

70号

2016.5

お元気ですか

病院理念 西伊豆健育会病院は、地域の活力と皆様の安心のために
職員一丸となって、持てる技術と情熱を注ぎます



photo

4月より
赴任しました！

西村 医師
中島 医師

Contents



病院ニュース

- P2・P3 医師の紹介・事務部長の挨拶
- P3 外科外来が始まりました
- P5 健康診断ギフト券

医療情報

- P4 ロコモティブ・シンドローム

栄養関連

- P7 簡単レシピ「ブロッコリーとアボガドのチーズトースト」

お知らせ

- P6 入院した時の食事代について



* 医師の紹介 *

内科 常勤

西村 光滋(にしむら みつしげ) 医師 (兵庫県 出身)



はじめまして、神戸大学病院から地域医療を行うために赴任してまいりました西村です。大学病院では総合内科医として勤務していました。西伊豆では、自身も学びつつ地域医療に貢献したいと思っています。

趣味では、1年程前に買ったサクスを吹けるようになりたいと思っていますが、三步進んで四歩下がる状態です。今、練習中なのは『枯葉』『ウォーターメロンマン』です。

いつか皆さんにお披露目できる日を夢んでいます。
宜しくお願い致します。



内科 常勤

中島 俊和(なかしま としかず) 医師 (愛知県 出身)



はじめまして、今年4月より総合内科医として約1年間研修させていただきましたこととなりました。

これまで愛知県にある大学病院に勤務しておりましたが、縁あって西伊豆健育会病院で勉強する機会を得ることができました。出身は愛知県名古屋市で、趣味は旅行や板に乗るスポーツ、性格は温厚です。都会にある大学病院とは異なり、より地域に密着した医療、患者様の個別性を重視した医療を提供する必要があると思います。そういった部分を勉強したいと思います。

また、西伊豆に関しては、まだ分からない部分が多いので、お勧めのグルメやスポットがあればぜひ教えていただきたいと思います。

どうかよろしくお願いします。



内科 常勤（3か月勤務）



多和田 哲郎(たわだ てつろう) 医師（沖縄県 出身）

みなさん、初めまして。

愛知県にある藤田保健衛生大学病院から西伊豆健育会病院へ、平成28年4月より整形外科の研修にきました、多和田哲郎(たわだ てつろう)と申します。

出身は沖縄県、その後、滋賀県の大学を卒業し、医師としての出身は愛知県になります。内科学をベースとして、救急や集中治療を主に学んできました。

西伊豆病院で、整形外科を研修させていただきます。『心配呈し』から『心肺停止』まで幅広く対応できる、内科にも整形外科にも強い救急医になれるよう研鑽を積みたいと考えています。

趣味は壮大な景色を見ることです。西伊豆の美しい青空と海と、そして、夕陽に思いを馳せています。まだまだ未熟で、ご迷惑をかけることしかありませんが、皆様と共に悩み、笑い、学び、喜びを分かち合いたいと思っています。

何卒お手柔らかに、よろしくお願いします。

外科外来が始まりました！

平成28年4月より 週に3回 診療を行っています。
北里大学病院の外科医師が担当します。
お電話で予約もできますので、お気軽にお問合せ下さい。

火曜日

午後外来

木曜日

午後外来

土曜日

午前外来

ご挨拶

1月より当院の事務部長として就任しました小柳と申します。

宮城県で生まれ育ち、他県での生活は初めてで不安も多くありましたが、周囲の皆様のあたたかさや風光明媚なこの地に魅了され、楽しく充実した毎日を過ごしております。

当院の理念に基づき、「地域の活力」と「皆様の安心」のために、持てる技術と情熱をフルに発揮していきますので宜しくお願い致します。

また、院内に関するご不明な点、より良い病院にするためのアドバイス等ございましたら遠慮なくお申し付けください。



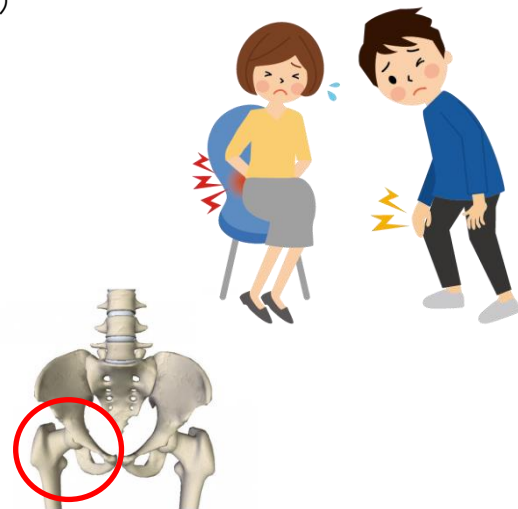
事務部長 小柳拓也

ロコモティブ シンドローム

日本整形外科学会では、運動器の障害による移動機能の低下した状態を表す言葉として **ロコモティブシンドローム**と提唱しています。(以下「ロコモ」)

日本は世界にさきがけて高齢社会を迎え平均寿命は約80歳超になっています。これに伴い運動器の障害も増加しています。
入院して治療が必要となる運動器障害は50歳以降に多発しています。
このことは多くの人にとって運動器を健康に保つことが難しいことを示しています。

運動機能が衰え、段差で転倒や骨折する人が急増していますが、特に膝の痛み、腰痛症、骨粗鬆症の方は注意が必要です。
足の付け根(大腿骨乳頭部)は、転倒で簡単に骨折しやすい部分です。
寝たきり人口急増の主な原因になっています。



『ロコモ』チェック

1つでもあれば『ロコモ』の可能性あり

- | | |
|-----------------|---|
| 1 片足立ちで靴下がはけない | 5 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1リットルの牛乳パック2個程度) |
| 2 家のなかでつまづく | 6 15分続けて歩けない |
| 3 階段を昇るのに手すりが必要 | 7 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| 4 家のやや重い仕事が困難 | |

続けることが肝心です！

『ロコモ』を防ぐ「ロコトレ」

ロコトレはたった2つの運動です！

■ バランス能力をつけるロコトレ『片脚立ち』

※左右1分間ずつ
1日3回行いましょう

- ・転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ・床につかない程度に片足を上げます

👉ポイント

- ・姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机などに両手や片手をついて行います

■ 下肢筋力をつけるロコトレ『スクワット』

※深呼吸をするペースで5~6回繰り返します
1日3回行いましょう

- ・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます
つま先は30度くらい開きます
- ・膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます

👉ポイント

- ・動作中は息を止めないようにします
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机などに手をついて行います

大切な人・お世話になった方に 『健康診断ギフト券』をプレゼントしませんか？

西伊豆健育会病院では、『健康診断ギフト券』を販売しています。

いつまでも元気でいてほしいと願う大切な方へ

『日々の感謝の気持ち』と『健康の維持』に

健康診断ギフト券を贈りませんか？

たとえば お誕生日、父の日、母の日、敬老の日、

ご家族へのプレゼントにいかがでしょうか！

現在、ご提案させて頂いている健康診断は2つのコースです！



人間ドック【胃カメラコース】 41,000円
(税込価格)

NISHIIZU健康診断セット 10,000円
(税込価格)



検査項目	検査内容
内科診察	問診・総合診察
身体測定	身長・体重・BMI指数・腹囲測定
聴力検査	オーディオメーター 1000Hz・4000Hz
眼科的検査	視力・色覚・眼底検査
血液一般検査	白血球・赤血球・血色素・ヘマトクリット 血小板・沈渣・MCV・MCH・MCHC
呼吸器系検査	胸部X線撮影2方向(正面・横)
循環器系検査	血圧・心電図
消化器系検査	胃部内視鏡検査(経鼻・経口) 便潜血2回法
肝機能検査	GOT・GPT・γ-GTP・ALP・LDH 総ビリルビン・総蛋白・アルブミン A/G比・コリンエステラーゼ
腎機能検査	尿素窒素・クレアチニン・尿酸(痛風)
脂質検査	総コレステロール・中性脂肪・HDL-C LDL-C
膵臓機能検査	血清アミラーゼ
泌尿器系検査	尿検査(蛋白・糖・潜血・ウロビリ・沈渣)
糖代謝検査	空腹時血糖・HbA1c
電解質検査	Na・K・Ca・Cl
その他検査	腹部超音波検査(肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓) CPK
動脈硬化検査	ABI検査(末梢動脈疾患検査)

検査項目	検査内容
内科診察	問診
身体測定	身長・体重・BMI指数・腹囲測定
聴力検査	オーディオメーター 1000Hz・4000Hz
眼科的検査	視力検査
血液一般検査	白血球・赤血球・血色素・ヘマトクリット 血小板
呼吸器系検査	胸部X線撮影(正面)
循環器系検査	血圧・心電図
肝機能検査	GOT・GPT・γ-GTP
糖代謝検査	空腹時血糖
脂質検査	中性脂肪・HDL-C・LDL-C
泌尿器系検査	尿検査(蛋白・糖・潜血・ウロビリ)
腫瘍マーカー検査	男性:CEA・CA19-9・PSA 女性:リウマチ・CEA・CA125・CA15-3
動脈硬化検査	ABI検査(末梢動脈疾患検査)



お気軽にお問い合わせください。

西伊豆健育会病院 健康管理室
TEL 0558-52-2366

入院した時の食事代について

平成28年4月1日から、入院時の食事代について、健康保険法等の規定に基づき、これまでの食材費に加え、新たに調理費相当額を段階的にご負担いただくこととなりました。

*ただし、住民税非課税世帯の方や、指定難病、小児慢性特定疾病の方などの負担額は据え置かれます。

入院時1食あたりの負担額				
所得区分		平成28年 3月31日まで	平成28年 4月1日から	平成30年 4月1日から
住民税課税世帯	一般所得	260円	360円	460円
住民税非課税世帯 ※	低所得Ⅱ 90日までの入院	210円	変更なし	
	低所得Ⅱ 91日からの入院	160円	変更なし	
	低所得Ⅰ 一定所得以下	100円	変更なし	

※住民税非課税世帯(低所得Ⅱ・低所得Ⅰ)の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を病院窓口に提示して下さい。上記表の負担額が適用されます。
(提示のない場合は住民税課税世帯の負担額になります)

「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちでない方は、役場の担当窓口申請して下さい。

待合室に掲示モニタを設置しました！



受付の横・CT室前に掲示モニタを設置しました。
下記の情報がご覧いただけます。

- ◆外来の予定表(本日予定・月予定)
- ◆受付時間
- ◆休診のお知らせ
- ◆面会時間のご案内



CT室前

ご来院の方へ分かりやすいよう心掛けておりますが、
ご不明な点などございましたら、ご意見をお寄せください。

ブロッコリーとアボガドのチーズトースト（2人分）

葉酸98μg（葉酸食パンを使用すると！ 葉酸229μg）

材料
《2人分》

食パン・・・2枚(120g)
 ブロッコリー(沸騰湯でゆでる)・・・80g
 アボガド(薄く切る)・・・1/2個(60g)
 ブロッコリー(小房に分ける)・・・30g
 とろけるスライスチーズ・・・2枚(40g)



作り方

- ①ブロッコリーは食べやすく切る。
- ②食パンに①をのせ、その上に、アボガドをのせる。
- ③チーズをちぎってところどころに置き、オーブントースターでこんがり焼く。

葉酸

葉酸の、認知症の予防や、胎児の精神障害の予防に果たす役割が注目されています。

ビタミンB群の一つで、細胞の新生や赤血球の形成に不可欠です。血をつくる働きに関係し、不足すると貧血になることもあります。

緑の葉野菜や緑茶、のりに多く含まれています。

成人男女とも葉酸の推奨量は1日240μgです。

肉類100gに含まれる葉酸

鶏レバー	1300μg	豚レバー	810μg
牛レバー	1000μg	レバーペースト	140μg

魚介類100gに含まれる葉酸

うなぎ(きも)	380μg	すじこ	160μg
うに(生)	360μg	イクラ	140μg

野菜100gに含まれる葉酸

モロヘイヤ	250μg	こねぎ	120μg
パセリ	220μg	サニーレタス	120μg
からし菜(塩付)	210μg	茎にんにく	120μg
ブロッコリー	210μg	オクラ	110μg
よもぎ	190μg	ほうれん草	110μg
春菊	190μg	カリフラワー	94μg
大根:葉	140μg	茹でかぼちゃ	75μg

豆類・キノコ100gに含まれる葉酸

えだま	380μg	挽きわり納豆	110μg
そら豆	120μg	だいず	39μg
エリンギ	88μg	まいたけ	60μg
えのきたけ	75μg	しいたけ	42μg

【 関連施設 ～健育会グループ～ 】



熱川温泉病院



お問い合わせは TEL 0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



土肥クリニック



お問い合わせは TEL 0558-99-1234

開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆健育会病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆健育会病院 院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。



介護老人保健施設 しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることが出来ます。



ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。



居宅介護支援（ゆうあい訪問看護ステーション） お問い合わせは TEL 52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

▼外科外来のご案内

日 程 : 毎週 火曜日・木曜日 午後外来
毎週 土曜日 午前外来

『 お元気ですか 第70号 』

平成28年5月 発行

発 行

医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2626

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

