

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

2017.10
No.24

発行責任者：坂総合病院院長 内藤 孝



ススキの向こうに病院を望む

- 1 写真 (ススキの向こうに病院を望む)
- 2-3 みやぎ東部健康福祉友の会健康まつり (9/10)
- 4 市民公開講座 (9/9)
- 5 職場紹介 (手術室)、食養室管理栄養士から (17回目)
- 6 デイケア敬老を祝う会
シリーズ16回目リハビリ室のお仕事
- 7 10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 ひろがれ あつまれ 健康づくり!

9月10日(日)、晴天の下、約900名が参加し「第39回みやぎ東部健康福祉友の会健康まつり」が開催されました。今年の会場は3会場(坂総合クリニック1号館・坂総合病院・坂総合病院第1駐車場)に分かれて様々な催しがありました。

7時50分に要員全員が集合し、各部署それぞれで準備が進められました。9時受付開始。来場者を受付や案内係が笑顔で迎えました。

第1駐車場では

○中央ステージ～9時40分開幕。佐藤司友の会長が挨拶し『高齢者医療、年金、介護保険など社会保障が次々改悪されようとしています。健康と福祉を守り改善・充実をめざし多くの人たちと手を携えて進めていきましょう。』と述べました。

来賓の方々の紹介やあいさつ後、多彩なステージ開始。「アイリス・プラス・ゾリステン」の金管楽器はアニメやナツメロなど演奏。その後、リハビリスタッフによる転倒予防・筋力アップ体操が行なわれ会場のみなさんも一緒に体を動かしました。「星陵アンサンブル」のトーンチャイムの優しい音色に



癒され、民謡(友の会民謡サークル)で午前の部は終了。

11時半から40分の休憩後、友の会踊りサークルを中心に来場者も加わり「よしこの塩竈」や「友の会音頭」など元気よく踊りました。締めは「キョウコ・チャダンス・ブレイス」によるチャーミングなチャダンスで大いに盛り上がりました。

○内藤院長あいさつ

内藤孝院長があいさつし、きびしい医療情勢やそれに伴うこの間の病院の取り組みなどを中心に紹介し、『今回は会場が病院ということもあり、病院をよく知っていただき、しかも楽しくためになる内容を考えました。今後も安心して住み続けられる街づくりを友の会のみなさんと、共に力を合わせ進めて参りましょう。』と述べました。

そして最後は、お楽しみ大抽選会で終了しました。

坂総合病院では

○健康チェックコーナー～血圧・体脂肪測定、骨密度測定、簡易血糖などを設置。特に、骨密度測定などは行列ができ大盛況でした。



健康まつり「キョウコ・チャダンス・ブレイス」のかわいいチャダンス



来場者も加わり踊りました



「アイリス・プラス・ゾリステン」



大盛況の健康相談



子ども薬剤師体験



絵手紙づくり体験コーナー

○**医師リレー講演**～特別企画として、教育ステーションとセミナー室で4名の医師が以下のテーマで講演し多くの方が参集しました。



盛口医師



佐々木医師



松田医師



片平医師

・**盛口佳宏医師（外科）「がん治療について」**

がんの5年生存率と進行度合いの解説に始まり、がん患者さんとご家族一人一人にとって最善の治療・療養を提供していくことがより重要になってきたこと、そのために当院では「がんよろず相談会議」を開催していることなど講演しました。

・**松田好郎医師（外科）「乳がんのおはなし」**

乳がん発生のメカニズムに始まり、進行度合いによる生存率、遺伝子発現によるがんの違いなど、高度な内容にまで及ぶ解説をしました。また、その違いを知ることによって治療方法を的確に選べるようになったことなど講演しました。

・**片平敦子医師（産婦人科）「女性の更年期と特有の病気」**

自分でできる更年期チェックの方法に始まり、年齢によって変化する気になる疾患の解説と治療法について講演しました。また、更年期に備えて普段の生活で心がけること、健診を受ける時期など予防や対策についても解説しました。

・**佐々木隆徳医師（救急科）「知らないと困る救急外来の活用法」**

当院の周辺地域の救急車の台数や出動回数などクイズ形式で解説しながら、救急外来を利用するときの持ち物、確認事項、患者等搬送認定事業者など多

岐にわたるチェックポイントについて講演しました。

※次ページに関連記事

○**子ども薬剤師体験**～子ども用の白衣を着て、お菓子を薬に見立てて処方したり、いくつかの課程を修了した修了証書ももらい、将来への職業体験になったようです。

○**ちびっこ広場**～風船アート、玉入れコーナーなどに多くの親子連れが参加し楽しんでいました。

○**フリマ、署名など**～フリーマーケットも売れゆき好調で大盛況。署名コーナーでも会話が弾んでいました。

クリニック1号館では

○**「のびのび」体験**～6階で運動療法施設「のびのび」の様々なプログラム体験が行なわれました。

○**サークル展示・体験コーナー**～1階の展示コーナーでは、素晴らしい作品に見入り、絵手紙づくり体験コーナーなどに多くの方が参集しました。

外の模擬店では

ほぼ完売。あちこちからいい匂いがして、こちらも人人。暑い陽射しの中、おいしい物を食べながら休憩コーナーでゆったり交流している人も多かったようです。



おいしい物を食べ交流

久しぶりに顔を合わせた人たちの話し込む姿が印象的でした。

いろんな方に支えられて、今年の「健康まつり」も無事終了しました。

◇テーマ：「知らないと困る？ 救急外来の活用法」 きちんと知って活用・利用を！

9月9日(土)の午前、七ヶ浜町生涯学習センター大会議室において、地域住民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、『この市民公開講座をきっかけに、坂病院の治療の一端を知っていただき、より身近に感じながら、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：「備えて安心 医療相談の活用法」



医療相談室の佐藤健太郎さんが報告しました。当院の医療相談室の活動内容を紹介しました。患者さんやご家族が困っている問題を明確化し、様々な制度や社会資源の活用につなげている状況を報告しました。

そして、具体的に、①介護保険の活用方法(介護保険はこんな時に利用しよう)、②無料低額診療について(医療費の支払いが不安)、の2項目について説明しました。

介護保険については、どういうことで困っているのか、その原因を探しながら手立てを考え、解決の一助として上手に介護保険を活用する内容を示しました。

無料低額診療については、当院で行なっ

ている「無料低額診療事業」を紹介し、どのような人が対象になるのかなど説明しました。そして、『医療費の心配がある方は、まず医療相談室にご相談を』と結びました。

■講演②「知らないと困る救急外来の活用法」

佐々木隆徳医師(救急科科長)が報告しました。まず「救急外来のイメージとは?」と問いながら、地域のきびしい救急医療事情について説明しました。

救急外来の特徴として、重症患者を優先すること、夜間は人手も検査も限られることや必ずしも専門医ではないことなど報告し、坂病院の救急外来について説明しました。専従医師・専従看護師を配置していること、重症患者に対応するための機能として集中治療室があることなどを報告しました。

そして、どんなときに救急外来を利用すればいいのかとして、「このままでは死ぬかもしれない(救命救急)」「このままでは大変なことになる(駆け込み寺)」の時は我慢しないで遠慮なく利用してほしいと述べました。

さらに、もしもの時のために普段からの備えとして「準備したほうがいいモノ」「普段からメモしておくコト」「伝える情報をまとめておく」「普段から考えておくコト」「知っておくと便利なコト」など順次説明がされました。

参加者との質疑応答もありました。



会場風景



手術室スタッフのみなさん

当院手術室は6室（うちバイオクリーンルーム1室）で、診療科は外科・呼吸器外科・産婦人科・泌尿器科・形成外科・血管外科・脳神経外科・眼科・麻酔科で年間1400件の手術を行なっています。スタッフ数は看護師10名、常勤麻酔科医3名、非常勤麻酔科医3～4名です。予定手術の他、オンコール体制で夜間・休日の緊急手術にも365日24時間体制で昼夜問わず対応しています。

病気の治療のためとはいえ手術を受けるということは、ほとんどの患者さんにとって不安なものです。できるだけ手術室スタッフが術前訪問を実施し顔を合わせることで少しでも安心して手術を受けられるよう心がけています。

医師をはじめとする、メディカルスタッフと協力・連携し「安全・安心を第一」を心がけ手術に取り組んでいます。

〈滅菌室紹介〉

外部委託職員5名のスタッフが勤務しています。手術器械・診療材料などは同じフロアにある中央材料室でセットし滅菌、手術室に供給されます。

手術室のみならず、院内の各部署で使用した器材はここで洗浄し包装され滅菌した状態で各部署へ払い出しをしています。

坂総合病院食養室 管理栄養士から

管理栄養士 鈴木 亜紀



第十七回

『食物繊維を摂りましょう』

▼食物繊維とは私たちの体内では消化することのできない物質とされています。つまり消化されず大腸まで届き、体に不要な物質を体外へ排出する役割があります！

水溶性食物繊維

果物類・海藻類
こんにゃく



- ①食欲を抑える
- ②便秘改善
- ③血糖値の上昇を抑える
- ④コレステロールの排泄



不溶性食物繊維

豆類・野菜類
穀類・きのこ類



- ①食欲を抑える
- ②便秘改善
- ③大腸がんの予防



※例外もあります。

さつまいも



・これからの季節、おいしいさつまいも！旬は10月～1月頃といわれています。旬の時期には焼き芋、蒸し芋などにして食べる重量が多くなる場合が多いので、結果的に効率よく沢山の食物繊維を摂る事が出来ます。

▼さつまいもに特有の成分、ヤラピン。
ヤラピンは、胃の粘膜を保護したり、便を柔らかくしてくれる効果があります。
※さつまいもはご飯と同じ仲間です。たくさん食べる場合にはご飯を減らすようにすることが望ましいです。

デイケア(通所リハビリテーション) 敬老を祝う会



傘寿の方に手作りの色紙を贈呈

明るく楽しい時間を過ごす

9月15日(金)の午後、デイケアで「敬老を祝う会」が行なわれました。初めに傘寿(80歳)の方にスタッフが手作りの色紙を贈り祝いました。

その後、「歌う会」となり全員で合唱しました。季節のうた、童謡、懐メロなどリクエストしてもらいながら、時には男女に分かれてのかけあい曲「二人は若い(若い人は分かるかな?)」なども元気よく、



全員で元気よく歌う

しかも上手にできました。

途中、伴奏用キーボードの故障などアクシデントもありましたが、後出しジャンケンゲーム、数字の頭体操なども混ぜ

ながら、アカペラでも歌い、とても明るく楽しい雰囲気時間を過ごしました。

利用者さんは満足気に、『こんなに歌ったのは久しぶりだ。とても気持ちよかった。』と感想を述べてくれました。



ジャンケンゲームもありました



呼吸器リハチーム

坂病院にはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)や心不全を思い、それなりに動けるけど、動くにつらいから「ジーンとしているんだ」という患者様が多く受診されます。

僕が入職した18年前はリハはありましたが、技術が進歩し、リハ専門でない医師や看護師に理解してもらい、今やいろんな職種が集まってカンファレンスが行なわれているのを見ると感謝の言葉しかありません。

昨年の出来事で、COPDの患者様が退院し、1年目の理学療法士に「あの時は助かったーあ。苦しいから吸えばいいんだと思ってたけど、(息を)吐くとは思わなかった!」とお礼に来てくださいました。教科書では当たり前なことだけど、それを丁寧に伝える大切さ。

再入院された心不全の患者様で、「退院後、一人でお風呂に入るのが怖くて…」と聞きつけた、作業療法士と一緒に血圧測定や息切れを聞きながら入浴の練習をし、「少し落ち着いた。お風呂を考えてみるね。」などのお話を聞くと、家で普通の生活ができない怖さにキチンと向き合うことの大切さ。

シリーズ

さまざまなリハビリテーション

第16回

心臓リハ・呼吸リハを 振り返って

理学療法士主任 工藤雄一郎

心臓リハ外来受診の70代男性2人は、保険期限の関係で、隣の運動療法センターに移られるのを寂しがっていました。リハスタッフが無理せず受け入れ長くお付き合いし、2人も仲良くなられた頃に「2人で申し込んできたぞ!」と笑顔で報告に来られました。地域的な仲間作りの背中を少しだけ押せることの大切さ。

まだまだエピソードはたくさんありますが、これからもたくさんのエピソードを地域の皆様とリハスタッフが造りあげていくでしょう。これからもよろしくお願ひいたします。



心臓リハチーム

外 来 診 療 案 内

2017年10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10/21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)

お知らせ

ドクターサーチみやぎのTVCM、放映中です！

「ドクターサーチみやぎ」のTVCMに、当院の内藤孝院長が出演しました。

現在、仙台放送で放映中です。12月まで放映される予定なので、テレビで見かけたときはチェックしてみてくださいね。



同じCMはYoutubeでもご覧いただけます。リンクはQRコードをご利用ください。



院内での撮影の様子

ドクターサーチみやぎ

検索

で検索！

地域医療連携センターから

○紹介の状況

	紹介数	逆紹介数
5月	577	668
6月	665	800
7月	742	851
8月	768	830

(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

9月のカレンダーを見て、終日自宅に居る日が23日(秋分の日)の1日しかないことに気づきました。初旬は10日に開催された「健康まつり」の準備・運営に精力を傾け、中旬は3連休中にあるプライベートの旅行の準備。下旬もほぼ毎日出勤して仕事に励む予定です。この原稿を書いている時はまだ下旬にさしかかりの時期ですが、いかに9月が公私共に充実しているのかを感じました。10月以降も慌ただしい日が続く予定です。が、病院を利用される患者さんをはじめ、多くの方々のために頑張っていきたいと思えます。(Y・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/

