

☘ 公立碓氷病院だより ☘

うすい、

第11号

平成30年10月



▲ 中庭に建つ石碑「病めるもの癒さるべし」

基本理念

私たちは、患者様の命と健康を守るため、安心して適切な医療が受けられ、より信頼される病院を目指し、努力していきます。

1. 地域住民とともに歩み、患者様本位である病院（親しまれる病院）
2. 人々に信頼され、安心のよりどころとなる病院（信頼される病院）
3. 地域の医療機関と連携を図り、活力あふれ躍進する病院（期待される病院）

耳鼻咽喉科 毎週火曜日午前 診療を開始します



当院耳鼻咽喉科の診療は、馬場医師による月曜日と木曜日でしたが、10月より**高崎総合医療センターの高橋克昌医師**により**火曜日**も行うこととなりました。ぜひ、ご利用ください。



氏名	高橋克昌（たかはしかつまさ）
所属	高崎総合医療センター
出身大学	群馬大学
認定医・指導医	耳鼻咽喉科専門医 補聴器相談医 耳鼻咽喉科専門研修指導医など

受付時間	月	火	水	木	金
8:30～11:30	馬場	高橋	/	馬場	/



「頻尿について～おしっこが近いその原因～」を開催します！



当院にて頻尿をテーマにした健康講座を開催します。ひとえに頻尿と言っても原因は様々です。本講座を機会に頻尿について一緒に学びましょう！
お気軽にお申し込みください！



頻尿の主な原因

- 夜間多尿
- 過活動膀胱
- 前立腺肥大症
- 感染や炎症（膀胱炎など）
- 腫瘍（膀胱癌など）
- 残尿や多尿
- 心因性（トイレのことが気になる）

概要

- 日時 10月20日（土）
午前10時開始（開場9時30分）
- 場所 公立碓氷病院2階会議室
- 定員 60名
- 内容 医師による頻尿についてのお話
残尿測定体験（希望者）

**お申込みは
こちら！**

**公立碓氷病院 総務企画課
027-385-8221**

定員に達していなければ、
前日までお申込みOKです！

「臨床検査技師」という職業をご存じですか??

皆さんは「臨床検査技師」という職業をご存じでしょうか？
病院や検査センター、保健所、医薬品メーカーなど様々な職場で活躍しています。病院では主に、検査をすることで患者様の体の状態を知るのに必要な情報を提供しています。当院の検査科では迅速かつ正確に検査結果を報告できるよう、日々努力しています。



臨床検査は、大きく次の2つに分けられます。

- ①【検体検査】 ➡ 患者様から採取した血液や尿などの検体を調べる検査です。
- ②【生理検査】 ➡ 心電図検査や超音波検査など、患者様の身体の働きを調べる検査です。

検体検査

患者様から採取した血液・尿などを検体として、検査機器で分析を行います。

皆さんは病院で血液検査を行う時に、種類の異なる採血管で何本も採血をした経験はありませんか？

血液検査は項目ごとに分析する検査機器が異なり、また、項目ごとに推奨される採血管も異なるため、様々な種類の採血管での採血が必要となります。

また、項目ごとに検査時間が異なり、検査機器にかけてから1時間以上もかかる項目もあるため、診察を受ける患者様をお待たせしてしまうこともあります。



細菌検査

患者様の検体から肺炎や下痢などの原因となる細菌を特定し、どのような抗菌薬が効くのか検査をします。

院内感染対策チーム（ICT）での活動の一環で、院内で発生した薬剤耐性菌の早期報告や院内への情報提供に努めています。



生理検査

当院では主に、心電図検査、超音波検査、呼吸機能検査、ABI検査等が行われています。

心電図は心臓の活動電位を記録したもので、不整脈・心筋梗塞などの診断には不可欠です。ABI検査は上肢と下肢の血圧から血管の硬さを検査するものです。動脈硬化の指標になる検査です。



ストレッチとパフォーマンス



秋になり過ごしやすくなると、運動会やスポーツ競技などが盛んになる時期かと思しますので、セラピスト（※1）として知っていて欲しいストレッチング（※2）について解説します。

運動をするときには「準備体操」と「整理体操」をしますが、どちらも同じようなストレッチングをしていませんか？

実は準備体操のストレッチングを理解している人と理解していない人では、運動時のパフォーマンスに大きな差が出ている可能性があります。

ストレッチングは代表的な種類として4つに分類できます。

スタティックストレッチ（静的）	30～90秒程度持続的に筋を伸ばす。
ダイナミックストレッチ（動的）	動きをコントロールすることで筋を伸ばす。
バリスティックストレッチ（動的）	脱力状態を保ち、反動の力によって筋を大きく伸ばす。
パートナーストレッチ	パートナーについてもらい、姿勢を固定し抵抗をかけて伸ばす。

「準備体操」では、体を動かしながら行うダイナミックストレッチやバリスティックストレッチといった動的ストレッチングを取り入れ、運動で利用するすべての筋群を8～12分程度で行うことと、その後の運動を想定して行うことが効果的といわれています。

動的ストレッチングとパフォーマンス

- ✓ パワーや瞬発的なパフォーマンスを向上
- ✓ 90秒以上のストレッチングでパフォーマンスが7%向上
- ✓ 低速ストレッチングよりも高速ストレッチングのほうが効果的

逆にスタティックストレッチは、運動前のウォームアップにおけるパフォーマンスの向上のためには不向きとなる場合があります。

静的ストレッチングとパフォーマンス

- ✓ 90秒以上のストレッチングでパフォーマンスが6%低下
- ✓ 30秒以下ならパフォーマンスの低下は起こりにくい

そこでスタティックストレッチを取り入れる場合は、短時間で不快感を感じるポイントより軽いストレッチングを実施した方がパフォーマンスの低下が少ないとされています。

「準備体操」では、スタティックストレッチは短時間で行い、動的ストレッチングを長めに行うことがお勧めです。怪我の予防や最大限のパフォーマンスを引き出して、良い結果に繋がるきっかけになれば幸いです。

※1 セラピスト：医療分野では、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のことを言います。
※2 ストレッチング：筋肉を伸ばし、関節可動域を広く使うための運動です。

原市圏地域連携施設紹介

あやこまごころ診療所



皆さんこんにちは。〈あやこまごころ診療所〉は2017年9月安中市磯部に開業致しました。好きで病気になる人も、好きで病院に行く人もいませんよね。なので〈あやこまごころ診療所〉はいらし

院長氏名	原田 文子（はらだ あやこ）
診療科目	一般内科・糖尿病内科
診療時間	一般診療 8:00~14:00（土曜日は16:00） 予防接種・訪問診療 14:30~16:00
休診日	木曜・日曜・祝日
住所	群馬県安中市磯部 4-13-18
電話番号	027-388-1180
ホームページ URL	https://ayako-magokoro.com/
Facebook	https://www.facebook.com/ayakomagokoro/
Twitter	@ayacomagokoro
インスタグラム	@ayako.magokoro.shin
あやこ先生のブログ	https://ameblo.jp/ayako-harada （ほぼ毎日更新）

て下さる方がいかに心地よく、笑顔で過ごしていただけるか、を考え抜いて作りました。【おしゃべりだけでもどうぞ いつでも気軽に立ち寄りください】という想いの元、健康の事、体の事、病気の事、福祉や介護の事、日常のお困り事、などをいつでも気軽に相談出来る診療所でありたいと思っています。ご予約は不要です、お立ち寄りくださいませ。



住宅型有料老人ホームやまと



関連施設名	デイサービスやまと やまと（居宅介護支援事業所） やまと（訪問介護事業所）
住所	群馬県安中市原市 3518
電話番号	027-388-0071
ホームページ URL	http://www.yyh-yamato.co.jp

やまとは2018年4月より、創業者の息子が2代目として運営させて頂く事になりました。創業者が掲げた『一本の杖でありたい』を理念に、利用者様が出来る事を把握し、生きがいのある生活を支援しています。

利用者様に対して、介護者の目線で支援のやり方を決めるのではなく、周りの環境や心の変化を感じとって、優しい声をかけられるように心がけております。また、代表の子供達も遊びに来て、利用者様と一緒に大家族の様な家庭的な居心地の良さを大切にしています。

■ 外来診療担当一覧

(平成30年10月1日現在)

			月	火	水	木	金
内科	午前	新患	塩野 由紀	秋葉 徹	塚田 明彦	唐澤 正光	松本 久美子
		再来	松本 久美子 阿部 智志	唐澤 正光 塩野 由紀	阿部 智志 野際 英司	秋葉 徹 野際 英司	河村 俊英 吉田 泉
	午後	一般	秋葉 徹	河村 俊英	塚田 明彦	阿部 智志	長又 亮
		特殊	諏訪 絢也 (腎・膠原・リウマチ)	阿部 智志 (心臓)	唐澤 正光 (血液)	河村・塩野 (血液)	長又 亮(腎臓) 内山 和彦(腎臓)
				櫻井 篤志 ※1 (神経内科) 第1・3・5週	松本 久美子 (血液)	池内 秀和 (腎臓・リウマチ) 第2・4週	加藤 寿光 (循環器) 第2・4週
	透析	午前	吉田 泉 (諏訪 絢也)	吉田 泉	吉田 泉	吉田 泉	長又 亮
		午後	吉田 泉 (諏訪 絢也)	吉田 泉	吉田(第2・4・5週) 竹内(第1・3週)	吉田 泉	吉田(第1・3・5週) 内山(第2・4週)
小児科	午前		小坂橋 実希子				
	午後		小坂橋 実希子				
外科	午前	一般	中村 正治	中村(第1・3週) 吉田(第2・4・5週)	吉田 美穂	中村 正治	中村 正治
		乳腺・甲状腺	吉田 美穂	堀口(第1・3週) 徳田(第2・4週)			
	午後	一般	非常勤		非常勤 ※2 (第1・3・5週)		
		特殊		中村(第2・4週) (胃・大腸)			
整形外科	午前		上野 哲		田鹿 毅		
	午後		上野 哲	園田 裕之	田鹿 毅 ※3		
眼科	午前		非常勤 ※4			非常勤(第4週)	
耳鼻咽喉科	午前	馬場 隆	高橋 克昌		馬場 隆		
泌尿器科	午前	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田・前野	
	午後	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士		
皮膚科	午前					岡 愛菜 ※5	
	午後	石淵 裕久					
歯科口腔外科			葦沢 健	川口 祥子	葦沢 健	葦沢 健	嶋田・葦沢

- 毎月最初の受診の際は必ず保険証の提示をお願いします。
- 受付時間は 8:30~11:30、13:30~16:30 (一部例外あり)
- 休診日は土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始 (12月29日~1月3日)
- 透析は土曜日、祝祭日も行っています。
- 内科、外科の特殊は専門医による外来です。事前に一般外来の受診が必要です。
- ※1 神経内科は完全予約制となります。受診希望は事前の連絡をお願いします。
- ※2 水曜日の外科の受付は 16:00 までです。
- ※3 木曜日の整形外科の予約以外の方の受付は 15:30 までです。
- ※4 眼科は第4週の金曜日の週の火曜日は休診となります。
- ※5 金曜日の皮膚科の受付は 11:00 までです。

編集
後記



今年は異常とも言える暑さでしたが、さすがに少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。食べ物の美味しい季節でもありますので食べ過ぎには注意しましょう。

9月には公立病院の野球大会が開催され(結果には触れません(笑))、他の病院との交流も深められました。今号では、運動についての記事もありますので参考にさせていただければと思います。病院の情報等をわかりやすく発信できるように努力しますので、これからも宜しくお願い致します。

広報委員長 岡田裕也 (医事課 介護支援専門員)