

77号
2018.8

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

健育会グループ
チーム医療症例検討会
in 西伊豆
吉田副院長



Contents



病院ニュース

- P2 第13回健育会グループ チーム医療症例検討会
- P3 皮膚科外来の曜日が変わりました
- P3 医師の紹介
- P4 津波想定・災害訓練の実施

栄養関連

- P6 今月の食材は“豆腐”
簡単レシピ「野菜たっぷり豆腐」

医療情報

- P7 『ヨガ』をやってみませんか！
- P5 補助金を利用して『人間ドック』を受診しよう！



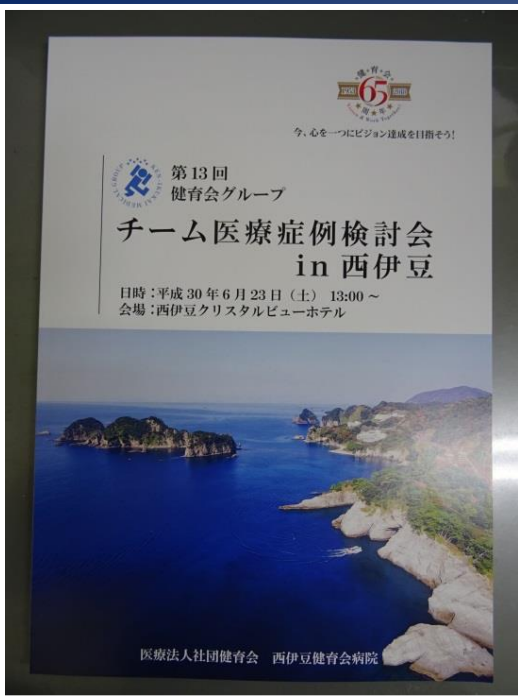
第13回 健育会グループ チーム医療症例検討会in西伊豆

患者さんは、医療・介護・生活活性化・ホスピタリティの4つの機能を求めて入院されます。

4つの機能を適切に提供するためには、医師・看護師・リハビリテーションセラピスト・薬剤師・栄養士・介護士・相談員など全ての専門職が、患者さんに関する全ての情報を共有し、それぞれが果たすべき役割を全うするチームワークが欠かせません。

こうした『チーム医療』の実践により、常識を超えて回復した症例を発表する、この会も13回を迎え、演題数も最多の19演題です。

健育会グループの病院・施設約150名が、この西伊豆に集い共有しました。



「介護の部」10題、「医療の部」9題の発表です。
それぞれ質問や意見交換を行いました。

「介護の部」の座長を務められた元淑徳大学短期大学部 健康福祉学科・教授 亀山 幸吉先生から、すべての演題に対して一言ずつ丁寧なコメントをいただきました。

「医療の部」の座長を務めさせて頂いた西伊豆健育会病院の仲田先生からは、本日の発表の中で学ぶべき点について、「最大のポイントは、4つです。

- (1) 本人の趣味をリハビリに取り込みましょう。
 - (2) 声かけ、傾聴、寄り添いは基本中の基本です。
 - (3) 点滴はできるだけ早く抜いて、経口摂取に持ち込みましょう。
 - (4) レクリエーションは重要です。
- とまとめて頂きました。

当院から、吉田副院長が発表しました。



当院の開院30周年も重なり、行政や近隣の病院・医院・診療所の先生方にも参加頂きました。

西伊豆町・松崎町 両町長からもお言葉を頂きました。

地域の皆さんに支えられ歩んで参りました30年。これからも、職員一同更に精進してまいります。



30th Anniversary
西伊豆健育会病院

皮膚科外来の曜日が変わりました！

水曜日

午前外来
午後外来

平成30年7月より 皮膚科外来が**水曜日**になりました。
担当医は変わりなく順天堂静岡病院・皮膚科医師です。
お電話で予約も取れますので、お気軽にお問合せ下さい。
西伊豆健育会病院 0558-52-2366(代)

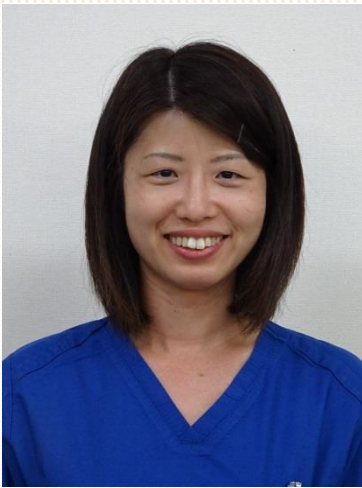


《受付時間》

午前:8時15分～11時30分
午後:2時00分～ 4時30分

* 医師の紹介 *

内科 常勤



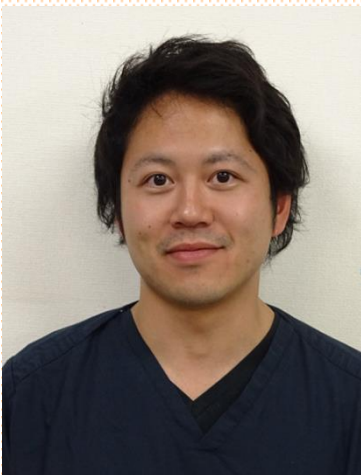
矢島 つかさ(やじま つかさ) 医師 (岐阜県 出身)

今年度より内科医として赴任いたしました矢島つかさと申します。
今年で医師9年目となります。今までは、主に大学病院で北米型ERで働く救急医として活動してまいりました。

この度は、ご縁がありまして、当院にやってまいりましたが、大学病院では、なかなかできないような細やかな診療ができたと思います。

趣味は、カラオケ、水族館めぐり(特にイルカのショーを見るのが好きです。)です。西伊豆は海もすてきな所だと思いますので、マリンスポーツにチャレンジできたらいいなと思います。

6ヶ月勤務



遠武 孝章(とうたけ たかあき) 医師 (東京都葛飾区 出身)

はじめまして。この度、東京都の武蔵村山病院から西伊豆健育会病院でお世話になることになりました遠武 孝章(とおたけ たかあき)と申します。

出身は東京都葛飾区ですが、大学は石川県の金沢医科大学で6年間学びその後2年間研修しました。なので石川県も少しだけ知っています。

専門は総合診療で、小児から大人までの内科疾患を中心に勉強してきました。

西伊豆健育会病院では内科だけではなく外科症例も勉強させていただきたく、患者さんに幅広い医療を提供出来るようになれたらと思います。

趣味はドライブ スノーボード (まだまだ下手ですが) ゴルフです。西伊豆ではきれいな海でシュノーケリングやダイビングもしてみたいと思っています。

春夏ととても良い時期にやってまいりました。頭が春にならないように身を引き締めて頑張りたいと思います。半年間ですが宜しくお願いいたします。

津波想定・災害訓練

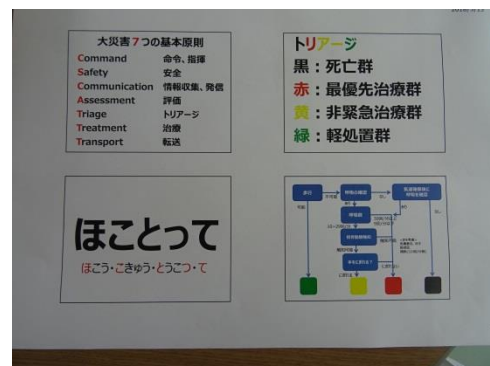
東海地震・南海トラフ大地震はいつ起こってもおかしくないとされています。特に近年は各地で地震が発生しています。更に、毎年の豪雨災害など、ニュースを聞いたたびに、身が引き締まるような、恐怖を感じているのは、地域の皆さんも同じだと思います。

当院は、「救急は断らない」をモットーに24時間365日対応していますが、どんなに状況にも迷うことなく動けるように定期的な訓練を行っています。



今回は津波想定訓練だったので、屋上に避難しました。避難状況を院長に報告します。訓練の様子を必ず監視する担当者を配置し、良かった点・悪かった点などを、全体で共有しています。改善点は迅速に検討していきます。

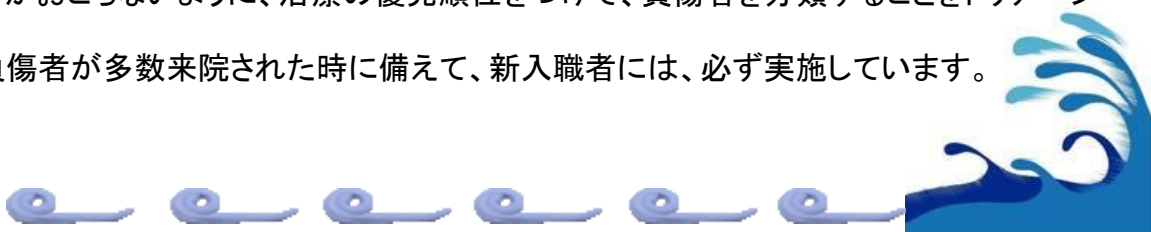
訓練は、火災訓練を年2回、津波想定訓練を年3回、災害対策委員会が計画して実施しています。実施予定は職員には知らされません。突然訓練が始まります。入院中の方や外来受診されている方など、大きなベルの音など、ご迷惑をお掛けしますが、ご協力お願い致します。



災害訓練後には「トリアージ訓練」も行っています。

トリアージとは、災害などで多数の負傷者が出たときに、緊急の手当を加えれば生命が助かる見込みのある負傷者よりも、生命にはまったく危険のない負傷者を先に治療するなど、助かる命も助からないという事態がおこります。このような事がおこらないように、治療の優先順位をつけて、負傷者を分類することをトリアージといいます。

突然起こる災害などで負傷者が多数来院された時に備えて、新入職者には、必ず実施しています。



補助金を利用して 人間ドックを受診しよう！

人間ドック料金(当院)
41,040円(込)

補助金
25,000円(込)

自己負担分
16,040円

人間ドックを受ける前に
◎国民健康保険(役場) ◎社会保険(協会けんぽ等)
上記に加入されている方は補助金を利用できるかもしれません。
なお自治体や健康保険により年齢や条件が変わってきますので
一度確認してご利用ください。



《国民健康保険 補助金利用対象者》

西伊豆町 (国民健康保険)
助成金額最大25,000円

松崎町(国保・後期高齢者医療制度)
助成金額最大25,000円

受診時75歳未満

年齢30～75歳未満(国保)

国民健康保険完納している世帯

保険料の未納の無い人

受診結果の数値を必ずお知らせ頂ける方

特定健診・健康調査を未受診

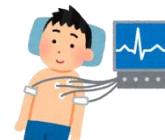
職域などで人間ドック等の同等項目について
受診機会がない

結果を保険事業に活用することに同意頂ける方



福祉課へ
問合せ下さい！

人間ドックを受けませんか！ 《 検査項目 》



- ◆身体計測
(身長・体重・視力・聴力・血圧)
- ◆尿・便・動脈硬化検査(ABI)
- ◆採血
(貧血・脂質異常・肝機能・腎機能・膵臓
・糖代謝・電解質・痛風検査・血液型)

- ◆心電図検査
- ◆胸部レントゲン検査(正面・側面)
- ◆胃カメラ検査(経口・経鼻)
- ◆眼底検査
- ◆腹部超音波検査
- ◆医師による問診・聴打診・結果説明

検査時間は3～4時間！ 食事付！

人間ドック・健康診断のご予約等のご連絡お待ちしております。

西伊豆健育会病院 健康管理室 TEL:0558-52-2366

❖ 豆腐 ❖



夏は暑さのために食欲が落ち、脂っこい肉などは控えてしまうものです。しかし、人間が生きていくためにはたんぱく質が必要で、暑さに関わらず、成人で1日50～80gのたんぱく質を摂取しなければならないと言われています。

豆腐は大豆食品なので、たんぱく質をたっぷり含んでいます。しかも、消化吸収率が高いので、胃に負担がかからないのが特徴です。植物性の脂肪も多く含んでおり、不飽和脂肪酸で、コレステロールを少なくする働きを持っています。同じ脂肪でも動物性のものは、飽和脂肪酸を含み、血液中のコレステロールを増やしてしまいます。コレステロールは、肥満、動脈硬化、心臓病など、成人病の原因です。



栄養

もめん豆腐は絹ごし豆腐よりもカロリーが高く、たんぱく質やカルシウム、マグネシウムも豊富。一方、水溶性のビタミンB1、B2、カリウムは、絹ごし豆腐のほうにやや多く含まれます。

◆もめん豆腐 1丁(350g) 252Kcal

◆絹ごし豆腐 1丁(350g) 196Kcal

選び方

ソテーや煮物、炒め物など、ボリューム感のあるおかずにしたいときは、もめん豆腐。やわらかい口当たりを楽しみたいときは絹ごし豆腐がおすすめ。

保存法

開封したものは水を張った保存容器に移し、水は毎日とりかえ、ふたをして冷蔵庫で保存し、なるべく早めに食べきましょう。

豆腐はインターナショナルな食材

「豆腐」もアメリカやヨーロッパで使われるようになってきました。豆腐は"tofu"と呼ばれ、今や世界共通語と言ってもいいほどです。

お手軽レシピ

1人分 215kcal 塩分1.5g

野菜たっぷりいり豆腐（2人分）

これ1品で主菜になる食べごたえ。
ごま油でこくを出すのがポイントです！

材料

《2人分》

もめん豆腐・・・1丁(350g)

グリーンアスパラガス・・・4本

にんじん・・・50g

生しいたけ・・・2枚

ごま油・・・大さじ1

A

しょうゆ・・・大さじ1/2

みりん・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

塩・・・小さじ1/4

作り方

①豆腐はキッチンペーパーを敷いたバットにのせ、さらにキッチンペーパーをのせてはさむ。上から豆腐を手でおしつぶし、水けを吸わせる。

②アスパラガスは下から1/3の皮をピーラーでむき、5cm長さの斜め切りにする。にんじんは皮をむいて短冊切りに、しいたけは石づきを除いて薄切りにする。

③フライパンにごま油を中火で熱し、①と②を入れて4分ほど炒める。混ぜ合わせたAを加え、1分ほど炒めて器にもる。





【ヨガ】やってみませんか



日本の**平均寿命**は、男性80.98歳、女性87.14歳（平成28年簡易生命表、厚労省発表）。
香港に次いで、世界2位の長寿国となっています！

厚労省の発表では、**健康寿命**は、男性72.14歳、女性74.79歳（平成28年、厚労省発表）。

この健康寿命とは、心身共に自立し、健康的に生活できる期間のことを指します。なんらかの病気や障害で、日常生活に不自由を感じる期間が、単純計算で、男性は約9年、女性は約12年もあるのです！！

これからの日本は、いかにその健康寿命を延ばせるかが、高齢者の生活の質を高める鍵になってくるでしょう。

せっかく、長生きできるのであれば、自分のやりたいことをあきらめるのではなく、元気で、楽しく、そして自分らしく生活したいものです。

そこで、『ヨガ』をやってみませんか！



	平均寿命	健康寿命
男性	80.98歳	72.14歳
女性	87.14歳	74.79歳

ヨガの効果

- 1) 元気な体作り
筋力・体力・柔軟性の向上
自律神経の調整・姿勢の改善
- 2) 転倒予防
筋力やバランス感覚の向上
- 3) 認知症予防
脳の活性化・記憶力アップ
不安や恐怖などのストレス軽減

『ヨガ』は体が柔らかい人がするものというイメージがありますが、それは間違い！

硬い人ほど自分の“イタ気持ちいい”ポイントが分かりやすく、伸びしろが大きいのです。

20代から80代まで年齢層は思った以上に幅広く、自分のペースで無理なく進めていけます。

高齢者の方、ヨガ初心者にもやりやすい簡単な基本のポーズを3つ紹介します！

山のポーズ

このポーズは様々なヨガの基本になっているポーズで正しい立ち姿勢でゆっくり深く呼吸することで平均感覚を鍛え、精神を安定させる効果があります。

- ①両足の親指の付け根を合わせてかかとを少し開いて、足の裏に体重が均等にかかるように立つ
- ②下腹部の力を抜き、太ももを内側にいれるようにイメージして引き締める
- ③一度肩を持ち上げておろす
- ④胸を少しはるようにして鎖骨を広くとる
- ⑤顎を軽くひき、力を抜いてリラックス
- ⑥この姿勢を30秒から60秒キープ



チャイルドポーズ

これはヨガの前や合間に行われるポーズで、リラックス効果や腰痛の予防・緩和、安心感を得るという効果があります。

- ①正座をして、両足の親指をつける
- ②一度背筋を伸ばし、骨盤から前にゆっくり上半身を倒しおでこを床につける
- ③腕を前にもっていき伸ばす、この時に肩があがらないように注意し力を抜きリラックスできる体制にする
- ④息をゆっくり吸って、ゆっくり吐く



赤ちゃんのポーズ

このポーズは腰を鍛えリラックスして疲労を回復するポーズで、お腹の筋力も鍛えられるため、便秘やガス詰まりなどの不調を改善する整腸効果もあります。

- ①仰向けに寝て膝をたてる
- ②息を吐きながら両手で膝を抱え引き寄せる
- ③首は伸ばしたまま深く深呼吸をする
- ④ゆっくり息を吸い、吐くタイミングで頭を膝のほうに近付け浮かせる
- ⑤その状態のままゆっくり呼吸を5回行う



【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

地域で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、泌尿器科吉田は水曜日・午後外来を担当し、内科西村は木曜日・午前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。

▼ファミリーファーストサービスのご案内

入院中の患者さんのご家族に、入院中のご様子をメールにてご報告させて頂くサービスを始めました。

入院時に、ご家族へ説明させて頂いています。

『お元気ですか 第77号』

平成30年8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>

