

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

2017.9  
No.23

発行責任者：坂総合病院院長 内藤 孝



\*2ページに関連記事掲載

- 1 写真 (こども健康教室)
- 2 こども健康教室
- 3 原爆展inしおがま
- 4 開業医ご紹介 鹿島 哲先生
- 5 職場紹介 (ICU)、食養室管理栄養士から (16回目)
- 6 慰霊祭  
リハビリ室のお仕事 (15回目)
- 7 9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。



# 「第14回こども健康教室」開催



メニューカードを組み合わせてみる



子ども健康教室の始まり

## 今年も夏がやって来た！元気っ子集合！ 盛りだくさんの内容に、みんな充実した表情！

7月27日（木）、毎年恒例となっている、みやぎ東部健康福祉友の会主催の「第14回こども健康教室」が開催されました。

クリニック1号館8階会議室に小学校3年生から6年生まで子どもたち12名が集まり、14時から16時まで栄養士さんによる食事・栄養バランスのお話やリハビリ体験・薬剤師体験が行なわれました。

### 栄養士による「食事・栄養のバランス」について

「食事のバランス～将来の自分のすがたを想像してみよう～」というテーマで池本あゆみ管理栄養士が分かりやすくお話ししました。『あなたは食べ物でできています。あなたとはあなたが食べた物自体です。』と述べました。「良い物を食べるということは自分の体を健康にすること」として、バランスのよい食事について、主食+主菜（たんぱく質）+副菜（やさい）で説明し、好きな食べ物をメニューカードで組み合わせて選びバランスが良いメニュー選択になっているか比較してみる演習もありました。

さらに、摂りすぎ注意として、砂糖、油（脂質）、塩分の1日制限摂取量なども具体的に個々の食べ物にどのくらい含まれているかの説明がありました。また、間食（おやつ）の食べ方や腸活（腸の働き）の説明などもありました。『何年後かの自分のために、病気にならないよう予防のために、今回のお話をぜひ知っておいてください。』と述べました。こども達は納得の顔つきで、時には驚いたり、時には楽しく聞いていました。

### 病院内体験

リハビリ体験では、障害を持った方の立場での様々な疑似体験をしました。利き手交換として、利き手でない方の手で塗り絵の色塗りをしたり、車椅子乗車体験では片側が麻痺している状態での乗車を試みました。また、同時に2つのことをする「かなひろい」など

もしました。

院内薬局では正しい手洗い方法を学び、薬包体験もしました。『薬作りがとてすごく楽しかった!』『普段は入れない場所に入れてもらえてすごく楽しかった!』といった声が多く聞かれました。

最後に、みんなで記念の集合写真を撮って終了。

最初は知らないお友だちばかりでどこか硬くて緊張していた子どもたちでしたが、いろいろな体験を通して最後はいつも見せている笑顔が弾けていました。

盛りだくさんの内容で時間も少しオーバーしましたが、子どもたちはみんな充実した表情を見せていました。

この行事を一つのきっかけとして、多くの子どもたちが病院での仕事に興味を持ってもらえればと思います。



車椅子体験



薬局で薬包体験



すごく楽しかったで～す!



## ヒロシマ・ナガサキ『原爆と人間展』inしおがま」開催

### 被爆から72年、ついに『核兵器禁止条約』誕生！

核のない世界にむけて新たな一歩！

坂総合病院むつみ会担当 保健師 鈴木 悦代

#### 4日間で約500名の方が来場

今年の原爆展開催直前の7月7日、『核兵器禁止条約』が国連で採択されました。長年の被爆者はじめ市民の運動が結実したニュースも冷めやらぬ7月29日(土)～8月2日(水)(月曜日休館)の4日間、イオンタウン塩釜1F塩釜行政サービス・マリンプラザで開催しました。

主催は塩釜地区被爆者の会(むつみ会)で、会を支援する原爆展準備会(坂総合病院、みやぎ東部健康福祉友の会平和活動専門部、つばさ薬局、事業協、新婦人、原水禁塩釜協議会、あゆみ保育園で構成)が共同で、2004年から毎年取り組んでいます。

店内で偶然知って来場する人も多く、約500名の方が来場し、これからが核兵器廃絶にむけた新たな一歩であると、原爆展の意義を再確認しました。

#### 多彩な内容

展示内容は、新「原爆と人間」(日本原水爆被害者団体協議会作成・むつみ会所蔵)の他、広島平和記念資料館貸出しの「サダコと折鶴ポスター」「子供たちの平和ポスター」展示の他、アニメや紙芝居、DVD原爆の記録映像を活用。



原爆紙芝居



被爆体験を語る平塚さん(奥)

被爆者の平塚 矩正さん(むつみ会会長)とDVD映像で宮城県原爆被害者の会の木村 緋紗子さんが、『原爆は、人として死ぬことができなかった、夢も希望も失われた人々の無念を忘れることはできない。命ある限り核兵器廃絶を訴えていく。』と被爆体験を語りました。

被爆者の平均年齢は81歳を超え、直接語り伝えることが年々難しくなる中、長年むつみ会を担当した神久和医師が今回も「伝承者」として話しました。被爆

者の人生や原爆症認定基準改定後も続く認定行政の問題について聞いた参加者は、「もっともっと署名上げなければ」と力づけられました。



お話しする神医師

#### 〈来場者の感想を一部紹介します〉

- 心が痛く切なくなる想いです。遠い過去とは思いません。今の時代の人は当時のことをあまり理解できていないので、原爆の恐怖を知るためにこういう展示会などを見る事が出来てよかったですと思いました。(10代女性)
- 少しずつ原爆から時間が経つごとに忘れられていくのを感じる。福島原発の事すら忘れられつつあるのかと思う。自分の身に起きなければ他人事のように感じる人々が多いのか。平和でいる為に私達がしっかりと声をあげ目を見開いていかなければと思う。(40代女性)
- 原発再稼働をすすめたと思う人たちにぜひ見て欲しい。これでも原発は必要だと言うのか?と聞きたい。(50代女性)
- 長崎や広島に被爆地へ行ってみたいと思ってましたが、行けそうもないなと思ってました。思いがけなくも、この場所で見ることができて良かったと思いました。(70代女性)

#### ここから新たな一歩

122か国の賛成で『核兵器禁止条約』が採択されましたが、『核の傘』の中にある我が国政府は条約交渉会議に参加せず、採択された条約にも署名しないと表明しました。

唯一の被爆国でありながら被爆者の願いに背をむける政府を変えていくため、今後も粘り強く運動を継続していくことが大切と考えますので、皆様のお力添えをお願い申し上げます。



院長  
鹿島 哲 先生  
Satoshi Kashima



**かしま田園クリニック**  
(七ヶ浜町松ヶ浜)  
内科・消化器科・小児科

## “気軽に病気のこと、子育てのことなど 相談しやすい町医者が理想”

七ヶ浜の田んぼ脇に開業して16年になりました。気軽に病気のこと、子育てのことなどを相談しやすい町医者が理想です。一方で生命にかかわる重大な病気を見逃さない、できれば早くに見つけられるよう日々情報を集め、感覚を磨くことが大切と考えています。

1961年生まれ、神奈川県川崎市の多摩丘陵で育ちました。高校卒業後北海道に進学。3年次に大学を休んで中南米欧州の旅に出かけてから進路変更しました。1984年東北大学に入り、以後ずっと宮城県人です。坂総合病院での研修期間中に汐見台に住みはじめ、町民

歴は四半世紀です。父母が宮城に転居してきたこともあり本籍も七ヶ浜に移しました。

病院勤務時代は消化器内科を専門にしていました。今でも胃、大腸の内視鏡検査は情熱を持って取り組んでいます。苦痛と見逃しのない検査をめざしています。画像診断を大事にしつつ、町医者としての幅広さはより重要と考えています。坂総合病院はじめ関連の医療機関、介護施設、行政とも連携を取りながら地域の一員としての営みを続けていけたらいいなあと思っています。

内科・消化器科・小児科  
**かしま田園クリニック**

七ヶ浜町松ヶ浜字譚137-20  
TEL 022-357-7531



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00 ~ 5:00	○	○	△	○	○	△

休診日/日曜, 祝日, 水・土曜午後





ICUスタッフのみなさん

ICU(集中治療室)は外科・循環器・心臓外科・呼吸器・消化器・脳神経外科・小児科・産婦人科などの非常に多い診療科で集中治療を必要とする患者様が入院しています。

そのため、看護師は常に医療に関する最新の知識と技術を習得し、患者様ひとりひとりに寄り添った質の高い看護が提供できるように日々努めています。

医師、薬剤師、栄養士、リハビリスタッフなどの多職種との連携にも力を入れており、カンファレンスではそれぞれの専門分野から意見を交換します。

看護師間でも日々、カンファレンスを行い、病棟内では固定チームナーシングの他、感染・安全・褥瘡・接遇・学習・口腔ケアなどのチームもつくり小集団活動も活発に行っています。

重症の多い患者様を看ることはとても大変では、と思われる方もいるとは思いますが、嬉しいこともたくさんあります。例えば、長期間、重症のため余儀なくICU治療をされていた患者様の病状が改善し一般病棟に退室可能になったときなどは充

実感を感じます。退室した患者様が一般病棟でリハビリしながらICUを訪問してくださったり、退院してから顔をみせてくださるときもあります。こんな患者様の元気な姿に励まされながら私たちは看護にやりがいを感じて仕事をしています。

#### 〈感染チーム紹介〉

ICUでは、易感染状態にある患者様が多く、感染リスクもとても高いです。私たちはICU感染チームを中心にICN(感染管理認定看護師)・ICT(感染制御チーム)との連携を図りながら、日々の感染予防に努めています。

## 坂総合病院食養室 管理栄養士から

管理栄養士 鈴木 亜紀



第十六回

## 『貧血の予防』

### 貧血とは

血液中の赤血球の数や赤血球に含まれるヘモグロビン濃度が低くなった状態をいいます。ヘモグロビンは体内に酸素を運搬する働きをするため、貧血になると全身へ十分な酸素が行き渡らなくなります。

貧血のほとんどは体内の鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。体内の鉄量は、一定に保たれていますが、バランスが崩れると貧血になります。鉄分は吸収率が低く、1日3回の食事で常に補給する必要があります。

### 鉄分の種類 食品に含まれる鉄には2種類あります。



#### ヘム鉄

魚や肉などの動物性食品に含まれる鉄。  
吸収率 10～20%



#### 非ヘム鉄

野菜や果物などの植物性食品に含まれる鉄。  
吸収率 1～6%

鉄不足を予防するためには、鉄分が豊富なバランスの良い食事を摂ることが大切です。さらに、鉄分の多い食材と吸収率を高める食材を組み合わせた献立を心がけましょう。

### 吸収率を高めるポイント

吸収されにくい非ヘム鉄もビタミンCの多い食品と一緒に食べることで吸収されやすくなります。

ビタミンCの多い食品… ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、レモンなど

# 慰 霊 祭

慰霊祭



献花台



黙 祷



「慰霊のこぼ」を読み上げる内藤院長



献 花

## 「慰霊祭」を執り行いました

8月3日(木)の午後、約130名の職員が参列し、病院管理部主催で「慰霊祭」を執り行いました。

2016年4月から2017年3月にかけて、当院に入院されお亡くなりになった患者様で、なおかつ、死亡原因究明のためにご遺族のご了解の下で病理解剖にご協力いただいた10名の故人の御霊の慰霊を目的としての「慰霊祭」です。昨年に引き続き5回目でした。

はじめに、参列者全員で1分間の黙祷を捧げました。

次に、病院を代表して、内藤孝院長が「慰霊のこぼ」を読み上げました。そして、参列者全員による献花(カーネーション)が行われました。

亡くなられた患者様に謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



痙縮外来チーム

今回は、リハビリ室の痙縮外来チームを紹介します。「痙縮(けいしゆく)」は脳卒中後の後遺症の一つで、麻痺した手足に生じる筋肉の突っ張り・こわばりのことです。

当院では痙縮治療の一つとしてボツリヌス療法を実施しています。「ボツリヌストキシン」という薬剤を注射することで、痙縮したところの突っ張り・こわばりを軽減していく治療です。

当院の痙縮外来チームは、理学療法士4名、作業療法士2名が関わり、医師の指示のもと業務に当たっています。

主な業務内容としては、前述した注射の前後に患者さまの身体機能の検査・測定を行います。予め主治医が投与部位と投与量を決めています、担当療法士

シリーズ

さまざまなりハビリテーション

第15回 けいしゆく

## 「痙縮外来チームの紹介」

理学療法士主任 丹内 清人



が検査・測定の結果を医師に伝え、改めて投与部位・量の調節をしています。約1か月後に注射の効果を検査・測定するのも痙縮外来チームの役割です。

必要に応じ外来での訓練も行いますが、痙縮の軽減に重点を置いています。

その他、症状が変わって足に合わない装具を履いている方の装具を医師とともに再評価し、新たな装具を提供することもあります。

薬剤投与で麻痺自体はよくなりませんが、手足の突っ張りが改善して、少しでも苦痛が軽減し、日常生活が楽になる患者さまが増えればと考えております。医師を中心に今後もチームでの取り組みに邁進していきます。

# 外 来 診 療 案 内

2017年9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	○						
消化器科	午前	○	○	○	○	○		
	午後		○			○		
緩和ケア科	午前				○			
	午後	○						
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					

●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	○	○	○				
	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 ○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9/16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から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			育児検診				
		予防接種 受付 13:30～14:30						

●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。ご了承願います。

坂総合クリニック 所長 高橋 洋 電話 022-361-7011(代)

禁煙外来のご案内

タバコがやめられないのは“意志が弱いから”ではありません。  
**ニコチンの作用（薬物依存）、心理的依存のためなのです。**  
 「禁煙外来」では禁煙のための様々な支援をしています。



★日時 隔週水曜日 午後2:00～4:30（予約制） ★場所 坂総合クリニック（1号館2階）

★費用【保険診療対象の方】（※3割負担の場合）

◎初診料：約1,500～1,700円 ◎再診料：約1,100円

健康保険等の適用について  
**健康保険等の適用と禁煙治療にかかる費用**

現在、健康保険等を使って禁煙治療が受けられるようになりました。禁煙治療（自己負担3割として）は、処方される薬にもよりますが8～12週間で13,000円～20,000円程度です。1日1箱喫煙する方なら、8～12週間分のタバコ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなる計算になります。（詳しくは下記 健康管理室にお問い合わせください。）



お申し込み・お問い合わせ

坂総合病院 健康管理室  
 直通電話 022-367-9053 代表電話 022-365-5175

地域医療連携センターから

○紹介の状況

	紹介数	逆紹介数
4月	535	686
5月	577	668
6月	665	800
7月	742	851

（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

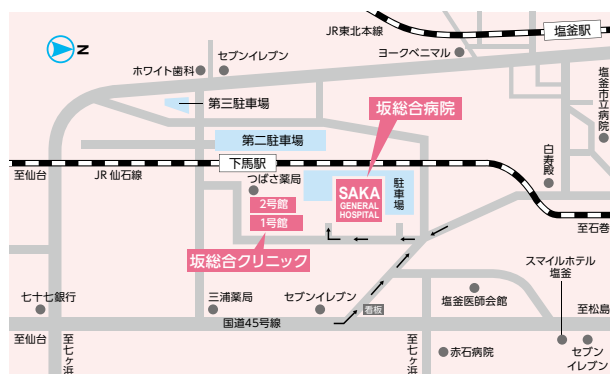
○診療の予約・変更・お問い合わせは、コールセンターで承ります。

**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

私事です。先日長男が生まれました！「盆と正月が一緒に来たよう」なんて表現もありますが、お盆に子供が生まれると、親戚揃ってんやわんやの大騒ぎになって喜びどころじゃないですね。賑わいがおさまり、ようやく喜びを噛み締めているところです。それにしても、看護師さんの心遣い、先生方の丁寧な診療にはただただ頭がさがる思いです。お陰で憂うこともなく母子ともに健康そのもので退院できました。実際の患者さんの立場になって初めて感じる事、見えることがいっぱいありました。実体験も含め、ちゃんと伝える広報にしなければ！と思いを新たにしました。

(H.S)

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/>

