

ご自由にお持ち帰りください



公益財団法人 宮城厚生協会

坂総合病院

NEWSaka

2016.5
No.7

発行責任者：坂総合病院院長 内藤 孝

2016年度新入職員 60名の新しい仲間を迎えました



がんばります！ よろしく願いいたします！

- 1 2016年度新入職員 60名の新しい仲間を迎えました
- 2 みやぎ東部健康福祉友の会総会
- 3 訪問診療のご案内
- 4 BFHInews
- 5 坂総合病院食養室 管理栄養士から
- 6 赴任医師のご紹介
- 7 新入医局員紹介ほか
- 8 インフォメーションなど

病院理念

わたしたちは、患者さまの権利を尊重し、
共感・協同・平等・安全の
医療をめざします。



第29回みやぎ東部健康福祉友の会(旧坂総合病院友の会) 定期総会開催 !!

組織課課長 木伏 佳子

4月16日(土)、塩釜市内のホテルで155名が参加し「第29回みやぎ東部健康福祉友の会定期総会」が開催されました。はじめに、参加者全員で、この一年間に亡くなられた141名の会員へ黙とうを捧げました。

地域になくてはならない組織めざす



斉藤友の会会長があいさつ

斉藤規夫友の会会長があいさつ。熊本での大地震にもふれながら東日本大震災から5年経った被災地のきびしい現状を述べるとともに、国の社会保障切り捨て政策を示し、被災者が安心して医療や介護を受けられるよう、

この間の自治体交渉や国会要請行動はじめ様々な活動状況等が報告されました。

戦争法の廃止に向けた運動を断固やり遂げるとともに、憲法25条の理念に立った運動強化が求められていることが強調されました。そして、職員や地域のみなさんとともに連帯しながら取り組みを積極的に展開していけるよう、『住民にもっと寄り添う友の会活動が要求されています。友の会の今後の役割も含め地域になくてはならない組織にしましょう。』と述べました。

地域の要望に応え、愛され信頼される病院めざす

坂総合病院を代表して内藤孝院長があいさつしました。はじめに、院内の取り組みとして新增改築の「救急・教育・地域連携等のための総合ステーション」を紹介しました。そして、『地域の要望に応えられるよう、地域に愛され信頼される病院をめざすため、今後とも、総合的に運動を進めながら、ともに地域での役割を



祝辞を述べる内藤院長

《総会スローガン》

- ① 地域の人びとと健康で住み続けられる安全・安心のまちづくりをすすめましょう。
- ② 憲法を守り、生かし、平和な社会と、暮らしのちを守る社会の実現を求めていきましょう。
- ③ 東日本大震災の復旧・復興のために被災者に寄り添い、知恵を出しあい力をつくしましょう。
- ④ 要求を持ち寄り、気軽に楽しく交流し、学びあえる班を、たくさんつくりましょう。
- ⑤ 多彩で豊かな活動で仲間を増やし、地域に根ざした大きな「友の会」にしましょう。
- ⑥ 内容が豊富で、見て楽しく、読んでためになる『いつでも元気』を広めましょう。

果たしていきましょう。』と述べました。

来賓を代表して2名(川村淳塩釜市健康福祉部次長、天下みゆき県議会議員)から挨拶をいただき、また、来賓者27名一人一人が紹介されました。

健康まつり10月16日開催予定

佐藤久友の会事務局長から2015年活動報告と2016年方針(案)の説明がされました。今年の健康まつりは10月16日に塩釜ガス体育館で開催すること等も報告されました。



報告する佐藤久事務局長

会員の輪広げ前向きに元気に

各専門部、ブロック6名から仮設住宅での取り組み、平和問題などそれぞれ生活や要求に根ざした多様な活動内容が報告されました。

以上の討議を経て議案が採択され、新役員や標記6つのスローガンの提案があり承認されました。最後に、会員の輪を広げ前向きに元気に活動していくことを確認し閉会しました。

懇親会大変盛り上がる

総会後の懇親会では月間達成表彰(七ヶ浜ブロック)から始まり、各ブロックからの出し物、事務系新入職員8名の自己紹介、みんなで気持ちよく歌い、最後は「よしこの塩釜」「友の会音頭」など踊り大変盛り上がりました。

まだ「友の会未入会」の方は是非「入会」をおすすめします。

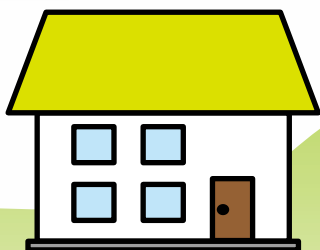
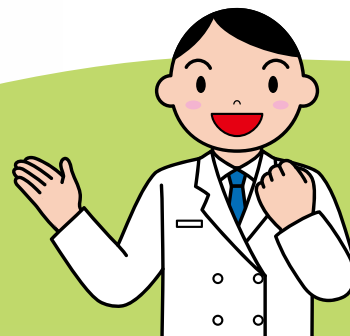
訪問診療のご案内（在宅医療室）

訪問診療を受けられる方へ

【概 要】

訪問診療とは、病気や障害があっても住み慣れた家で過ごしたいという方がご自宅に居ながら医療を受けることが出来る仕組みです。

医師と看護師がご自宅を定期的に訪問し、診療・治療・薬の処方・療養上の相談、指導等をさせていただきます。自分らしく生活出来るようお手伝いいたします。



- 当院の訪問診療は契約上、1ヶ月に2回（約1～2週間ごと）にご自宅に診察にお伺いします。
- ご自宅へは医師と看護師が計画的にお伺いします。
- 訪問診療の日程は、毎月の訪問担当医師の体制により変わります。
- 訪問診療の医師及び日時、曜日は一定ではありません。



■通所サービスやショートステイなどご不在の日があれば、あらかじめお知らせください。

〈訪問診療のご連絡〉

- 指定の電話番号に訪問日前日までにご連絡いたします。
- 日付と午前あるいは午後とお伝えします。
- 訪問診療の順番は、処置の有無や病状、介護サービスの時間を避けてお伺いするため、順番や時刻の指定はお受けかねますのでご了承ください。
- *当日、急遽医師の都合などにより連絡した時間帯に診察にお伺いすることが出来なくなる場合があります。
その際には、あらためて電話で訪問診療日を設定しご連絡させていただきます。

■連絡の際には、当日の他の介護サービスの状況をお知らせください。

入浴などのサービスと時間が重ならないように調整いたします。

- 体調など心配な点があればお話し下さい。（検査等の準備が出来ます）
- お薬については訪問診療の際に、確認の上処方しますので事前に残量を把握しておいてください。在宅室からご指定の薬局に処方箋をFAXします。

*計画的に訪問診療をしていますが訪問診療日までの間に体調を崩してしまった場合、在宅医療室にご相談ください。医師の指示に基づき、必要時検査や処方など対応いたします。

〈緊急時の対応〉

- 迅速に対応出来るよう配慮させていただきます。
曜日や時間帯により連絡方法が違いますのでご注意ください。
- 救急車で受診が必要な場合は、出来るだけ当院で診察をさせていただきますが複数の救急車対応中、または満床といった場合には近隣の病院に搬送されることもあります。
適切な救急対応をするための必要な措置ですのでご了承ください。

*夜間や休日の相談が出来るように臨時訪問が可能な訪問看護のご利用をお勧めします。
ケアマネジャーにご相談ください。





母乳とビタミンDのお話

小児科医 豊田 将夫

ビタミンDは主にカルシウムの吸収を調節するホルモンで、魚や卵、キノコに多く含まれます。また紫外線を浴びることで皮膚でも作られます。魚や卵のアレルギーや偏食がある人、日光をあまり浴びない（日焼け止めに塗っている）人などで不足しやすいです。



ビタミンD欠乏で起きる、くる病という骨の病気が母乳栄養児に多いという報告が多数あります。北海道（高緯度で紫外線量が少ない）のデータですが、母乳中のビタミンD濃度はミルクの1/100程度で、完全母乳栄養児の血中ビタミンD濃度は人工乳栄養児の1/4程度であることが報告されています。多くの母乳栄養児はビタミンD不足状態にあるわけです。ここに母のビタミンD不足などの要因が加わると、児はビタミンD欠乏となってしまいます。ミルクではビタミンDが添加してあるので不足することはありません。アメリカ小児科学会では母乳栄養児には全員ビタミンDの補充をするよう推奨しています。日本では乳幼児に使えるビタミンD製剤が市販されておらず、補充は容易ではありません。じゃあどうしよう。ミルクにした方がいいの？いえいえ、そんなことはありません。母乳栄養でもほとんどの子はくる病にはなりません。お母さんがバランスの良い健康的な食事をすることで、母乳は至高のものとなります。またお母さんや赤ちゃんも日光浴をするとよいでしょう。季節や緯度、時間帯、天気などで変わるので一概には言えませんが、1日20-30分くらいが目安になると考えられます。

2/18に母乳育児ワークショップ開催!!



2月18日に当院で初の試みとなる院内での「母乳ワークショップ」が開催され、医師や看護師、コメディカル、事務、運営スタッフも合わせると約50名の方々に参加していただきました。始めに笹井助産師より「母乳の利点」や「当院のBFH活動」に関しての講義を行ったあとに、「自分が出来る子育て支援」をテーマに「プレママ」・「子育て」・「孫育て」・「メンズ」の4グループに分かれKJ法を用いて意見交換を行い、最後に各グループのまとめ発表を行いました。各グループで出された意見を参考にBFH推進委員会では職員の皆さんと協力して母乳育児がしやすい改善にこれからも取り組んで行きたいと思います。

各グループから挙げられた意見

- 職場内の子育てサポートの理解が不足しているため、子育てしやすい雰囲気づくりや人員の確保が必要（プレママ G より）
- 母乳育児を気軽に相談出来るような窓口がほしい（子育て G より）
- 孫育て世代を教育する場や語り合う場があった方がよい（孫育て G より）
- 自分ができる家事やおむつ替えなどのサポートをする（メンズ G より）



加工食品の塩分はどれだけ減らせるの？

日本人の食事摂取基準2015年版では、1日あたりの塩分摂取量の目標は男性で8g、女性では7gとされています。加えて高血圧や心・腎疾患がある方は治療の一環としてさらに塩分を控えることが必要になり、その場合、目標は「1日6g未満」です。

しかしながら、現実には宮城県民の成人1日あたりの平均食塩摂取量は、男性で11.9g、女性で10.4gと摂取基準を大きく超えています。あと3g、どのように減らしていくことができるでしょうか。

今回は、味付けの調味料以外にも、知らず知らずのうちに摂取している加工品の塩分にも目を向けてみましょう。調理の工夫でどのくらい塩分を減らすことができるのでしょうか。

第 一 回

しらす干しやちりめんじゃこの塩分を減らすには

—— 実 験 結 果 ——

		しらす干し 大さじ3 (20g)		ちりめんじゃこ 大さじ4 (20g)	
		残った食塩量	塩分減少率	残った食塩量	塩分減少率
何もせずそのまま		0.5 g	0%	1.10 g	0%
さっと洗う		0.36 g	28%	0.9 g	18%
湯通しする		0.34 g	32%	0.8 g	27%
水 (100ml) に 浸す	5分	0.18 g	64%	0.44 g	60%
	10分	0.16 g	68%	0.38 g	65%
	20分	0.15 g	70%	0.35 g	68%

「水に浸す」と一気に塩分が減り、およそ5分で6割も減少します。浸す時間を長くしても、水の量を増やしても、塩分減少率に大きな差はできません。このことから、食塩が気になる人は5倍量の水に5分浸すとよいようです。

しかし水に浸すと、食塩がほとんど抜けるとともに、うま味も抜けてしまいます。和えものなどに使う場合は水に浸すのではなく、湯通し等にして、醤油など塩分を含む調味料を減らすことで美味しく仕上げる事ができます。カルシウムが豊富な食材なので、減塩の工夫をしながら利用したいものです。

結 論

※しっかり塩分を減らすなら「水に5分浸す」

※味を重視するなら「さっと洗う」か「湯通しする」

※水に浸した場合は保存性が著しく落ちるので、必要な分だけ塩抜きしたら、すぐに食べきるようにしましょう。



— 参考資料 — 栄養と料理2016年1月号

赴任医師のご紹介



諸沢 樹 医師
もろさわ たつき

消化器科医長
・専門分野 肝臓内科
・資格 日本内科学会認定医

●赴任にあたってのごあいさつ

2016年4月、東北大学病院より坂総合病院消化器科に赴任いたしました、諸沢 樹(もろさわ たつき)と申します。何卒よろしくお願いいたします。

2009年4月より当院にて初期研修を開始し、2012年4月から東北大学大学院医学系研究科消化器病態学分野にて研究を行い、医学博士課程を修了しました。

東北大学大学院での活動

大学では「肝臓グループ」に所属し、主に肝疾患について勉強しました。博士課程の研究はモデルマウスや患者検体を用い、非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)の研究を行いました。また、NASHの臨床研究として食事療法の有効性についても検討しております。

他にもC型慢性肝炎の診療や臨床研究もグループの中心として携わりました。学会や講演会にも積極的に参加し、消化器病総会や肝臓総会において主題発表を行うなど多忙な日々を過ごしました。

当院における今後の取り組み

これまで当院には肝臓内科医がおらず、肝疾患患者は周辺の基幹病院にお願いしておりました。今後は私の赴任に伴い、肝疾患専門の外来を開設いたします。現在、診療体制の整備を逐次進めております。C型慢性肝炎の抗ウイ

ルス治療、B型慢性肝炎の治療や再活性化対策、肝機能障害の精査加療、肝細胞癌の対応、肝硬変の諸症状への対応など肝臓病全般の診療を予定しております。

また、週1回は大学病院でも勤務しますので、東北大学病院をはじめとして周辺の肝臓内科医とも連携し、塩釜・多賀城地区の肝臓病診療をレベルアップしていきたいと考えております。

地域の先生方へのお願い

地域の医療機関の先生方からのご紹介につきましては、地域医療連携センターへのご連絡をお願いいたします。火曜日・金曜日の午前中に外来を行っておりますので、診療予約を取っていただき、お気軽にご紹介ください。その際、簡単で構いませんので、事前に情報提供いただければ大変助かります。また、緊急時には曜日を問わず、ご連絡いただければ迅速に対応させていただきます。

今後、地域の医療機関の先生方にもお役立ていただけるような講演会や研究会も企画する予定ですので、ご多忙の折恐縮ではございますが、ぜひご参加いただければと思います。

まだまだ未熟な肝臓内科医ですが、地域の皆様のために日々努力して参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

2016年 新入医師紹介



よろしくお願いいたします

- | | |
|-----------------------|----------|
| ①片倉 将堅 (かたくら まさかた) 医師 | 金沢医科大学 |
| ②相樂 航 (さがら わたる) 医師 | 福島県立医科大学 |
| ③江原 昌宗 (えばら まさむね) 医師 | 東北大学 |
| ④鹿島 雄州 (かしま おうしゅう) 医師 | 昭和大学 |
| ⑤花木安羅太 (はなき あらた) 医師 | 東北大学 |
| ⑥角田 亮 (かくた りょう) 医師 | 東北大学 |
| ⑦中村 翔也 (なかむら しょうや) 医師 | 岩手医科大学 |
| ⑧全田 吏栄 (ぜんだ りえ) 医師 | 福島県立医科大学 |
| ⑨片渕充沙子 (かたぶち みさこ) 医師 | 熊本大学 |
| ⑩後藤 恵 (ごとう めぐみ) 医師 | 山形大学 |
| ⑪島 由衣 (しま ゆい) 医師 | 福島県立医科大学 |

「坂総合病院登録医会」

開催のお知らせ

2016.5.27^{FRI} [金] 18:30 ~ 21:00
ホテルグランドパレス塩釜

講演

① テーマ：心房細動アブレーション

講師：循環器科科長 渡部 潔

② テーマ：当院の腹腔鏡下ヘルニア手術の経験

講師：外科部長 佐澤 由郎

地域医療連携センターから

○紹介の状況

	紹介数	逆紹介数
2015年12月	557	721
2016年 1月	499	635
2月	518	701
3月	527	703

(坂総合病院、クリニックの合計数です)

○ご紹介の際は、地域医療連携センターまでご連絡下さい。
※坂総合病院・坂総合クリニックは予約診療を行なっています。

お気軽に地域医療連携センターまでお問い合わせ下さい。
尚、緊急性の高い症状の場合や入院加療も含めての診療
ご依頼の場合は、お電話にてその旨をお知らせ下さい。

《開設時間》

● 平日 / 8時30分～17時 ● 土曜日 / 8時30分～12時30分

TEL 022-361-4700

※時間外休日、救急処置室に繋がります。

内臓脂肪検診のご案内

かくれ肥満、肥満のタイプもわかる

「メタボリックシンドロームの元」の状態を調べる

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は内臓脂肪型の肥満の人が、脂質代謝異常、糖代謝異常、血圧異常のうち複数の要素を併せ持った状態のことです。「内臓脂肪検査」はメタボリックシンドロームの元である内臓脂肪量をCT検査で臍周囲の断面を撮影して測る検査です。

※注意 この検査では脂肪以外の内臓の状態はわかりません。

平成16年厚生労働省国民健康・栄養調査結果によると、**40～74歳でみると、男性の2人に1人、女性の5人に1人**が、メタボリックシンドロームが強く疑われる者又は予備群と考えられる者という結果でした。



内臓脂肪検査 日時・内容・料金

日 時／月～金曜日 午後4時～5時 **予約制**
 内 容／①内臓脂肪CT検査
 ②身体計測（腹囲・体脂肪等）・問診
 料 金／一般 3,000円 友の会会員 2,000円（税込）



コールセンターから

○診療の予約・変更・お問い合わせは、コールセンターで承ります。

TEL 022-361-8288

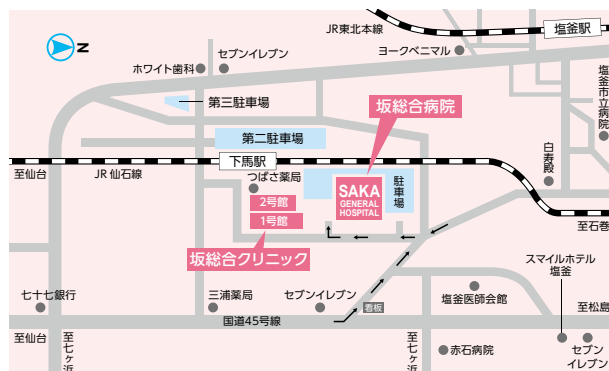
平 日（月～金）：8時30分～16時30分

（小児科のみ8時から開始）

土曜日：8時30分～11時30分

（小児科のみ8時から開始）

※紹介状をお持ちの方は必ずその旨をお伝え下さい。
 ※上記時間以外で救急診療のお問い合わせは、病院代表番号にお電話をお願いします。



- 電車をご利用の場合
JR仙石線・下馬駅下車（駅前が病院です。）
- お車をご利用の場合
以前に比べて第一駐車場が狭くなりました。ご不便をお掛けしますが、第三駐車場に駐車し、送迎バスをご利用いただけるようご協力をお願いいたします。

編集後記

熊本県を中心に九州地方で大地震が起きてしまいました。余震も大きく、回数も多く、いまだに続いています。東日本大震災を体験した者として、現地の大変な状況が痛いほど伝わってきます。原発はすぐに停止してほしいものです。早速、当院からも医療支援を中心に駆けつけています。長丁場になりそうなので交代での支援活動を予定しています。

さて、今年度は60名の新入職員を迎えることができました。この新たな戦力とともに、職員一同、気を引き締めて、より一層、地域に頼っていただける病院めざしていく所存です。今後とも、よろしくお願いいたします。（1）

公益財団法人 宮城厚生協会
坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5
 電話 022-365-5175（代表）
 FAX 022-365-3620