

# お元気ですか



No.93 2024年度 **冬号**

医療法人社団 健育会  
西伊豆健育会病院



西伊豆町 三四郎島



ぜひフォロー&いいね！  
お願いします



@NISHIZUBYOIN

## Contents

- 新年の参拝に行ってきました
- イヴ・ジネスト先生緊急来日
- 冬のレシピをご紹介します
- 正月太りを解消しよう
- 放射線科のご紹介



新年の参拝に行ってきました。



2025年1月6日に理事長と一緒に地元の神社「佐波神社」に、新年の参拝に行ってきました。  
毎年必ず、地元の氏神様に昨年一年が無事に過ごせたことへの感謝をお伝えすると共に、今年一年の無事を祈願しています。  
参拝後、院内で職員に向け年頭所感を話されました。  
今年は「健育会グループの伝統に基づいた文化」を築くことにチャレンジします。



# イヴ・ジネスト先生が緊急来日！



2025年1月11日、新年早々、第10回西伊豆健育会病院医師研修会が開催されました。今回は第10回目の記念の会で、「ユマニチュード®」の創始者イヴ・ジネスト先生、東京医療センター本田美和子先生、林智弘先生による講演会「ユマニチュード®の実践」が行われました。今回は約100名が参加し、ジネスト先生の笑顔と愛があふれる素敵な講演会に参加者も終始笑顔でした。



## 白菜が最もおいしいのは冬

白菜の旬は、11月から2月頃の秋から冬にかけてです。白菜は寒さに耐えるために糖분을蓄え、葉を締めて凍害から身を守ります。そのため、寒い時期の白菜は甘みが増して栄養価も高くなります。

## 鶏肉と白菜のじぶ煮をご紹介します

じぶ煮は石川県の代表的な郷土料理で、江戸時代から食べられていたとされる武家料理です。発祥は諸説あり、宣教師から教わり加賀藩に伝えたという説や豊臣秀吉に仕えた岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたという説、漂流したロシア人が伝えたという説などさまざまあります。また、「じぶ煮」の名の由来についても定説がなく、岡部治部右衛門の「治部」や「じぶじぶ煮る」の擬声語に由来しているなど、さまざまな説があります。



<b>材料</b>	鶏もも肉	60 g
	片栗粉	4 g
	白菜	40 g
	春菊	15 g
	人参	20 g
	しいたけ	15 g

A	かつおだし	50 g
	うすくちしょうゆ	6 g
	みりん	7 g
	塩	0.1 g

材料：1人分

### 作り方

- 1 鶏肉を一口大にそぎ切りにして軽く塩を振ります
- 2 春菊・白菜を一口大に切り、しいたけは軸を取って半分に切ります。
- 3 人参の皮をむいて5mm幅に切りさっと下茹でをします。
- 4 鍋にAを入れ、2と3の材料を加えて野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- 5 1の鶏肉に片栗粉を薄く付けて鍋に加えて一緒に煮ます。
- 6 鶏肉に火が通ったら器に移して完成です。

わさびを添えるのがおすすめです

## 冬は本当に太る季節？

冬は風が強く室内で過ごす時間が多くなったり、お正月休みで家族が集まりおせち料理と食べたりして、外に出る機会が減ります。また、家にいる時間が多くなることで、ついつい間食が多くなってしまふこともあり運動不足だけではなく食べるカロリーが増加してしまふ。「冬太り」という言葉があるように、冬は一番太りやすい時期といわれています。

## 室内でも運動をしよう

寒い季節に外での運動は血圧上昇による心臓への負担や、筋肉が寒さで固くなるためのケガの危険性等が特に高齢の方にはあります。そこで室内で安心して行うことが出来る簡単なトレーニングをご紹介します。



### 段差昇降トレーニング

- 10～20 cmの段差
- 一歩ずつ上って段の上に立ちます
- 一歩ずつ下って段の下に立ちます
- リズムよくゆっくりと繰り返します

つま先から足をついて登り、つま先から降りるように意識するようにします。かかとに体重はあまり乗らないようにし、姿勢は真っ直ぐを保つことが大切です。踏み台昇降を行うときは必ず左右両方行います。右で上った場合は、右から降りる。終わったら左を行いましょ。ポイントは、「登りは素早く」「降りるはゆっくり」行うことです。上り下り10往復してみましょ

## この運動は何が良いの？

踏み台昇降にはさまざまなメリットがあります。まず、降りるときの着地刺激によって、骨密度が上がります。さらに、音を立てずに行うことで衝撃をコントロールする力がつき、お尻の筋肉もうまく使えるようになります。足は腕よりも筋肉の量が多く、運動により筋肉がつくと脂肪を燃焼しやすくなります。また、ふくらはぎの筋肉が強くなることで転倒の危険性も低くなります。

## こういう人は注意！

変形性膝関節症がある場合、痛みが強くなる恐れがあります。無理をして段差昇降トレーニングを行わずに、つま先立ちの運動に切り替えましょ。



正月太りを解消しよう

リハビリテーション科

理学療法士



# 放射線科の紹介

診療放射線技師という職業をご存じでしょうか？

『ラジエーションハウス』というドラマが窪田正孝さん主演（本田翼さん準主演）で、数年前に放送されて、世間に診療放射線技師という職業を少し知っていただく機会がありました。

あんなドラマティックな職業ではありませんが、我々も日々似たような業務を行っております。

西伊豆健育会病院は、規模としては小さい病院なので、そこまで専門性に特化した画像診断機器はありませんが、地区の救急病院に必要な機器は備えてあります。放射線科の業務内容を簡単に説明したいと思います。

## ① 一般撮影

レントゲンと称される検査です。胸部や腹部、四肢等必要な部分にエックス線をあてて、人体を透過した情報をもとに、病気・疾患・骨折等の有無を調べる基本となる放射線画像検査です。

## ② CT検査

エックス線を利用して、体内（頭・体幹部など）臓器を断面像として描写をする検査です。横断面のみでなく、体内を様々な断面で画像を作成することが出来、緊急を要する疾患の鑑別や様々な病気の発見や経過観察等の診断には、欠かすことが出来ない重要な検査です。更に造影剤を用いて、臓器の血流や病気の有無等をより精密に検査をすることも可能になっています。



## ③ MRI検査

磁力と電波を用いて、撮像を行う機器です。放射線被ばくがなく、CT検査の不得意な領域になる軟部組織の分解能や、整形外科領域疾患の描出や脳疾患の描出（特に脳梗塞の描出）に優れています。



## ④ 透視検査

人体を透過したエックス線をTVモニターに移し出し、リアルタイムに動画のように観察できる検査です。様々な外科検査に対応できて、骨折部位の整復や整形外科の手術等にも必要な検査になっております。

## ⑤ 胸部健診車業務

伊豆半島内の様々な事業所に出張し、健診車にて胸部撮影を行っています。



# 放射線科のご紹介

近年、診療放射線技師の業務は、検査を実施して終了ではなく、画像処理（検査を行い、得られた画像情報を診断がしやすくなるように画像構築する作業）の時間が膨大になり、業務時間の多くを占めるようになってきています。特にCT検査の処理画像数の増加は著しく、多くの時間を費やして処理を行っています。我々がCTのモニタを見ている時は、検査もしくはほぼ画像処理をしています。結構繊細な作業になります。座って遊んでいるわけではありませんので、ご理解下さい。

また我々技師は、医師よりも先に検査画像を見る存在なので、画像所見（正常か？異常か？）を見る目の養成も必要不可欠です。常に緊張感をもって業務を行っています。

画像検査は、医師が外来・入院・救急患者さんの診断する上で必要不可欠な存在になっています。

放射線科は少人数の部署ではありますが、通常日勤・休日のみならず、時間外・深夜も画像検査に対応するために呼び出して業務を行っています。放射線科のみんなには本当に感謝しかありません。この場を借りてお礼を申し上げたいと思います。

西伊豆健育会病院は、24時間365日救急患者さんの受け入れを断らないことを開院以来、基本方針として変わることなく守り続けています。これはもの凄いことであり、病院の歴史にかかわった全職員の、献身的な努力によって支えられているといっても過言ではありません。

我々も病院の歴史の一部ではありますが、お手伝いが出来ていることに誇りと使命感を感じております。これからも西伊豆地区の医療に貢献し続けるよう尽力してまいります。

以上をもちまして、放射線科の紹介を終わりたいと思います。有難うございました。



# 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ビ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・お問い合わせ：☎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出来ます。

## 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93号 2025年1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.nishizu.or.jp/index>  
ブログ <http://ameblo.jp/kenikukai-nishizu/>

