お元気ですか

No.95　2025年度 春号

医療法人社団　健育会
西伊豆健育会病院

\Follow Me/
はじめました

Instagram

ぜひフォロー＆いいね！
お願いします

@NISHIIZUBYOUIN

Contents

- 新任医師のご紹介
- 看護部ご挨拶
- ACP相談のご案内
- リハビリ科より
- 栄養科より
- こども向け病院体験会開催

新任医師のご紹介

新任医師のご紹介

いしかわ　かよこ
石川　佳代子

はじめまして。出身は松崎町で、下田北高校、富山大学を卒業しました。浜松医科大学、浜松赤十字病院、沼津市立病院、島田市民病院、磐田市立総合病院等で勤務してきました。医師18年目、専門は形成外科です。けが、やけど、傷痕、ケロイド、皮膚皮下腫瘍、皮膚がん、蜂窩織炎、足潰瘍、巻き爪などの対応が得意です。趣味は釣り、手芸、バレーボールです。
よろしくお願い致します。

まつお　りょうへい
松尾　亮平

今年度から西伊豆健育会病院に勤務しております松尾亮平と申します。出身は青森県で、これまで東北や沖縄の離島など、さまざまな地域で医療に携わってきました．直近の二年間は奈良県で、腫瘍内科と総合診療の研鑽を積んでまいりました。これまでの経験を活かし、西伊豆の皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

おおあく　まさのぶ
大阿久　和誠

はじめまして。栃木医療センターから参りました大阿久和誠と申します。総合診療科専攻医2年目（医師４年目）となります。
出身は栃木県で、大学は福島、医師１年目から３年目までは栃木県で過ごしており、静岡県には今回初めて参りました。
趣味は自転車、ランニング、読書などです。
研修期間は半年間となります。不慣れなところや至らぬ点がありますが、何卒よろしくお願いいたします。

看護部からのご挨拶

看護部長 大村啓子

当院看護部ではナイチンゲールの教えに「知・技・心」を育む教育を行っております。看護現場では、まず患者さんの療養環境を整え保清に十分に気を配ること。そして患者さんのお話に耳を傾け、その方が大事にしていることを知り、一緒に希望を叶えるよう努めています。患者さんが持てる力を活かし、その人らしく健やかにすごせるようにこれからも職員一同心を込めて看護してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

外来・透析師長　磯谷里佐

当院は「救急は決して断らない」ことをモットーとして、24時間365日救急の受け入れを行っています。外来では救急対応、処置、検査、入院患者さんの受け入れをしています。また、一日おきに通院される透析患者さんと関わり合いながら、地域の皆様のサポートをしてまいります。急な怪我や病気で不安を抱き受診される方々が、安心かつ安全に治療が受けられるよう、困ったことがあればいつでもお声掛けください。

急性期病棟師長　相馬葉子

急性期病棟は、病状が悪化し来院した患者さんや、救急搬送され入院が必要となった患者さんの受け入れを行い、ケアを行っている病棟です。
状態の悪化により患者さんは苦痛や不安がある中での治療を行っていますので、少しでも早く患者さんの苦痛や不安を取り除き安心して治療ができるよう多職種を含め、皆で頑張っていきます。

地域包括ケア病棟師長　藤井聡

当病棟は、入院される患者さんの「時々入院ほぼ在宅」を目標に支援を行っております。患者さん・家族の方が希望する退院先へ、安心して帰ることができるよう、看護師・医師・リハビリ・相談員・栄養士など多職種でケアに取り組んでおります。地域の皆様の医療に少しでも役立てるよう頑張ります。

ACP相談始めます

ACPって知っていますか？

ACPは「将来の医療やケアについての計画を立てること」で、自分が病気になったとき、どんな治療を受けたいか、どんなケアを希望するかを考えておくことです。

どうして大切なの？

- 自分の意向を伝える
  自分が望む医療やケアを家族や医療者に伝えることができます。
- 安心感
  自分の希望があることで、家族や医療者も安心して対応できます。
- より良いケア
  自分の希望に沿った医療を受けることができる

どうやって始めるの？

1.自分の希望を考える: どんな治療を受けたいか、どんなケアが必要かを考えます。
2.話し合う: 家族や医療者と自分の考えを話し合います。
3.書き留める: 自分の希望を文書にまとめておくと良いです。

これがACPの基本的な考え方です。

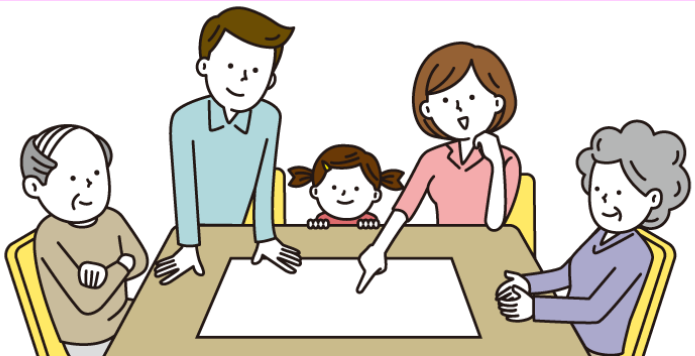
一緒に自分の未来について考えませんか？

ACP相談（アドバンス・ケア・プラニング）

毎月第２火曜　９：30～11：30

対象になる方：当院に受診歴がある患者さん
相談料：無料

ご家族や相談される方だけではなく、ご本人も同席してください
ご希望される方は総合受付で予約が可能です。
当日の相談も可能ですが、お待たせする場合があります。



リハビリ科より

ノルディックウォーキングを楽しもう！

暖かい日差しが心地よく感じられる季節がやってきました。外に出て体を動かすのに最適な時期です。そこで、ノルディックウォーキングをお勧めします。ノルディックウォーキングは、ポールを使って全身を使った運動ができるため、健康維持や体力向上に非常に効果的です。

歩く準備をしよう！

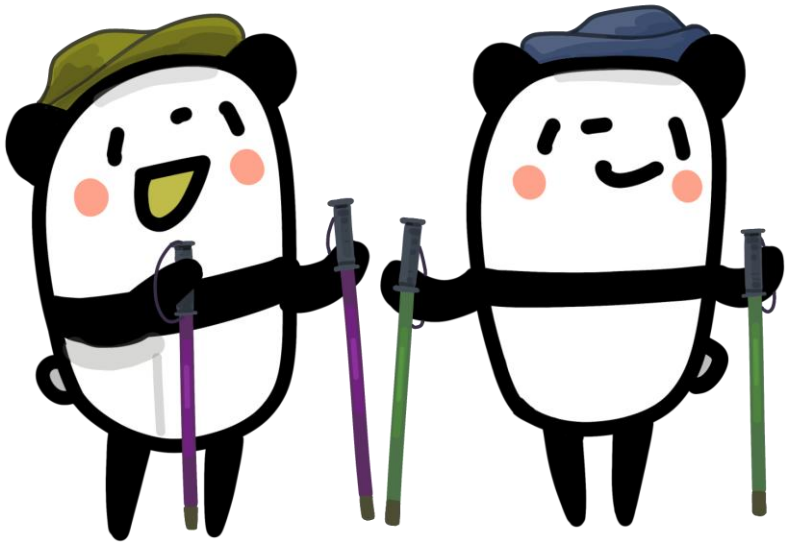
1. ポールの長さの調整する
   ポールは肘が約90度に曲がる高さが適切です。
2. 姿勢を整える:
   背筋を伸ばし、肩の力を抜いてリラックスします。

歩いてみよう！

ポールのストラップを手に装着し、軽く握ります。
手首はリラックスさせ、力を入れすぎないようにします。
自然な歩行に合わせて、ポールを前後に振ります
右足を前に出すと同時に、左手のポールを前に、左足を出すときは右手のポールを前に動かす「対角線動作」を行います。
ポールを地面に突き刺すのではなく、後方へ押し出すように使います。

ポールを使うことで、四足歩行に近い安定感が得られ、バランスを取りやすくなり、転倒のリスクが大幅に低減されます。
また、ポールが体重を分散するため、膝や腰への負担が軽減されるため関節に問題がある方でも無理なく運動をすることができます。

お花見をしながら歩いてみませんか？



栄養科より

新玉ねぎの旬は春で、特に3月から5月にかけてが最盛期です。
この時期の新玉ねぎは水分が多く、甘みが強いのが特徴で、生で食べても辛みが少なく食べやすいです。
新玉ねぎは生で食べると栄養を効率よく摂取できるので、サラダや和え物にするのがおすすめです。
春の味覚を楽しみながら健康をサポートしてみてはいかがでしょうか？

新玉ねぎのサラダ

材料：1人分

玉ねぎ	50ｇ
万能ねぎ	3ｇ
鰹節	2ｇ

A

ごま油	3ｇ
醤油	4ｇ
お酢	5ｇ
塩	0.2ｇ
コショウ	0.1ｇ
ごま	3ｇ

1 玉ねぎは薄切りにして、水にさっとさらし、水気をとっておく

2 Aのドレッシングの材料を混ぜ合わせる

3 器に新玉ねぎをもって、２のドレッシングをかけて細かく切った万能ねぎと鰹節をちらして完成

小松菜と豚肉の炒め物

材料：1人分

豚肉	50ｇ

A

しょうゆ	1ｇ
お酒	1ｇ
しょうが	1ｇ
片栗粉	1ｇ

B

ねぎ	3ｇ
にんにく	0.5ｇ
しょうが	1ｇ

植物油	3ｇ
小松菜	50ｇ

C

植物油	2ｇ
しょうゆ	4ｇ
お酒	4ｇ

1 豚肉を食べやすい大きさに切り、材料Aで下味をつける

2 小松菜を5ｃｍの長さに切る。葉と茎は分ける。

3 フライパンに油をひき、１の豚肉を強火で炒め、肉に火が通ったら、小松菜の茎の部分を入れ材料 B を入れる。1分くらい炒めた後、材料 C を入れてから、小松の葉の部分を入れさっと炒める。

子供病院体験会を開催しました

初めて「子供病院体験会」を開催し、６歳から１１歳の子供たちが参加してくれ外来処置室・健康管理室・放射線科・リハビリ室の体験を行いました。
大人と同じスクラブに着替えて、普段は入れない場所での体験にみんなニコニコしていました。
体験会終了後には、「また、次も有ったら絶対参加する！」「またやってほしい！」と言ってくれました。次回の開催をお楽しみに！

健育会グループ関連施設

熱川温泉病院

お問い合わせ：☎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：☎0558-99-1234

地域に愛され、信頼されるクリニックを目指します。専門外来として【泌尿器科】当院の吉田正院長及び【整形外科】西伊豆健育会病院の仲田和正院長による外来診療を実施しています。また、内科外来においても西伊豆健育会病院内科医師による診療を行っており、地域医療連携により質の高い医療を提供できるよう努めています。訪問診療も随時実施しており、西伊豆健育会病院等の連携施設と情報通信機器を活用した診療情報の共有等を行うことにより、質の高い医療連携ｻｰﾋﾞｽを提供できるよう努めています。近年増加の著しい慢性腎不全患者様のために、近隣地域の方の維持透析を随時受け入れております。

介護老人保健施設　しおさい

入所のご相談・お問合わせ：☎0558-52-3000(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できます。

ゆうあい訪問看護ステーション

お問い合わせ：☎0558-52-5111

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：☎0558-52-0555

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。

お元気ですか　第95号　　2025年4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(医療連携室直通)
ホームページ　http://www.nishiizu.gr.jp/index
ブログ　http://ameblo.jp/kenikukai-nishiizu/

西伊豆健育会病院ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ

西伊豆健育会病院ブログ