

2018

1月

# ふれあい

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院 編集:広報委員会 〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地 TEL.048-996-1131/FAX.048-997-2135

## 謹賀新年



明けましておめでとうございます。

ました。

本年も引き続き「地域から信頼される病院」を理念として、職員一丸となって地域医療に貢献してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

病院長 真田 肅 事務長 大山 輝夫

副院長 関根 智之 看護部長 工藤 美奈子

副院長 藤城 儀幸 職員一同

診療部長 後藤 伸之

### 「地域から信頼される病院」

#### 病院理念

私たちには、以下の基本方針を遵守し、信頼される病院を目指します。

① 安心・安全な医療の提供

② 紹介患者・救急患者の積極的な受け入れ

③ 総合病院としての機能と充実

④ 教育研修の向上と研鑽

⑤ 患者さまの人格を尊重した医療

#### 患者さまの権利

私たちには、以下の権利を尊重します。

① 適切な医療を受ける権利

② 人権とプライバシーが保護される権利

③ 医療情報の説明を受ける権利

④ 医療行為を選択する権利

⑤ 診療録の開示を求める権利

⑥ 他の医師に意見を求める権利(セカンドオピニオン)

診療チームのご案内

RST

## 呼吸療法サポートチーム

普段何気なく行っている呼吸は人が生きていくために欠かせない生命活動です。その呼吸が障害されるといろいろな症状が出現します。特に血液中の酸素が低下し、二酸化炭素が溜まると生命維持が困難になります。

### 呼吸療法サポートチームとは

人工呼吸器(自分の力だけでは上手く息が出来ない状態の時、呼吸が出来る様に補助する機械です。)によって呼吸を補助されている患者様に対し、早く機械の助けがいらなくなるようにサポートをするチームです。呼吸の知識・人工呼吸器の知識だけでなく、リハビリテーションや薬剤の知識も必要となります。そこで色々な職種が得意な知識を生かしながら協力して、患者さまをサポートしていきます。

### 活動内容

- ・当院では毎週火曜日13:00からRST活動を行っております
- ・事前カンファレンスを行い対象患者様の状態を把握し、各職種から専門的な意見を出し合いディスカッションした後、病棟ラウンドを行います。
- ・来年度からは病院スタッフ向け勉強会を開催し、更なる医療の質の向上を図っていく予定です。



### 当院のRST構成メンバー

医師、看護師、薬剤師、臨床工学技士、理学療法士



### 管理栄養士のメティカルレシピ

## カジキのトマトソース

トマトソースは酸味があって少量の塩分でも美味しく頂けます。  
バジルを入れる事でトマトの香りも良く食べやすくなります。

#### ■材料(1人分)

かじき(切り身) .....	1切れ(70g)	トマトの水煮(缶詰) .....	60g
塩・こしょう .....	適量	固形スープ .....	1/2個
玉ねぎ .....	20g	パプリカ・バジル(乾) .....	適量
にんにくみじん切り .....	小さじ1	バジル(生) .....	2枚
サラダ油 .....	小さじ1/2		

#### ■作り方

- ①カジキは5等分の薄いそぎ切りにし、塩・こしょう各少量をふって下味をつける。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②なべにサラダ油を熱してニンニクと玉ねぎを入れしんなりするまでよく炒めてトマトの水煮と固形スープ、水大さじ2を少し煮る。
- ③②にカジキを入れて10分ほど煮て、パプリカとバジル(乾)を加え、塩1つまみとこしょう少量で調味。
- ④バジル(生)は細切にする。
- ⑤器にカジキを盛って煮汁をかけ④のバジルを飾る。



130kcal・塩分1.0g

### 管理栄養士のひとくちメモ



調味料小さじ1杯(5ml)に含まれる食塩相当量を示します。参考にしてください。



塩 6.0g >豆板醤 1.1g >薄口しょうゆ 1.0g >濃口しょうゆ 0.9g >味噌 0.7g >オイスターソース 0.5g >甘みそ 0.4g >トマトケチャップ 0.2g >マヨネーズ 0.1g の順に塩分が減っています。

## 寿大校で 健康ストレッチ体験講座



12月8日(金)午後1時から八潮市立老人福祉センター「寿楽荘」において、八潮市寿大校の授業として「健康ストレッチ体験講座」を行いました。

テーマは「認知症の知識と予防法」で、受講された35人の皆さんは、和やかな雰囲気の中最後まで熱心に体験していただきました。

## J.A.ふれあい感謝祭で健康相談

12月9日(土)午前9時から、八潮市農産物直売所において「JAふれあい感謝祭」が開催され、当院のブースを開設し、血圧測定と健康相談を行いました。当院から看護師の木村科長及び大沢係長が参加し、ブースを訪ねる多くの皆さんの血圧測定や健康相談を行いました。



## 八幡中学校で出前講座 (部活動の事故防止)

12月11日(月)午後3時30分から、八幡中学校の運動部に所属する1・2学年の生徒150人を対象に、同校体育館において「部活動の事故防止」をテーマに出前講座を行いました。当院の理学療法士が講師となり、ウォーミングアップとクールダウン、今日から始められるストレッチ・トレーニング等について実技を行いました。



## 大原中学校吹奏楽部による ふれあいクリスマスコンサート

12月16日(土)午後2時から、当院1階ロビーにおいて「ふれあいクリスマスコンサート」を開催しました。演奏は大原中学校の吹奏楽部の皆さんで、フルート三重奏、サックス四重奏など4組のアンサンブル演奏が行われ、入院患者様やご近所の皆さん約80名が演奏を楽しみました。



## 送迎バス時刻表

### 1号車

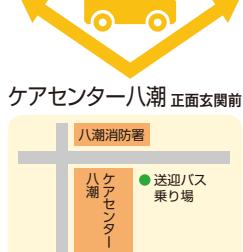
### 草加駅東口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

ケアセンター八潮 正面玄関前



八潮消防署

●送迎バス乗り場

草加駅 東口



東武スカイツリーライン  
草加駅 東口  
丸井  
イトーヨーカドー  
草加駅東口ロータリーから丸井様と上島珈琲店様の間の通路を抜けたあたり。

●送迎バス乗り場

※日曜・祝日は運休いたします。

### 2号車

### 八潮駅北口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

八潮駅 北口



フレスピ八潮

●送迎バス乗り場

北口

八潮駅



つくばエクスプレス  
フレスピ八潮サンマルクカフェ様  
前あたりに停車。



### 送迎バスの発車時刻

八潮中央総合病院		草加駅		ケアセンター八潮(病院行き)	
		7:30	発	7:40	発
		7:45	発	7:55	発
		8:00	発	8:20	発
9:00	発	9:30	発	9:40	発
10:00	発	10:30	発	10:40	発
11:00	発	11:30	発	11:40	発
12:00	発	12:30	発	12:40	発
13:00	発	13:30	発	13:40	発
13:30	発	14:00	発	14:10	発
15:00	発	15:30	発	15:40	発
16:00	発	16:30	発	16:40	発
16:30	発	17:00	発	17:10	発
17:45	発	18:15	発	18:25	発
18:30	発	19:00	発	19:10	発
19:15	発	—		—	

\*病院発草加駅行きのバスは、ケアセンター八潮経由となります。

\*時刻表内の 青文字の発車時刻 の便は、

土曜日は運休いたします。

### 送迎バスの発車時刻

八潮中央総合病院				八潮駅	
8:05	発	↔		8:10	発
8:30	発	↔		8:35	発
8:40	発	↔		8:45	発
9:15	発	↔		9:20	発
10:15	発	↔		10:20	発
11:15	発	↔		11:20	発
12:45	発	↔		12:50	発
13:15	発	↔		13:20	発
14:15	発	↔		14:20	発
14:30	発	↔		14:35	発
14:45	発	↔		14:50	発
15:45	発	↔		15:50	発
16:15	発	↔		16:20	発
17:15	発	↔		17:20	発
17:45	発	↔		17:50	発
18:15	発	↔		18:20	発
18:50	発	↔		18:55	発
19:40	発	→		—	

# わたしの健康法

新年にあたり、八潮市内の公職の皆様にそれぞれ実践している健康法をご紹介いただきました。読者の皆様が心身ともに健康な生活を送っていただき、充実した一年となりますことをお祈りいたします。

## 「毎日、ラジオ体操」

八潮市長  
大山 忍

市民の皆様が毎日、笑顔でいきいきと暮らすための基本は、市民一人一人が心身ともに健康でいることが大事です。

私自身、普段は車での移動が多く、運動不足を痛感している日々ですので、毎日、朝のラジオ体操は欠かさずに行ってます。食事についても、減塩や不足しがちな野菜なるべく多く摂るようにし、また、仕事とプライベートのON、OFFを心がけ、睡眠も出来る限り取るようにしています。



## 「朝ウォーキング&自転車ライド」

八潮市議会議長  
朝田 和宏

約3年前から、自身のダイエットと体力維持を兼ねて、ほぼ毎日、朝5時に起床し、朝ウォーキングを約2時間行っています。

そして週末には、地元の友人と共に、ロードバイクで100キロ程度自転車ライドするのが私の健康法です。また、朝ウォーキングでは、新中川橋からの美しい「朝焼け」「日の出」を撮影するのも楽しみの一つです。

昨年、市議会議長に就任し、何かと慌ただしい日々が続いているますが、自分の時間を大切にして健康を心掛けて過ごしたいと思います。



## 「緑は心のビタミン」

埼玉県議会議員  
宇田川 幸夫

病は気からと言われますが、心配事や不愉快なことがありますと、病気にかかることや症状が悪化することがあるそうです。

私は明るい気持ちで不必要な心配事をしないようにしていますが、住環境の側面で「緑」の効能を意識しています。実家が園芸店だからと言うわけではないのですが「規則正しい生活」と「草花で心を和ませること」が私の健康法です。

「緑」は食べるだけでなく、心のビタミンとして必要なものだと思っています。



## 「食事、睡眠、ストレスがないこと」

八潮市教育委員会教育長  
石黒 貢

このお話を頂いて思わず頭をかかえてしまいました。何故なら、私は、両親から頂いた体がちょっとだけ丈夫にできているため現在、特に健康の維持・増進に関し努力していることは皆無に等しい状態だからです。

強いてあげるとすれば、三食は必ずとること、野菜を多く取ること。(これは室内が無理やり?)と言う感がしないでもあります。そして、睡眠をたくさんとるように心がけていること。

次に、私の財産である良き職場の職員や友人のおかげでストレスがないこと、等があげられます。折角このような機会を頂きましたので、ジョギングでも始めよう、と思っている昨今です。



## 「草取りや花植えで身体を動かす」

前八潮市長  
多田 重美

退任してからはどうしても運動不足になってしまいますので、自宅やご近所の施設の草取りや、道路わきの植樹までの土の入れ替え・花植え等を行っています。意識して身体を動かす機会をつくることで、身体のリズムを整えることができ、食事もおいしく摂れますし、身の回りの地域がきれいになることで気持ちよく生活ができます。

妻と美術館やコンサートに行くことも楽しみであり、心の健康法として大切にしています。



## 「歩くこと、リフレッシュすること」

八潮中央総合病院  
院長 真田 豊

あまり決まった運動はしていませんが、毎日歩くことだけは心がけています。外来が1階で院長室は5階にあるので、移動の際に階段を昇り降りするといい運動になります。食事や睡眠も規則正しくとるようにしており、特に野菜中心の食生活を意識しています。

人の命を預かる仕事のため緊張することも多いので、家庭に戻ると音楽や絵画を鑑賞するなど、なるべくリフレッシュすることを心がけています。



上尾中央医科グループ 医療法人 社団協友会

八潮中央総合病院

〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地  
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135  
<http://www.yashio-cgh.jp>



日本医療機能評価機構認定