

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

2017.8
No.22

発行責任者：坂総合病院院長 内藤 孝



塩釜みなと祭り
よしこの塩竈おどり



*4ページに関連記事掲載

- 1 写真（よしこの塩竈おどり）
- 2 7月市民公開講座（7/8）
- 3 地域連携の会（6/30）
- 4 塩竈みなと祭りよしこの塩竈おどり（7/17）
- 5 職場紹介（3階病棟）、食養室管理栄養士から（15回目）
- 6 反核・平和夕涼み会（7/14）
シリーズ 14回目リハビリ室のお仕事
- 7 8月外来診療案内
- 8 インフォメーションほか

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。



◇テーマ：「もっと知りたい女性の更年期とがん」 健診・検診をきちんと受けましょう！

7月8日(土)の午前、多賀城市民サポートセンター大会議室において、地域の方々40名以上が参加し市民公開講座が開催されました。



はじめに、病院を代表して高津政臣副院長(産婦人科)があいさつしました。坂病院の医療活動を紹介し、『この市民公開講座で、坂病院の治療の一端を知っていただき、より身近に感じてもらい、少しでも健康増進に役立てていただければと思います。』と述べました。

■ 講演①：「生活習慣病予防のために」



健康管理室の佐藤知佳子保健師が報告しました。「健康で長生きするため」に、生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病の危険因子が改善されることを説明し、食生活の見直しと運動の大切さを強調しました。死亡原因の約6割が生活習慣病の関与がある状況を説明しました。

メタボリックシンドロームについても説明があり、宮城県はメタボ県の上位にあることの紹介もありました。さらに、タバコの害について強調し、老化を早め、ニコチン依存症になり、癌の最大の原因であると述べました。また、健診・検診を受けることの大切さや健康食品が含有する問題点の指摘もあり

ました。

そして、『健康寿命を延ばすために「一無(禁煙・無煙)」「二少(少食・少酒)」「三多(多動・多休・多接～多くの人・物・事柄に接しストレス発散)」の健康習慣で生活習慣病を予防しましょう。』と結びました。

■ 講演②「女性の更年期と特有の病気」



片平敦子医師(産婦人科専門医・医長)が報告しました。まず「更年期とは?」と問い「更年期チェックリスト」なども示しながら、年齢に伴う女性ホルモンの変化の状況などで報告がありました。そして、更年期以後に見られる症状、心理的ストレスやその要因、更年期の過ごし方、更年期障害の治療など説明がありました。

次に、婦人科の気になる病気として、子宮筋腫、子宮脱、卵巣脳腫、婦人科がんについて、それぞれの原因や症状、そして治療方法をがん検診の状況も含め具体的に説明しました。特に、婦人科がんは早期に見つければ完治可能であるとして、健診の重要性を指摘しました。

まとめとして、「更年期だから」と自己判断しないで、きちんと健診や診察を受けることや、我慢せずおかしいと思ったら、きちんと受診することの大切さを改めて強調しました。

参加者との質疑応答もありました。



会場風景

公益財団法人宮城厚生協会坂総合病院
「平成29年度第1回地域連携の会」開催

病診連携強め質の高い医療提供を

6月30日（金）の夜、塩釜市内のホテルで、地域の病院やクリニックの先生や関連職員の方々と院内参加者含め70名以上が集い「坂総合病院地域連携の会」が開催されました。司会は渡部潔医師（内科診療副部長・循環器科科長）が務めました。

第1部 学習講演

■ 院長あいさつ



初めに内藤孝院長があいさつし、病院の近況など報告しました。そして、『“地域医療支援病院”としての役割をしっかりと果たし、また、地域の急性期をあつかう病院として努力して参ります。先生方には、今後ともご協力のほどよろしくお願いします。』と述べました。

■ 学習講演



座長は高橋洋副院長が務めました。

①テーマ：「当院における腹腔鏡手術の取り組み」

講師：高津有紀子医師（外科医長）

専門施設で研修し、内視鏡外科技術認定医（大腸）を取得した高津有紀子医師が報告しました。技術認定医について、「内視鏡下手術を安全かつ適切に施行する技術を有し、かつ指導するに足る技量を有していることを日本内視鏡外科学会から認定された医師」であることを説明しました。当院の腹腔鏡手術の変遷・現在の取り組みなど報告し、実際の腹腔鏡手術症例をビデオで視覚的に紹介しました。そして、腹腔鏡手術のポイントは術者・助手・手術室看護師・ビデオ撮影者などが一体となったチーム力であると述べました。

②テーマ：「当院における慢性期COPD（慢性閉塞性肺疾患）症例に対する呼吸リハビリテーションの取

組み～教育入院プログラム導入に向けて～」

講師：神宮大輔医師（呼吸器科医員）、須田加奈子理学療法士

はじめに、神宮医師が呼吸リハビリテーションに関するエビデンス（この治療法がよいといえる根拠）としての教育入院や退院後の経過など概要を報告しまし



参加者との質疑応答

た。チームで急性期から慢性期まで対応している当院の取り組み状況を症例な

どで紹介しました。

また、導入して2年経過した呼吸リハビリテーションの実際について須田加奈子理学療法士が報告しました。息切れおよび運動耐容能の改善を目標としており、呼吸器疾患患者に対するリハビリの様々な関わりとして、具体的にいくつかのリハビリ症例として訓練風景の場を写真で紹介しました。

第2部 懇親会



鳥越先生が乾杯のご発声

懇親会は鳥越紘二先生（宮城県塩釜医師会会長・鳥越塩釜腎クリニック院長）の乾杯ご発声で始まりしました。先生は特に、病診連携を強めて質の高い医療提供をめざすことの大切さを強調されました。その後、会場の各テーブルでは和やかな雰囲気では話が弾みました。

また、内藤院長より、今年度入職の新任医師の紹介がされ、一人一人自己紹介をしました。

高津政臣副院長が閉会のあいさつをし、参加いただいた皆様に謝辞を述べ散会しました。



今年度入職の新任医師紹介



職員大奮闘

塩竈みなと祭り・よしこの塩竈踊り

「みやぎ東部健康福祉友の会」8回連続参加 暑さに負けず、観客の声援を受け、 楽しく踊る！

組織課 鈴木 崇一

太陽が照りつける中、暑さにも負けず

戦後、港町塩竈の産業復興と疲れきった市民の元
気回復を願って始められた「塩竈みなと祭り」も、今



本部席にはさとう宗幸さんも(団扇の人)

年で70回目を迎え
ました。

「みやぎ東部健康福祉友の会」も、
8年連続で踊りに
参加！

当日の7月17
(月)は、週間天気
予報では、曇り時々雨。前日の夕方も雨が降るなど、天気
が心配されましたが、蓋を開けてみれば、朝から太陽が
ギラギラ照らす晴天！ しかも暑い！

踊りスタート！

そのような天候の中、「よしこの塩竈踊り」コンテス
トが、13時頃に、小学生の部からスタート。

太陽が照りつける中、暑さにも負けず、友の会会員
さんと一緒に、本部(介護担当)、坂クリニック診療サー
ビス課、坂労組、介護保険室及び友の会職員から混
成された約24名(うち職員12名)で、予定時刻の15
分前に踊りがスタート。



友の会、踊りスタート

今年は、連日
の猛暑と太陽が
照りつけ、陽射
しが強いなどの
影響からか、例
年より沿道を埋
め尽くす観客が

少ないようです。

そのような中でも、旗や看板の持ち手とともに、踊り
手の皆さんがかけ声を出して踊り、存在感をアピール！

そんな姿を見て、写真撮影や手を振って声をかけて
くれる方々に応えるように踊り手の皆さんが、さらに笑顔
で生き生きと踊っている姿が、とても素敵に見えました。

途中、アナウンスで、「坂病院友の会」から「みやぎ

東部健康福祉友の会」に名称が変わって3年目という
ことが説明され、アピールの場にもつながったのでは。

最後まで全力で踊り終える

今年は、踊りのテンポがスムーズで待ち時間が少な
く、「永沼外科医院」前からスタートし、全工程「420
メートル」を最後まで全力で踊り終え、達成感で溢れ
た皆さんの顔が、写真をとりながら間近で見た私には
眩しく見えました。

踊りを通して、友の会会員さんと職員が一体となっ
て、お祭りを盛り上げ、地域にアピール。これもまた、「地
域とのつながり」の一環であると初めて参加して、考
えさせられました。

塩竈市内でも、トップクラスの職員数を抱える坂病院
の職員がたくさん参加すれば、お祭りの盛り上げや一大
イベントとして、地域の活性化にもつながることでしょう。

現在、塩竈市内の病院で参加しているところがない、
または企業と地域住民の方が一緒に参加している団体
も少ないのは残念なことです。

今回は、テレビ局(ケーブルテレビを含む)なども撮
影に来ていることから、友の会会員さんと職員が一体と
なって、生き生きとして踊っていれば、地域へのアピ
ールの場にもつながることでしょう。

来年は、より多くの職員の参加と管理部の手助けを
期待したいです。

最後に、参加いただいた友の会会員さんと職員の皆
さんに、「ありがとうございました」と伝えたいです。



大変お疲れ様でした



3階病棟スタッフのみなさん

こんにちは。今月は3階病棟についてご紹介させていただきます。

当病棟は病床数46床の「回復期リハビリテーション病棟」です。

主に脳血管疾患や大腿骨頸部骨折・脊椎損傷・圧迫骨折の方が入院しています。

スタッフは医師・看護師・介護福祉士・助手・セラピスト（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）・MSW・栄養士など多くの専門スタッフが携わり患者さまをサポートしています。入院中はセラピストによる専

門的なリハビリはもちろん、起床から就寝まで、更には夜中のトイレまでリハビリの一環と捉え、それぞれの動作に目的を持って過ごして頂いています。

毎日リハビリに励む患者さまへの楽しみや気分転換を兼ねて、また季節感を感じて頂くことを目的としてレクリエーションを実施しています。定番の夏祭りやクリスマス会、新しい行事としてはハロウィンのイベントを行いました。患者さまからは普段見られない表情や会話が生ま

まれスタッフも一緒に楽しんで参加しています。

日常生活だけでなくレクリエーションを通じてコミュニケーションを密にすることで、患者様とその家族、スタッフの間には安心感と信頼感が芽生え、より効果のあるリハビリを行うことができるのではないかと考えます。

私たちは、患者さまの自宅での生活や社会復帰に向けて、日常生活や日々の訓練に携わり残存能力を最大限に活かした看護・介護を提供できるように努めて参ります。

坂総合病院食養室 管理栄養士から

管理栄養士 鈴木 亜紀

第十四回

『旬こそ本物の味』



野菜のハウス栽培や魚の養殖が盛んになるにつれて、食卓の季節感が薄らいできています。1年中食べたいものが食べられるというのは、よいことに違いありません。しかし、人間にとって食事は単に栄養を補給するためのだけでなく、旬のものを味わうことによって季節の変化を感じとり、それを喜びとする心も育まれます。ぜひ、食卓に季節感を取り戻しましょう。

※抗酸化物質…酸化を抑える物質。酸化は動脈硬化やガンなどの生活習慣病に悪影響を及ぼします。天然の抗酸化物質にはビタミンC、ビタミンE、セサミン、ポリフェノールなどがあります。

～旬の素材でづくりを～

手作りの良さは、素材の旬の持ち味をいかせること、使った材料がきちんと把握できて安心できること、調理する人の感性と食べる人に対するあたたかい愛情がこめられた“家庭の味”を作れることにあります。できるだけ手作りの味、食べ物本来の味で食事しましょう。

夏が旬の野菜



トマト 赤色のヒミツは「リコピン」という色素で、抗酸化物質の1つです。付け合せやサラダ、ソースとして使うと料理が華やかになります。



なす きれいな紫色は「ナスニン」という色素で、トマトと同じく抗酸化作用があります。油を使って料理すると鮮やかな色ができます。



オクラ ねばねばの正体は「コンドロイチン硫酸」という成分で、骨の形成を助けたり、肌の保湿に関係しています。



ピーマン よく使う緑と赤のピーマンは、ビタミンA・Cが豊富です。サラダ、炒め物、揚げ物と生でも加熱してもたのしめます。



2017年原水禁世界大会 (長崎)壮行会を兼ねた 反核・平和「夕涼み会」開催

7月14日(金)18時からクリニック1号館8階で院内外から約100名が集い、原水禁世界大会(長崎)の壮行会を兼ねて、反核・平和「夕涼み会」が開催されました。

核兵器廃絶・原発ゼロ・「戦争のできる国づくり」阻止運動の重要性確認しあう

18時開会。はじめに、病院を代表して伊藤恵坂総合クリニック事務長が国連での核兵器禁止条約が採択された歴史的な前進など、情勢報告や反核・平和の取り組み状況を含めあいさつしました。

塩釜原水協事務局長の中川邦彦さんから、核兵



「アンブレラスタンド」のエネルギッシュな演奏



会場は大盛況

器廃絶・原発ゼロ運動、そして安倍政権の「戦争のできる国づくり」阻止を強調する連帯のあいさつをいただきました。

しばし歓談後、「合唱団セデス」とその

仲間たちで平和のうたごえ、参加者全員でのうたう会コーナー、そして、バンド「アンブレラスタンド」のエネルギッシュな演奏などで大変盛り上がりしました。また、「原爆展in塩釜」や「みやぎピーチャリ(平和自転車パレード)」のお知らせもありました。

世界大会参加予定者が力強く決意を述べ、会場から大きな激励の拍手がありました。出店やビュッフェコーナーも大変にぎわいました。



みんなで平和のうたごえ



自宅にもどるにあたって人工呼吸器を装着しながらシャワー浴練習(作業療法士と看護師で協力しながら)

呼吸器疾患では、さまざまな生活場面で呼吸苦を訴えられます。

呼吸が苦しくなりやすい動作として、①お腹を圧迫する動作(靴下・ズボンをはく、足を洗う)、②手を上げる動作(着替え、洗濯干し)、③呼吸が乱れる動作(会話、排便でいきむ、食事)、④反復動作(身体を洗う、掃除機をかける)が挙げられます。

そこでリハビリでは、入院早期から患者様がどのような生活スタイルだったかを把握し、呼吸苦を感じる場面を確認します。そして、苦しくなりにくい動作と休憩のタイミング・方法について練習していきます。あわ

シリーズ さまざまなリハビリテーション 第14回 呼吸苦の出やすい動き方・ 出にくい動き方のリハビリ

作業療法士・呼吸療法認定士 工藤 優美

せて呼吸の方法と痰の出し方の練習、必要に応じて呼吸困難時のコントロール法も行ないます。

必要に応じてベッドや歩行器の導入、デイサービスでの入浴など呼吸苦が出にくいような環境調整の相談をします。

「苦しいから」と速く動作を済ませようと、よけいに呼吸苦が生じて動けなくなってしまう方も見受けられます。面倒と感じるかもしれませんが、「休憩」を挟みながらゆっくり動作することで息切れが楽に動けることもあります。家事、旅行、趣味活動などが長く続けられるよう呼吸リハビリテーションを提供していきます。

外 来 診 療 案 内

2017年8月

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	○						
	午前	○	○	○	○	○		
消化器科	午後		○			○		
	午前				○			
緩和ケア科	午後	○						
	午前		○	○	○	○		
リハビリテーション科	午後	○						
	午前	○	○					
末梢血管外来	午後		○					
甲状腺外来	午後		○診療日隔週					

●医師体制の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

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	○	○	○				
	午後	○		○				
泌尿器科	午前	○	○		○	○	○診療日隔週	
形成外科	午前	○		○			○診療日隔週	
	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	妊婦健診～11:30迄	妊婦健診	妊婦健診	妊婦健診～11:30迄	○	
		○11:30迄	○11:30迄	○11:30迄	○	○		
	午後	○				妊婦健診		
精神神経科	午前	○	○	○	○	○	○診療日8/19予定	
	午後			○		○		
眼科	午前	○	○	○	○	○	○診療日隔週	
	午後							
皮膚科※	午前		○			○	○診療日隔週	
	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 ※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。ご了承下さい。								

坂総合クリニック2号館

※内科一般外来は午前のみの診療となります（午後は休診となります）。

各科外来診療日・時間

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（隔週）			
循環器科	午前	○	○	○	○		○月1回	
	午後		○			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	○		
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		育児検診				

●当院の外来は全面予約制ですので、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。ご了承ください。 *8月16日(水)はお盆休診となります。

坂総合クリニック 所長 高橋 洋 電話 022-361-7011(代)

お知らせ

坂総合病院 市民公開講座

主催：(公財)宮城厚生協会坂総合病院

2017

9/9 sat 10:00~11:30

七ヶ浜町生涯学習センター
2階大会議室

講演Ⅰ「知らないと困る
救急外来の活用法(仮題)」



救急科科長 佐々木隆徳 医師

参加費
無料
ご予約不要



地域医療連携センターから

○紹介の状況

	紹介数	逆紹介数
3月	609	924
4月	535	686
5月	577	668
6月	665	800

(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

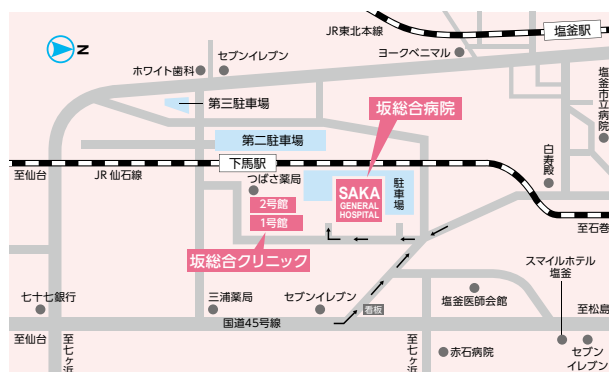
○診療の予約・変更・お問い合わせは、コールセンターで承ります。

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

夏本番です。今年もぐんぐん気温が上がってきています。先日プールに行きサウナに入りましたが、外の方がよっぽど暑く、全くサウナの効果を感じることもなく帰ってきました。

今月号のテーマは市民公開講座、地域連携の会、よしこの塩釜おどり、夕涼み会等々、夏ならではのテーマを取り上げさせていただきました。今後も病院の情報発信と読者の方々により読みやすく身近に感じていただける内容を盛り込んでいけたらと思います。残りの夏、熱中症を予防しつつ、日々の疲れを溜め込まないように十分な栄養と睡眠を心がけ乗り切りましょう！
(Y・I)

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
<http://www.m-kousei.com/saka/>

