

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

2016.7
No.9

発行責任者：坂総合病院院長 内藤 孝



緑につつまれた加瀬沼公園

- 1 新緑の加瀬沼公園
- 2 2016年度坂総合病院第1回登録医会
- 3 登録医アンケート結果のご紹介
- 4 保健講座（かたよらない食事について）
- 5 食養室 管理栄養士から（3回目）
- 6 シリーズ さまざまなりハビリテーション、青空健康相談会
- 7 外来診療ご案内
- 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。



病診連携強め質の高い医療提供を

地域医療連携室課長 渡部 静香



会場風景

5月27日(金)の夜、塩釜市内のホテルで、地域の登録医の先生方と院内参加者を含め61名が集い「坂総合病院平成28年度第1回登録医会」が開催されました。司会進行は松田由郎医師(地域医療連携室室長)が務めました。

第1部 登録医会



内藤院長があいさつ

内藤孝院長があいさつし、日頃の登録医のみなさまへのご協力に謝辞を述べました。そして、厳しい医療情勢にふれながら、病院の現状を報告し、地域に密着した医療の必要性を強調し、今後もより一層の連携を計っていききたいと述べました。



富山副院長が説明

富山陽介副院長が「登録医アンケートの結果」について説明しました。紹介の状況や報告の時期と逆紹介、当院の対応についての満足度など数字で示し、登録医会の企画そのものへの要望内容なども報告しました。フロアとの質疑応答もありました。

続いて学習講演として2演題が報告されました。

はじめに渡部潔循環器科科長が「心房細動アブレーション始めました」というテーマで報告



報告する渡部医師

しました。心房細動の問題点、疫学、治療や除細動のこと、*カテーテルアブレーションの適応ややる意義など概要を述べました。



報告する佐澤医師

次に佐澤由郎外科系診療部長が「腹腔鏡下ヘルニア手術の経験」というテーマで報告しました。ソケイヘルニア手術の歴史、現在の標準など述

べ、ビデオで実際のオペ状況を紹介しました。

第2部 懇親会

懇親会は大井嗣和先生(大井産婦人科医院院長)の乾杯ご発声で始まりました。



乾杯ご発声は大井先生(左)

途中、内藤院長が4月に赴任した諸沢樹医師(消化器科)と今年度入職の新任医師を紹介しました。

会場の各テーブルでは終始和やかな雰囲気でお話談が弾みました。



各テーブルで和やかに懇談

阿南陽二副院長が閉会のあいさつをし、参加いただいた先生方への謝辞を述べお開きとなりました。

*カテーテルアブレーション→(カテーテルという管を心臓内に入れて、不整脈の原因となっている部分に通電を加えて焼灼する治療法)

登録医アンケート結果のご紹介

登録医の皆様にご協力頂いたアンケートの結果内容につきましてご紹介いたします。

紹介したことがある診療科は消化器科、循環器科、呼吸器科、外科、脳神経外科と続きます。紹介したい科は循環器科、消化器科、小児科、呼吸器科となっています。紹介した理由は「入院・手術が必要」「救急対応が必要」「病名が不明・専門外等」の順になっています。紹介したい理由は「救急対応する」「信頼できる医師、顔の見える医師がいる」「治療実績がある」「専門医

がいる」「入院や手術に迅速に対応」の順となっています。

今回のアンケート結果を当院の地域連携活動に活用していく所存です。当院は今後さらに登録医の先生方と連携を強め、ともに地域における医療の質向上に努めていきたいと考えております。より一層先生方にご利用していただける病院にするために今後も忌憚のないご意見やご指摘をお寄せいただければ幸いです。ご協力いただいた先生方に心より感謝申し上げます。

紹介したことがある診療科



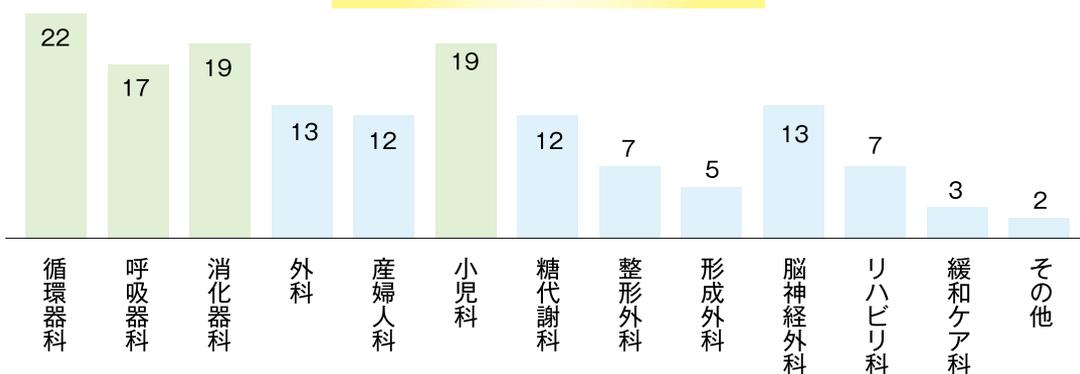
紹介した理由

1. 救急対応が必要	26
2. 入院・手術が必要	28
3. 病名が不明・専門外等	19
4. 患者が希望	11
5. その他	3

当院に紹介したいと思う理由

1. 救急対応する	27
2. 治療実績がある	18
3. 医療機器・設備が充実	11
4. 患者の希望	12
5. 紹介を断らない	13
6. 入院や手術に迅速に対応	17
7. 専門医がいる	18
8. 信頼できる医師、顔の見える医師がいる	20
9. その他	1

紹介したい診療科





「かたよらない食事について」 ～量より質を大切にして健康を維持しましょう～

講師（坂総合病院管理栄養士） 池本あゆみ



6月11日（土）の午前、セミナー室において約20名の方が参加し保健講座（友の会保健活動専門部主催）が標記テーマで開催されました。

講師の池本あゆみ管理栄養士は、本日のお話として、「メタボリックシンドローム」「血管の若さを保とう」「血管力を食事アップ！」の3項目を重点に1つ1つ分かりやすく解説しました。

「メタボリックシンドローム」全国ワースト2位！

メタボリックシンドローム（以下メタボ）についての定義や状況が説明されました。宮城県はなんとメタボ割合は全国ワースト2位で該当者と予備軍合わせると29.4%（1位は沖縄県で33.9%）。

県民の健康状態・生活習慣として、肥満が多い、歩かない人が多い、塩分過剰、喫煙者・飲酒者が多い点を指摘し、子どもの肥満も多い状況が報告されました。

メタボの種類（内臓脂肪型肥満、皮下脂肪型肥満）やひいては動脈硬化発症の恐れなど述べられました。

「血管の若さを保とう」

そして、動脈硬化を防ぐために血管の若さを保とうとして、血管についての説明（血管の一生）をし、よい生活習慣を実践して血管のケアを心がける事で、若さを保ち、病気を防ぐことができると述べました。

「血管力を食事アップ！」

良い生活習慣で血管を丈夫に保つためには毎日の食事が大事と強調し、血管力を食事アップするためバランスの良い食事を心がけましょうと述べ、その内容が説明されました。

逆に、血管力を弱め（傷める）、高血圧や糖尿病、脂質異常、動脈硬化につながる食品についても紹介されました。

食べ方のポイントとして摂りたいもの（EPA・DHAなど青魚に含まれる油、抗酸化ビタミン・抗酸化成分、

食物繊維）など説明されました。

そして、気をつけているのに体重が増える??などについて、『普段の生活を振り返ってみましょう!』と結びました。

参加者との質疑応答も活発に行なわれました。



『参加者の感想から』

- 分かっているようで、分かっていないものですね。改めて良く分かったのが塩分の取り過ぎの点でした。
- 気をつけているつもりでしたが、やはりもう少し食材の見直しなどしたいと思いました。
- メタボが全国ワースト2位（宮城）とは驚きました。塩分取り過ぎ、運動不足に注意したい。子どもがいなくなり、食事に気をつけなくなり、あるもので済ませています。食事は大事ですね。片寄らない食事になるようがんばります。



第三回

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のでしょうか。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シリーズで検証します。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。

ベーコンやウインナソーセージの塩分を減らすには



— 実験結果 —

		ベーコン薄切り2枚 (40g)	
		残った食塩量	塩分減少率
何もせずそのまま		0.88 g	0%
そのまま茹でる	20秒	0.60 g	32%
	1分	0.42 g	52%
1cm幅に切って茹でる	20秒	0.46 g	48%
	1分	0.36 g	59%

		ウインナソーセージ3本 (65g)	
		残った食塩量	塩分減少率
何もせずそのまま		1.30 g	0%
そのまま茹でる		1.24 g	5%
切り込み入れ茹でる		1.17 g	10%
1cm幅に切り茹でる		1.04 g	20%

ベーコンは1cm幅に切ってから茹でる事で塩分をおよそ1/2に減らすことが出来ましたが、うま味も同時に抜けてしまいました。茹で湯に塩気とうま味が移行するようです。ウインナは皮に包まれているためか、そのまま茹でてでも塩分が減りにくく、1cm幅に切ってから茹でる事でうま味を残しながら塩分を減らすことができました。

結論

- ※ベーコンは、切ったベーコンと野菜を煮込むことで、だしや調味料を控えながらベーコンのうま味を味わう。
- ※ウインナソーセージは小ぶりに切ってから茹でる。
- ※ウインナは焼いた場合、切り込みを入れても、小ぶりに切っても茹でた時と比べて食塩量は減少しにくい。

— 参考資料 — 栄養と料理2016年3、5月号





担当スタッフのみなさん

脳血管疾患の方の自動車運転再開のニーズを受け、リハビリテーション室では以前から近隣の自動車教習所と協力し実車評価を行なっていました。

よりスムーズな支援が行なえるよう、2013年にリハビリテーション部門の中に「自動車運転支援チーム」を立ち上げ、現在は主に脳血管疾患の方の運転再開に向けた取り組みを行なっています。

内容としては、理学療法士・作業療法士による身体機能評価と言語聴覚士による神経心理検査、リハビリテーションスタッフが教習所まで同行し実車評価を行ない、医師が診断する際の情報を提供してい

シリーズ
さまざまなリハビリテーション
第1回 自動車運転の支援
言語聴覚士 根来 亜紀

ます。

最終的には県内の免許センターにある運転適性相談で運転再開の可否の判断をされますが、そこまでの支援を中心に行なっています。



訓練の様子



次から次へと立ち寄られました



青空健康相談会（イオンタウンビッグ塩釜店）実施 相談コーナー大盛況！ 対話はずむ！

6月15日（水）の午後、イオンタウンビッグ塩釜店で約1時間「青空健康相談会」が行なわれました。参加スタッフは職員5名、地域友の会役員さん10名の計15名でした。

買い物客が行きかう店内の一番目立つ場所を提供していただき、来店されたお客さんが、特に前半はひっきりなしに多くの方が気軽にコーナーに立ち寄り大盛況で一人お一人とじっくり対話できました。

血圧測定（27名）・体脂肪測定（22名）・握力測定（24名）を受けられ、担当者は体調の事などでいねいに伺いました。戦争法廃止署名など24筆ご協力いただきました。



じっくりとお話を伺いました

■参加スタッフの感想から

- 血圧が高めだったり、なにかしら症状があるにも関わらず、病院に行くのが不安という訴えも聴かれた。
- わりと寄ってくる人が多かった。役員さんが多く心強かった。机もいすもいいものを使わせてくれて助かりました。

坂総合病院（本院）

各科外来診療日・時間

科	診療	月	火	水	木	金	土	備考
脳神経外科	午前	○			○	○		
	午後					○		
神経内科	午後	○						完全予約制
消化器科	午前	○	○	○	○	○		完全予約制
リハビリテーション科	午前		○	○	○	○		
	午後	○						
末梢血管外来	午前	○	○					
甲状腺外来	午後		○診療日隔週					完全予約制

●医師体制の都合により変更する場合があります。ご了承願います。

総合病院 院長 内藤 孝 電話 022-365-5175 (代)

坂総合クリニック1号館

各科外来診療日・時間

科	診療	月	火	水	木	金	土	備考
外科	午前	○	○	○	○	○		
腎臓内科	午前			○				
整形外科	午前	○	○	○				完全予約制
	午後	○		○				完全予約制
泌尿器科	午前	○	○		○	○	○診療日隔週	
形成外科	午前	○		○			○診療日隔週	予約制
	午後		○			○		
耳鼻咽喉科	午後	受付13:00～16:00		受付13:00～16:00			受付8:30～11:30	
産婦人科	午前	妊婦健診～11:30迄 ○11:30迄	妊婦健診～11:30迄 ○11:30迄	妊婦健診 ○11:30迄	妊婦健診 ○	妊婦健診～11:30迄 ○	○	
	午後	妊婦健診 ○				妊婦健診 ○		
精神神経科	午前	○	○	○	○	○	○診療日7/23予定	新患完全予約制
	午後			○		○		
眼科※1	午前	○11時迄	○	○		○	○診療日隔週	
	午後		○診療日隔週	○	○			
皮膚科※2	午前		○			○	○診療日隔週	完全予約制
	午後		○14:30～16:00			○14:30～16:00		
血液科	午後		○			○		
禁煙外来	午後			○診療日隔週				

＜各科外来受付時間＞

●午前
新患8:30～11:30
再来8:30～11:30

●午後
予約制となっています

＜木曜日夜間外来＞

●婦人科
受付時間 午後4:30～6:30
診察時間 午後5:00～7:00

7月の婦人科の夜間外来は7/7と7/21を予定しております。

※1 眼科の診療は医師体制上の都合により、予約以外の診察をお受け出来ない場合があります。ご了承願います。

※2 皮膚科の診療は医師体制上の都合により、予約外の方は緊急性のある方以外はお受けできません。ご了承願います。

坂総合クリニック2号館

各科外来診療日・時間

※内科一般外来は午前からのみの診療となります（午後は休診となります）。

科	診療	月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後							
糖尿病代謝科	午前	○	○	○	○	○	○診療日隔週	
	午後	○	○		夜間外来（予約制）			
循環器科	午前	○	○	○	○		○月1回	
	午後		○		夜間外来（高血圧）	ペースメーカー外来 診療日隔週		
呼吸器科	午前	○		○			○月1回	
	午後	○	○	○		○		
緩和ケア科	午前		○		○			
漢方科	午前	○	△	△		○	○月2回	
	午後	○	△	△	△夜間外来（予約制）	○		
高脂血症外来	午前			○				
心臓血管外科	午後			○		○		
小児科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	予防接種 受付13:30～14:30	（予約制）	育児検診（要予約）		（予約制）		

●一般内科外来は全面予約制となりましたので、来院前にお電話下さい。漢方は診療変更が多い日を△にしています。

電話番号：予約コールセンター 022-361-8288

電話予約受付時間：平日 8:30（小児科のみ 8:00 から開始）～16:30、土曜日 8:30（小児科のみ 8:00 から開始）～11:30

●医師体制の都合により変更する場合があります。ご了承願います。

坂総合クリニック 所長 小幡 篤 電話 022-361-7011 (代)

お知らせ

坂総合病院 緩和ケアボランティア募集

緩和ケア病棟チームの一員として、皆様の貴重なお時間を提供していただき、患者さんやご家族に穏やかな日々を送っていただけるよう一緒に活動したいと考えています。



活動内容

季節の行事や病棟内の飾り付け・喫茶サービス
手芸（カバーなどの作成）・お祝いのカード作り・お話相手

参加条件

- ボランティア活動が可能な健康状態の方で、患者様・ご家族のプライバシーを守ることができ、医療スタッフと連携して参加できる方。
- 可能であれば、3ヶ月以上継続的に週に1回程度（2～4時間/日程度）の定期的な活動ができる方。

お申込み・お問い合わせ 平日午前9時～午後5時まで
電話 022-365-5175(代) 10階病棟師長：今野

地域医療連携センターから

○紹介の状況

	紹介数	逆紹介数
2016年2月	518	701
3月	527	703
4月	606	742
5月	552	693

(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

※時間外休日は、救急処置室に繋がります。

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

今年も梅雨の季節がやってきました。草木にとっては恵みの雨と知りつつも梅雨あけの太陽が待ちどおしい今日この頃です。
今月号は、5月に開催された登録医会の様子や登録医アンケート結果報告、病院での取り組みなどを掲載しています。アンケートにご協力いただいた登録医の先生方には大変感謝いたします。結果をもとに、より一層満足していただけるよう改善に取り組んでいきたいと思っています。来月号も引き続きリハビリや食事についての記事を掲載する予定です。お楽しみに……。 (Y)

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