

みんなの わ

2017年6月
No.9

。。。。。。。。 助け合う地域医療を目指して 。。。。。。。。

人間ドック室・健康管理センター



人間ドック室・健康管理センターのみなさん

院是と基本理念

院是

信頼・貢献・誠意

基本理念

- ・良質な医療を行い信頼される病院をめざします。
- ・地域住民の健康な生活に寄与します。
- ・患者さんに明るく思いやりのある心で接します。

目次

- ▶ 特集1 (今月号は伊藤事業管理者)
- ▶ 転入院のお問合わせ
- ▶ 活動報告
- ▶ なかまのわ
- ▶ 知る用語
- ▶ おいしい春レシピ



先生に聞きました！健康のお話

適度な運動で健康長寿

塩竈市立病院 事業管理者

木々の新緑が鮮やかになり、過ごしやすい季節となりました。



先日、所用があり久しぶりに郷里に行ってきました。市内にリニア新幹線の駅ができる予定で、南アルプスではトンネルの工事が始まりました。現在、新宿まで行くのに随分時間がかかりますが、リニア新幹線ができると東京まで40分、名古屋まで20分で行けるそうです。街の近郊では、果樹、野菜作りが盛んですが、高齢者の方々が元気で農作業をしている姿がありました。

高齢社会で医療費の増加が見込まれ、国は医療費、とくに高齢者の医療の抑制が進められています。

医療費の伸びは高齢化もありますが、医療技術の進歩、高額な医療機器に因るこ

とも、大きく関係しています。一律高齢者医療抑制を考えるのではなく、高齢者医療と終末期医療は分けて考えなければなりません。週末期は緩和ケアが中心とした医療が進められるべきと思いますが、高齢者といえども差別することなくきちんとした医療を行うべきと考えます。

病院では人間ドックも担当しています。

ドック受診者は年々増加しています。検査値異常の方をみると、肥満、過度のアルコール摂取、喫煙が関係している方が多く見られます。

喫煙者にはその都度、禁煙を説いています。この3つに気をつけ、適度の運動を続ける事で様々な生活習慣病の予防ができ、健康寿命を延ばせるのではないかと思います。



■ 伊藤 喜和 (いとう よしかず)

【塩竈市立病院】事業管理者

【専門分野】消化器内科

【所属学会】

日本内科学会、日本消化器病学会、日本消化器内視鏡学会、日本糖尿病学会、日本人間ドック学会

【認定資格】

医学博士、日本内科学会認定、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本医師会認定産業医、東北大学消化器内科非常勤講師



次号 吉田院長の健康のお話しです。乞うご期待。

転入院のお問い合わせには 即日お答えいたします

■療養型病棟 (ショートステイ)	38床	5階病棟
■急性期型病棟	81床	4階病棟
■地域包括ケア病棟	42床	3階病棟
合計 161床		2階外来棟 1階外来棟

全てのステージに対応いたします

急性期 回復期 慢性期 在宅まで

当院は「在宅療養支援病院」として認定を受けております。

24時間体制で在宅療養の支援を行っております。2市3町(塩竈市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、利府町)において、在宅療養支援病院を取得しているのは、当院のみです。ご自宅での看取りを含めて、在宅療養をサポートいたします。



ご協力お願いいたします
具体的なお答えには診療情報提供書を
いただく必要がございます

お問い合わせは 塩竈市立病院 地域医療連携室(FAX兼用)
お気軽に TEL.022-361-7217

活動報告

第14回地域連携サロン (第4回地域緩和ケア事例検討会)

【開催日時】
平成29年1月27日(金)18:00~
【開催場所】
ふれあいエस्प塩竈(エस्पホール)

院外院内含めて約100名の方に参加していただきました。「長期にわたる療養を支える力」と題して、大学病院から当院へ転院、その後訪問看護を受けながらご自宅で最期を迎えた患者様の療養について、他職種・多施設の医療職が集まり検討させていただきました。参加の皆さんからは、連携の必要性・重要性など大変参考になったと同時に、実際の困難さなども意見として頂きました。それらは、次回の検討課題として、また開催の予定を立てているところです。

第37回公開セミナー

【開催日時】
平成29年5月13日(土)13:30~
【開催場所】
塩竈市立病院1階受付前ホール

外科医長の三浦孝之医師より、「腹腔鏡のお話」と題しての講演。また栄養科主任の松代睦栄士による「栄養科の役割について」の話をさせて頂きました。その他に、健康体操や脳ドックが当たる抽選会などがあり、参加の方により好評をいただきました。



医事課職員
遠藤 沙紀



内科蜂谷師長よりご紹介いただきました。地域医療連携室と健康管理センターを担当している遠藤沙紀と申します。

困った時の内科師長！笑顔が素敵で、いつもの確かな判断と指示に助けられています。生まれは松島で、頑固な父と太陽のように明るい母に育てられ、今に至ります。旅行が大好きなので、両親と私の家族でよく出かけます。登山や温泉、神社など。最近出かけた、茨木県ひたち海浜公園のネモフィラは最高にきれいでした。福井県の永平寺は圧巻。心が洗われます。これからも、仕事も家庭も全力で頑張ります。

合言葉は「明日は、明日の風が吹く！」くよくよするといつも母から言われた言葉です。

次回のなかまわ

地域医療連携室長
高橋 純子



【紹介理由】

私たち連携室の室長をご紹介します。院外広報誌【みんなのわ】発案者でもあり、明るくパワフルな師長です。

知る用語

高齢者が注意すべき

「フレイル」とは

要介護状態になるのを防ぐために

フレイルとは、身体や精神、または社会的なネットワークの脆弱化により介護が必要となる前段階を意味します。わかりやすくいうと、元気な状態と要介護(介護が必要な状態)の中間的な状態を総称してフレイルと呼んでおり、一歩間違えると要介護になる危険な状態を指します。

6月のレシピ つるむらさきをネバネバ野菜と組み合わせ生活習慣病の予防が期待できます。



つるむらさきの3種ネバネバサラダ

材料 (4人分)

- 長芋……………10cm (150g)
- つるむらさき……………1袋 (200g)
- オクラ……………1袋 (80g)
- 梅肉ドレッシング
- ポン酢……………大さじ1杯
- ごま油……………大さじ1杯
- ※青しそ又はきざみのり (適宜)
- 梅干し… (塩分10%) 大1個 (約20g)

作り方

- ①長芋は皮をむき、長さ5cm程度の千切りにする。
- ②つるむらさきとオクラは熱湯で茹でた後、冷水にさらし、キッチンペーパーなどでしっかりと水を切り、食べやすい大きさに刻む。
- ③梅干しは種を取り出して包丁で軽くきざみ、ポン酢、ごま油とよく混ぜ合わせて梅肉ドレッシングを作る。
- ④お皿に①、②を盛り付け、③梅肉ドレッシングをかける。

※仕上げにお好みで、青しそ千切り又はきざみ海苔をちらすと香り良く仕上がります。

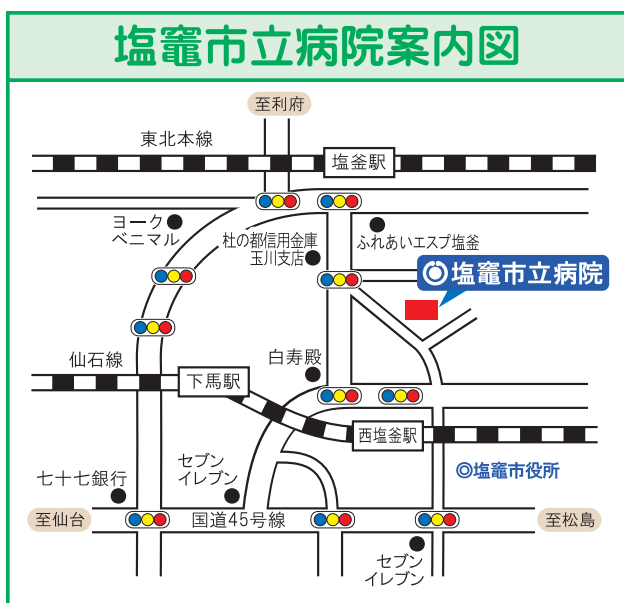


知識 つるむらさきは6月～8月が収穫最盛期の夏の野菜です。

宮城県ではせり、みょうがたけに続き、第3位の生産量であり、全国でも第2位の生産量を誇る野菜です。緑黄色野菜ですので栄養素はカロテンが多く、他にもビタミンCやカルシウムが豊富に含まれ、夏の暑さで疲れた体の栄養補給には最適な食材といえます。つるむらさきにはアクがなく、葉が肉厚で歯触りがしゃっきりとしており、炒めものやてんぷらにも適していますが、独特なねばりを楽しむには、御浸しやあえ物が適しています。

平成28年度	12月から3月の	12月	1月	2月	3月
紹介患者数		131件	114件	105件	130件
逆紹介患者数		145件	155件	147件	164件

交通の案内



◆お車で来院の方

院内及び病院周辺にあわせて109台の無料駐車スペースを確保しております。

◆電車で来院の方

JR仙石線西塩釜駅より徒歩5分
JR東北本線塩釜駅より徒歩8分

◆塩釜市100円バスで来院の方

NEW!おナビ100円バス
南東部コース・南西部コース・西部コースは
当院玄関前まで乗り入れております。

◆七ヶ浜町民バスで来院の方

町民バス「ぐるりんこ」も当院玄関前まで
乗り入れております。

塩釜市立病院

TEL.022-364-5521 塩釜市立病院 検索
<http://www.city-hospital-shiogama.jp/>



発行・編集

塩釜市立病院 地域医療連携室
〒985-0054 宮城県塩釜市香津町7番1号
TEL・FAX.022-361-7217