



医療法人 聖仁会

KOBATO

広報誌『こばと』
Vol.55
2019年秋号



↑10/14 西部在宅ケアセンター フェスタにて

INDEX

- ごあいさつ …p2
- 看護部news・行事報告 …p3
- 西部総合病院 公開講座報告 …p4
- 西部在宅ケアセンター フェスタ報告 …p5
- 部署紹介「放射線科」・
いきいき百歳体操 …p6
- 連携医療機関のご紹介
『森こどもクリニック』 …p7
- 季節のレシピ …p8



【院是】
病める人に対し良き奉仕者たれ

【基本理念】

倫理心・生命尊厳を重んじ「全人的な医療」を提供する
誠心誠意医療・介護を实践し「安心と満足」を提供する
地域の皆様と共存・発展し「喜びと幸せ」を共有する

ご挨拶

台風15号・19号が立て続けに関東地方を襲い、東日本を中心に大きな傷跡を残しました。当院の位置するさいたま市も避難指示が出るなど緊迫した状況でしたが、台風が去った後には大きな被害もなく通常の医療活動を行うことができました。台風災害にて被災された皆様にお見舞い申し上げますとともに一刻も早い復旧を祈っております。

また9月20日には、アジアで初となるラグビーワールドカップが開幕しました。世界の強豪20チームが熱戦を繰り広げており、日本代表は1次リーグの並み居る強豪を撃破し、見事4連勝で史上初のベスト8入りを果たしてくれました。世界を驚かせた快進撃のまま決勝トーナメントも突き進んで行ってほしいものです。

さて、「こぼと夏号」でも紹介させていただきました健診センターですが、お陰様で多くの方々にご利用を戴いております。さいたま市健康診査から日帰りドックや企業健診まで幅広い対応を行っておりますので、皆様の健康増進にぜひご活用ください。

10月より消費税が10%に増税となりました。これに伴い医療・介護とも診療報酬改定があり、窓口でのご負担も変更になりました。窓口業務においてもご不便をおかけしていることと思いますが、できるだけご迷惑をおかけしないように頑張りますので、ご了承いただければ幸いです。

当院では、皆様が住み慣れた地域社会のなかで、生涯を通じて安心して健やかに暮らせるよう、地域の医療・介護関係者との医療・介護連携に努め、良質な医療・介護の提供を通じて地域包括ケアシステムの推進に取り組んでおります。これからも西部総合病院・西部在宅ケアセンターを宜しくお願い申し上げます。



医療法人聖仁会
西部総合病院・
西部在宅ケアセンター
理事長 西村 直久

まずは台風19号にて被災されました皆様にお見舞い申し上げますと共に、通常の生活への一日でも早い復帰をお祈り申し上げます。当院をはじめとする法人の建物は大きな被害を出すことなく通常業務を行っております。

さて当院へ赴任して早半年が過ぎ、病院スタッフ皆様の温かいサポートを得て、院長業務にもようやく慣れてきた今日この頃です。昨今、自宅の新聞のあるコラムで「伝統」と「革新」の文字を目にしました。私は瞬時にこの2文字は将に病院のあるべき姿に繋がる概念であるとの印象を強くしました。確かに、病院運営の大事な要素として、長い年月をかけて自然淘汰を繰り返しながら築き上げられた「伝統」の維持は極めて大切です。他方、時の流れを背景に、更なる病院の進歩・発展のためには新規システムの導入等による「革新」の発想も必要です。自家用車に例えれば、内燃機関（伝統）と電動機（革新）を上手く融合させた「ハイブリッド車」の発想とでも云えるでしょうか。両者の要素をバランスよく保つことが病院運営には不可欠であると確信します。

当院は全国に先駆けて（ややオーバーな表現か？）ケアミックス型病院の完結を目指しております。今後、マンパワーの充実、経営の安定化、近隣医療機関との更なる連携化など多くの課題を抱えておりますが、皆様のご理解、ご尽力に期待する次第です。私としても、明るく働きやすい職場環境づくりに邁進する所存です。



医療法人聖仁会
西部総合病院
院長 犬飼 敏彦

看護部NEWS 看護部長ごあいさつ

10月に入っても夏日が続き、彼岸花と朝顔と一緒に咲いている光景を目にしました。温暖化の影響で日本の四季が変わってしまうのでしょうか？

感染症も近年様変わりしているように思います。今年は9月27日時点で東京、鹿児島・福岡など九州、石川、沖縄など10都県が流行期に入ったと発表されています。例年より2か月早い流行期の始まりです。今から、否1年を通して基本的な予防策、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

さて、政府は6月認知症施策推進大綱を決定し「共生」に新たに「予防」を加え、この2つを車の両輪として推進していく方針を打ち出しました。2025年には、認知症の人は約730万人となり、65歳以上の約5人に1人になると見込まれています。「共生」は認知症の人が尊厳と希望を持って認知症とともに生きる。また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味としています。また、「予防」は「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」と定義しています。予防には運動不足の改善や、糖尿病・高血圧等の生活習慣病の予防、社会参加による社会的孤立の解消などは予防に資する可能性が示唆されています。

看護部下半期の院内研修は「認知症のケア」に焦点を当て、学びを深めていこうと思います。犬飼院長のご専門でもあります生活習慣病（糖尿病）対策の教えを頂きながら「共生」と「予防」そして「対応」を学び、病院看護・介護の場はもちろん地域へと発信できるよう努めていきたいと思っています。



西部総合病院 看護部長
長谷川 啓子

行事・研修報告 (2019年7月～10月)

西部総合病院 & 西部在宅ケアセンター

- ・感染対策院内研修 (7/19・7/31)



- ・医療安全院内研修 (9/20)
『前年度ラウンド報告』・『5S活動について』



- ・医療機器安全研修『AED研修』(10/11)



- ・感染対策院内研修『手洗い研修』(7/26・10/25)
- ・公開講座(10/5) 於:桜区プラザウエスト
講師:犬飼 敏彦医師(西部総合病院院長)
『人生100年時代の到来とその対策』
- ・西部在宅ケアセンター フェスタ(10/14)

院内保育室「さくらの家」

毎月の行事に参加している時、子ども達は何をしてくれるのだろうと胸をふくらませ笑顔で参加しています。また、その期待に応えようとしているスタッフの影の努力が素晴らしい!! (保育所 太田)

7月
魚釣り大会



8月
夏まつり



9月
敬老会



西部総合病院では、地域住民の皆さんに最新の医療や健康増進に向けた医学的な情報を発信することで、より健康に対する意識を高めていただくために公開講座を開催しました。また、西部在宅ケアセンターでは、西部在宅ケアセンターを知っていただき、地域に親しまれる施設づくりの一環となることを目的に毎年恒例のフェスタを開催しました。

10/5(土) 西部総合病院 公開講座

会場：プラザウエスト 4F 視聴覚室 さいたま市桜区道場 4-3-1

◆ 講演

『人生100年時代の到来とその対策』

-生活習慣病(糖尿病)を知ることのでられるもの-

西部総合病院 院長 犬飼 敏彦 医師



桜区・市民公開講座
2019.10.5(土)

「人生100年時代の到来とその対策
-生活習慣病(糖尿病)を知ろう-」

西部総合病院
院長 犬飼 敏彦

抗(巧?)加齢学会の一会員からのステートメント(私見)

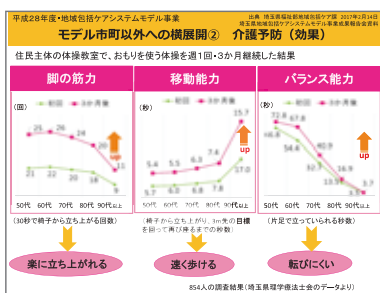
<巧加齢(well-aging)を達成させる重要な5要素>

- 赤ワイン(ポリフェノールを含む)
- バランスの良い食事(肉、魚、野菜、海藻類、キノコ類を豊富に)
- 温泉旅行(温泉の免疫賦活化作用も知られている)
- 適度な運動(ゴルフなど(尚、スコアは気にせずに...))
- 芸術(音楽&美術など)鑑賞(カラオケも込みか?)



4月に赴任した犬飼院長が生活習慣病を中心に「人生100年時代の到来とその対策」をテーマにお話しさせていただきました。内容は多岐にわたりましたが、かみ砕いた話にて参加された方からは概ね好評価をいただきました。院長の赤ワイン押しにはご質問もあり和やかな講演会となりました。今回いただいたアンケートを参考に次回以降も様々な公開講座を企画してまいります。

◆ いきいき百歳体操 リハビリテーション部



今回公開講座の2部として「いきいき百歳体操」をご紹介いたしました。埼玉県の地域リハビリテーション推進事業協力機関である当院のリハビリテーション部のセラピストの指導の下、実際に体操を経験していただきました。

「思ったよりもきついな」と言った声もありました。今後も様々な機会を通じて地域リハビリテーション推進に協力してまいります。



参加者の声

- 久しぶりの運動で気分爽快となりました。糖尿病の予防アンチエイジングについても実践していきたいと思えます。
- 高齢者全般が注意する事や「脳溢血や脳梗塞などの予防」についても教えて下さい。

公開講座は今後も定期的開催を予定しております。ぜひ皆さまお誘いあわせの上ご参加ください。

西部在宅ケアセンター FESTA! フェスタ

令和元年10月14日(月・祝) 11時～15時

西部在宅ケアセンターでは、利用者さまやそのご家族、またお世話になっている地域の皆さまに感謝をこめて今年もフェスタを開催しました。台風は過ぎたものの肌寒い悪天候の中、100名を超える皆さまにご来場いただき、大いに盛り上がりました。

ご来場いただいた皆さま、また開催にあたりご協力いただいた皆さまに改めて感謝申し上げます。そしてひきつづき西部在宅ケアセンターをよろしくお願い致します。



いきいき百歳体操&健康チェック



照ちゃんコーナー&物販



手作りコーナー



移動カフェ

西部在宅
ケアセンターの
ご案内

さいたま市から委託された在宅介護支援センターとしての業務とケアプラン作成の居宅介護支援事業所と二つの機能を持っている在宅介護支援センター大久保、24時間体制を取っている訪問看護ステーションさくら、訪問看護ステーションさくら、デイサービスセンターさくらの里と、4つの事業所共に、利用者の方々の生活人生が少しでも豊かになるようなお手伝いをしていきたいと考えております。

西部在宅ケアセンター 048(854)1188(代)

さいたま市桜区上大久保 830-1



部署紹介

= 放射線科 =

“お洋服を脱いで下さい。はい、大きく息を吸ってー、止めて下さい！”でお馴染みの放射線科です。しかしその胸部レントゲンは当科の検査の中の極々一部であり、CT・MRI・X線TV透視・骨密度計測・マンモグラフィーなどの装置を所有し画像系検査を専門に行っている部門です。現在7人(男性技師4人・女性技師2人・受付事務1人)のスタッフで業務を行っております。

最近、受診される患者さんも多くレントゲン室前が大変混雑し待つて頂く場面も多くなってきています。

必要とされていると言う責任感、と待たせてしまって申し訳ないと言う気持ちに苛まれながら(たまに怒られながら^^;)も、高額な医療機器を操作し検査を行い、役に立てるよう日々努めている職人気質の集りの我々です。

尚、当院の健診センターで受け付けている乳がん検診でのマンモグラフィーも当科の女性技師が撮影を担当する様にしていますので、お気に掛けることなくご利用下さい。



いきいき百歳体操

西部総合病院リハビリテーション部

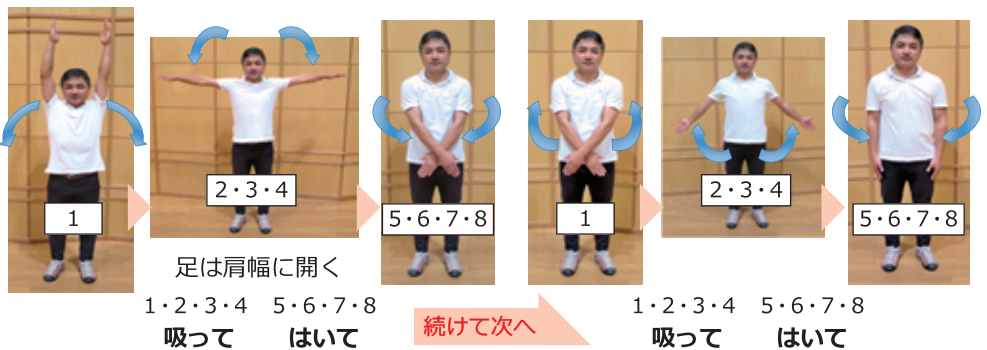
ストレッチからはじめましょう
(ストレッチ編 vol.3 深呼吸)

準備体操・整理体操

立って行う方法

6 深呼吸

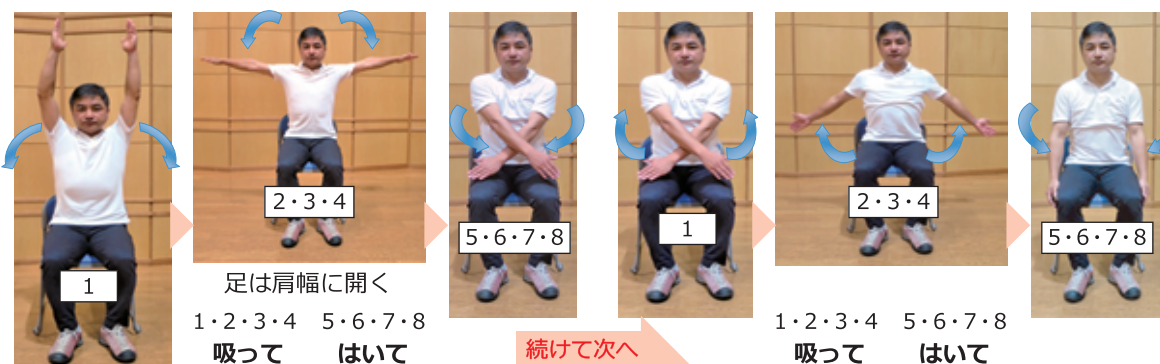
声かけ役は数を数え、体操する人は、深呼吸をします



座って行う方法

6 深呼吸

声かけ役は数を数え、体操する人は、深呼吸をします



次号からいよいよ本編のご紹介です!

リハビリテーション部では、埼玉県、さいたま市、(一社)埼玉県理学療法士会の協力事業として行われている、桜区の介護予防事業(自主グループ設立)へ協力させていただいております。今後、準備運動から具体的な体操方法について連載いたします。お問い合わせがございましたら、リハビリテーション部までご連絡ください。

当院は、地域を担う近隣医療機関と積極的に病診連携を図り、切れ目のない医療を目指します

森こどもクリニック (さいたま市中央区)

院長 森 泰二郎 先生
(さいたま市与野医師会 会長)



診療科目 ▶ 小児科

所在地：〒338-0012
埼玉県さいたま市中央区大戸2-1-2
TEL：048-835-7688
ホームページ：
<https://fdoc.jp/clinic/detail/index/id/100923/>
診療時間：

診療	月	火	水	木	金	土	日
AM 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	—
PM 3:00~ 6:00	○	—	○	—	○	—	—
PM 4:00~ 6:00	—	○	—	—	—	—	—

休日 木曜・土曜午後、日曜、祝日
月水金の14:00~15:00は予防接種【予約制】
火の14:00~16:00は乳児健診【予約制】



子供を思う親御さまに寄り添った医院を目指します。管理栄養士による栄養相談や育児相談にも対応します。



病院外観

Q1. 貴院の特徴

中央区大戸に開業して20年近くが経ちました。少子化の影響も少なからずあるかとは思いますが、クリニックのある南与野駅周辺は、浦和駅周辺のような急激な人口増加もなく、比較的小児人口の落ち着いた地域だと思えます。

お子さんは、就学前に、突然の病気を除いても予防接種と乳児健診だけで最低20回は受診しなければなりません。したがって校医をしている与野南小学校の1年生の約8割は、新入学の時点でお互いを知っているお子さんです。

Q2. 最近子どもや子育てをめぐるさまざまな問題がとりあげられますが、開業当時と今とでは何か変化を感じられますか

最近では予防接種の充実により、風疹、おたふく、水ぼうそうなど従来の感染症対応の医療の需要は減り、旧来の疾病と異なる精神的・社会的な問題に取り組んでいく必要性が出てきました。

小児科は生まれたときから、高校生くらいまでが診療の対象となりますので、生後2か月の最初の予防接種から高校生くらいまでの間長く通院しているお子さんは、家族構成まで承知しているようなご家庭も多く、そのつどの病気はもちろんその成長や変化を近くで見守り寄り添う事が、小児科医の仕事だと思っています。

Q3. 与野医師会の地域医療への取り組みについて

急激な高齢化に対応すべく、与野医師会でもさまざまな活動をおこなっています。なかでも在宅医療や認知症など、高齢化に伴う疾病に対する地域での取り組みは急務となってきています。また、地域医療向上のため、中核病院とかかりつけ医である診療所との間での「病診連携」および診療所間の「診診連携」の充実にも取り組んでおり、地域住民の皆様には患者さんの状態に応じた的確な医療を提供すべく努力しています。

Q4. 今後の西部総合病院に期待すること

与野医師会のあるさいたま市中央区にはさいたま赤十字病院がありますが、西部総合病院は、日赤とは違う地域の高齢者を支えるための多くの機能を展開されています。我われ与野医師会員だけでなく、地域にお住いの方にもとても頼りになる存在です。

また例年与野医師会員の人間ドックをお願いし、私たち与野医師会員の健康維持、増進にも大変お世話になっております。今年は健診センターもオープンし、ますますのご発展を期待しております。



季節のレシピ

西部総合病院
栄養科



○材料(2人分)

〈卵液〉

- ・鶏ひき肉…60g
- ・すりおろし生姜…1g
- ・中華スープ…260ml
(お湯に顆粒スープを解いておく)
- ・卵…2個
- ・塩…0.4g (少々)
- ・醤油…小さじ1/2



〈あんかけ〉

- ・舞いたけ…40g
- ・えのき…40g
- ・葉ねぎ…10g
- ・中華スープ…140ml
(卵液の分と一緒に400ml作っておく)
- ・醤油…小さじ1
- ・塩…0.4g (少々)
- ・ごま油…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ2



! 秋のおすすめメニュー!

茶碗蒸しは卵を使用しますが、鶏挽肉を入れると筋肉を作る元となるたんぱく質をさらに多くとることが出来ます。ひと工夫のあんかけにきのこも入るので食物繊維も摂取できます。また生姜も入るのでアツアツで召し上がると体が温まり、これからの寒季節に向けておすすめのメニューです。



『中華風あんかけ茶碗蒸し』

【栄養量(1人分)】カロリー 122kcal・蛋白質 12.5g・塩分 2.2g

○作り方

- ① 鶏ひき肉にすりおろし生姜を混ぜておく。
- ② 別のボールに卵を割り入れて混ぜ、調味料と中華スープを入れる。ざるなどでこしておく。
- ③ 鶏ひき肉を器に入れて上から②の卵液を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④ 蒸し器に入れ中火～弱火で10分ほど蒸す。すがあかないように火加減に注意する。蒸し器がない場合はフライパンに5センチ位水を入れて器を入れて蒸す。
- ⑤ 竹串やつまようじをさして透明な水分が出てきたら完成。
- ⑥ あんかけをつくる。
フライパンにごま油を入れて、舞いたけとえのきを炒める。中華スープと醤油、塩を加える。水溶き片栗粉であんをとじる。
⑤の茶碗蒸しにあんをかけて完成。食べるときに全体を混ぜながら熱々でお召し上がりください。

『里芋ご飯』

【栄養量(1人分)】カロリー 351kcal・蛋白質 15.4g・塩分 1.9g

○材料(2人分)

- ・米…1合
- ・酒…大さじ1
- ・里芋…60g(中3個)
- ・顆粒和風だし…小さじ1/2
- ・みつば…少々
- ・塩…2g
- ・油揚げ…10g
- ・紅しょうが…20g
- ・醤油…小さじ1

○作り方

- ① 里芋は皮むいて4等分にする。
- ② 米は研いで分量の水を入れて炊飯器にセットする。
- ③ 調味料を入れて軽く混ぜて、里芋を上に乗せて炊飯する。

