。

おひさまニュースという名には、これを手にした皆さまが、ぽかぽかと温くなる“おひさま”のような存在でありたいという思いを込めました。おひさまニュースは年4回発行予定です。少しでも当院の事を知っていただくお手伝いできればと思っておりますので、よりよい紙面づくりのため皆様のご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

診療科のご紹介	総合診療科	呼吸器科	消化器科	循環器科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	小児科
	外科	整形外科	泌尿器科	乳腺科	腎臓内科	糖尿病内分泌内科
	腫瘍内科	肛門科	ペインクリニック	神経内科	膠原病内科	スポーツ整形
	救急科	手の外科	透析科			

詳細についてはお問合せください。

0470-25-5011 (予約番号)

月～金曜日 8:30～17:00、土曜日 8:30～12:00

総合診療科について



総合診療科ってあまり聞き慣れない言葉ですね。わかりやすく言うと、内科全般を広く浅く診療しているところです。

たとえば、血圧が高いけれど血圧の薬は飲み始めるとずっと飲まないといけなかなあと迷っている人、健康診断でコレステロールが高いと言われたけれど薬を飲むべきか悩んでいる人、風邪をひいたあと咳が止まらずに困っている人、微熱が何日も続いていて気になっている人、なぜか体重がどんどん落ちてきて癌ではないかと心配している人、高齢者で肺炎ワクチンを打っておいた方がいいのか相談したい方などが受診されています。どの科にかかって良いかわからないという方も、まず当科を受診していただいて結構です。ある意味「よろず相談係」とも「総合受付」と言えるかもしれません。

現在のスタッフメンバーは、曾木美佐医師、吉田真徳医師、木村武司医師、相田雅司医師と私です。全員が亀田総合病院の総合診療・感染症科を中心に研鑽を積んできた医師ですので、安心して受診してください。曾木医師は特に感染症診療に造詣が深く、病院や地域の感染管理にも寄与しています。吉田医師は、地域に開かれた病院づくりのために目に見えないところで努力しています。木村医師と相田医師は小児科の診療も行っています。その他に、森島亮医師、森島雅世医師、川又久永医師、さらに若干名の非常勤医師も外来や病棟で診療をさせていただいています。どうぞよろしくお願いします。



にしの ひろし
西野 洋

部長、メディカルディレクター

一般内科、神経内科
内科認定医

- 出身地 …………… 徳島県阿南市
- 趣味 …………… サイクリング
バードウォッチング
- 房総の好きな所… 豊かな自然

時間外の診療について

外来診療時間外の場合は、救急外来へのご案内となります。
なお、救急受診の際は以下の点をあらかじめご了承ください。

- (1) お薬は、応急処置に必要な最低限の処方となります
- (2) 検査は、応急処置の診断に必要な検査しか行えません
- (3) 重症患者さまの救命が優先となるため、状況により、診療までお待たせする場合があります



いつまでも自分の足で歩くために(ロコモティブシンドローム)

突然ですが、簡単な体力テストをしてみましょう。

- ◆ 70歳以上の人は10cm台から両脚で立ち上がれますか？
- ◆ 70歳未満の人ならば40cm台（標準的な椅子と同じ高さ）から片脚で立ち上がれますか？

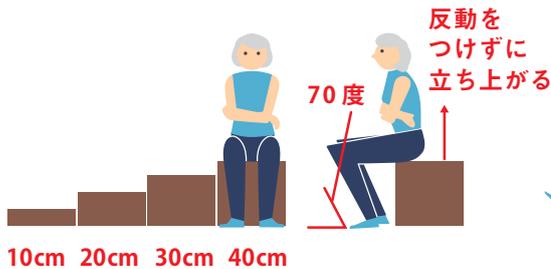
できなかった場合、体力は同年代の平均以下に落ちています。筋肉や骨の弱化により、歩くことや日常生活を送ることに支障をきたした状態をロコモティブシンドローム(略称 ロコモ)と呼び、体力が同年代以下の人は、将来ロコモになる可能性が高いと考えられています。

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間を健康寿命といい、平均寿命との間には、男性で約9年、女性で約12年の差があるといわれます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、今からロコモを予防して、健康寿命を延ばしていきましょう！

予防のカギは、毎日、少しずつの運動習慣です。片脚立ち(机などにつかまりながら左右1分間ずつ、1日3回)やスクワット(肩幅より広めに足を開き、膝を曲げながら身体を沈め、深呼吸をするペースで5~6回ずつ、1日3回)が手軽にできるお奨めの運動です。

理学療法士 松澤啓之

〈両脚の場合〉



〈片脚の場合〉



立ち上がりテスト (日本整形外科学会)

栄養コラム ~骨元気~ 普段の食材からも『ホネのもと』

「骨を丈夫にする」というとカルシウム。カルシウムといえば牛乳、というのが一般的な考えですが、実は皆さんが普段食べている食材からもカルシウムを摂ることができます。それは、緑黄色野菜や海藻類、大豆製品、魚などです。

また、骨を強くするためにはカルシウムの他にたんぱく質やビタミンDといった栄養素も必

要です。

鮭はたんぱく質はもちろん、骨づくりに必要なビタミンDが豊富に含まれています。

今回はサーモンを使って、おもてなし料理としてもぴったりの手まり寿司をご紹介します。ホタテやアジ等を使っても美味しくできますよ。

管理栄養士 福田有里

<材料/1人分>

- ごはん…150g
- すし酢(酢:大さじ1 砂糖:小さじ1 塩:少々)
- スモークサーモン…2切れ
- 飾り用レモン
- アジ(刺身用)…1切れ
- 万能ねぎ・生姜…少々
- ホタテ(刺身用)…2切れ
- 飾り用ブロッコリー
- お好みでわさび

【手まり寿司】<作り方>

- ①ごはんをすし酢を合わせ
- ②酢飯を5等分して各々をラップで軽く丸める
- ③ラップの上にそぎ切りにしたスモークサーモン、アジ、ホタテを各々のせ、お好みでわさびをつけ酢飯にのせ、再びラップで茶巾にする
- ④スモークサーモンの上にレモン、アジの上におろし生姜と小口切りの万能ねぎ、ホタテの上に茹でたブロッコリーを飾る



※カロリー 335kcal たんぱく質 15g カルシウム 30mg

News

親善球技大会に初参加



第47回館山市館野地区親善球技大会が7月14日(日)、館野小学校などを会場に開催されました。地元のイベントということもあって、安房地域医療センターから、西野メディカルディレクターをはじめ看護師、事務の3名が救護ボランティアとして初参加しました。

暑さ厳しいなか急病人も出ず、選手や応援の皆さんの気迫にあふれる、楽しい大会でした。

病診連携の会開催



7月31日(水)、当院会議室にて、第1回病診連携の会が開催されました。酷暑の中、多数のご参加をいただきました。

この会は、安房地域にある医療機関の先生やご関係の方々から、当院との医療連携に関する意見交換や交流の場として設けられました。

★保育所で七夕まつい★



今年もひまわり保育所のみなで、七夕飾りを作りました。

歌を唄ったり、飾りを燃やして、お空にお願いをしました。

子ども達のかわいいお願い事は、お空のお星さまに届いたかな？



🌸 オープンキャンパス



今夏、来春開校予定の(仮称)安房医療福祉専門学校のオープンキャンパスが安房地域医療センターにて開催されました。

全4回で約240名のご参加をいただき、安房地域医療センター内の見学ツアーや看護体験、学生寮の見学など、盛り沢山の内容で、たいへん好評でした！

入試など詳しい情報はHP (<http://www.awa-school.jp>) または開設準備室(Tel: 04-7099-0800)までお問い合わせ下さい。

編集後記

やわたんまちが過ぎると、徐々に秋の気配に気づき始めます。そのひとつが、房州の味、ゆで落花生。子供の頃、毎日山盛り食べていたおやつ。当たり前のように食べていたこのゆで落花生が、房州の味と知ったのは高校生になってからです。

今では、房州を飛び出して多くの人々に愛されています。うんめえ季節がやってきました。

 じゅんべりい

