

南大和病院 10月下旬 (予定)より リハビリテーション室が リニューアル移転します!



南大和病院リハビリ棟増築計画(北西方向)

平成12年、現在の南大和病院が完成しました。それから16年間、正面玄関横の一角をリハビリ室として使用してきましたが、この度リハビリテーション室がリニューアルされ病院前に移転することになりました。工事車両が多くなり皆様にはご不便をおかけしております。

新しいリハビリテーション室は窓が多く明るいのが特徴です。患者様は気持ち良くなりリハビリができるのではないのでしょうか。機会がありましたら、一度は覗いて頂けたらと思います。また広さは149㎡と以前より広くなり快適な環境になります。今まで以上に多くの患者様の利用を予定していますので、逆に手狭に感じるかもしれません。私たちスタッフにとっては、当院に就職して以来ずっと働いていた場所になります。愛着もあり、淋しい思いもありますが、また新しい建物でリハビリを患者様に提供できることは嬉しい限りです。

今までと同様に患者様の自然治癒力を最大限に引き出せるようスタッフ一丸となってがんばりたいと思います。

(文：リハビリテーション部 原田)

南大和グループ広報誌 MINAMI YAMATO PRESS vol.56 2016年 秋号



トピック ニュース

- **AEON** 大和店で第2回健康相談会、盛況のうちに!!!【2面】
- **看護部より** 看護師による
● **外来ミニ講座** 始めました!【2面】
- **栄養部より** 日本透析医学会 学術集会・総会
- **研究発表のご報告**【2面】
- **新入職オリエンテーション**
- **フォローアップ研修のご報告**【2面】
- **栄養部より** 季節のレシピ
○ **レジャーのお供に!** 秋の行楽ごはん【3面】
- **新入職員のご紹介**【3面】 ○ **リレーエッセイ**(52)【3面】
- **地域のお医者様** 本多産婦人科・内科医院
○ **Doctors** 本多 正光 先生【4面】

大和市がん検診は 12月末まで!

例年4月〜11月末で実施しております大和市がん検診ですが、今年度は以下のとおり実施期間延長が行われております。ご自身の健康管理の一助として、この機会に是非大和市がん検診をご受診ください。

- 胃がん・肺がん・大腸がん検診
：平成28年12月31日まで延長
- 乳がん検診
：平成29年2月28日まで延長

※がん検診は年度1回の受診となります
※南大和病院では日曜・祝日・年末年始(12月30日〜1月3日)の診療及び検診は行っておりません。ご注意ください。

眼科・耳鼻咽喉科 移転のお知らせ

眼科・耳鼻咽喉科は、リハビリテーション室移転に伴い南大和病院1階で診療を行うことになりました。工事期間中は患者様に大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

尚、移転時期等詳細につきましては、決まり次第院内掲示や広報誌にてお知らせいたします。

インフルエンザ予防接種が 今年も始まりました

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる気道感染症です。日本では毎年11月下旬〜12月上旬頃に始まり、翌年の1月〜3月頃に患者数が増加し、4月〜5月頃にかけて減少していきませんが、最近では夏季にも患者が発生します。インフルエンザウイルスはA、B、Cの3つの型があります。症状から区別はつきません。潜伏期は1〜3日間です。発症すると通常38度以上の高熱が突然現れ、それに伴って頭痛・全身倦怠感・筋肉痛・関節痛等がみられます。その後、咳・鼻汁等の上気道炎症症状が出現し、約1週間の経過で軽快します。高齢者や、呼吸器、循環器、腎臓に慢性疾患を持つ方、糖尿病等の代謝疾患、免疫機能が低下している方では、時に重症化します。

典型的な症状以外には、幼児を中心に、急激に悪化する脳炎が出現することがあります。毎年50人〜200人と少ないですが死亡率が高いため、意識障害がみられたらすぐに医療機関を受診してください。

インフルエンザは、鼻咽喉頭を綿棒でぬぐって15分程度で診断可能です。治療はノイラミニダーゼ阻害薬(タミフル、リレンザ、イナビル)を用います。ただし発病後2日以内に使用する必要があります。服用すれば症状を軽くし、罹病期間の短縮も期待できます。

予防法は次の4つです。

- ① 流行期に人込みを避けること
- ② マスクを着用すること
- ③ 外出後のうがいや手洗いをすること
- ④ ワクチンの接種

ワクチンは、感染や発症そのものを完全に予防できませんが、重症化や合併症の発生を予防する効果があります。高齢者に対してワクチンを接種すると、接種しなかった場合に比べて、死亡の危険を1/5に、入院の危険を1/3〜1/2にまで減少させることが期待できます。インフルエンザは発熱の1日前から他人に感染させる力を持ちます。ですから身近な方を守るためにもマスク、予防接種は大切です。

当院でも、10月より予防接種を受けられます。詳しくは院内掲示をご覧ください。受付までお申し出ください。

【インフルエンザ予防接種料金】
一般・・・2800円(税込)
シニア・・・2000円(税込)

※65歳以上の方であれば大和市・綾瀬市以外にお住まいの方でもシニア価格で接種いたします。

※大和市・綾瀬市在住の65歳以上の方は市の制度によって実施いたします。

栄養部より季節のレシピ

調理師 オススメ!

秋の行楽ごはん

いろいろな食材を使っているので栄養バランスもばっちり!



▼一人分の栄養価 (変わりいなり2個、おかずおにぎり2個)					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
434kcal	15.3g	15.4g	57.5g	3.8g	2.6g

変わりいなり

○材料 (4個分)

- ごはん 120g
- 油揚げ 2枚
- しょうゆ 10g (小さじ2弱)
- 砂糖 6g (小さじ2)
- だし汁 適量

- しめじ 40g (1/2パック)
- まいたけ 40g (1/2パック)
- バター 4g (小さじ1)
- 酒 4g (小さじ1弱)
- しょうゆ 8g (小さじ1/2弱)
- ほうれん草 80g (約1/3束)
- にんじん 40g (1/5本)

○作り方

- ① ごはんを炊いておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切り袋にひらく。Aの調味料で煮切る。
- ③ しめじ、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。鍋にバターを溶かし、きのこを加えて炒め、Bの調味料で味付けする。
*この時、炒めた汁は捨てないでとっておく
- ④ ほうれん草はよく洗い、根元をつけたままさっとゆでる。冷水にとり、水気をよくしぼって食べやすい大きさに揃えて切る。にんじんは千切りにし、さっと茹でる。
- ⑤ ④を③の炒め汁にからませ、味をつける
- ⑥ ②の油揚げにごはんを詰め、その上に③と⑤をのせて出来上がり。

運動会にピクニックなど…秋は楽しい行事が盛りだくさんな季節です。気持ちの良い秋晴れの下で食べるお弁当はまた格別ですよ。そんな時は片手でぱくっと食べられるおにぎりやいなりがピッタリです!そこで今回は冷めても美味しく食べられる、具が楽しいな変わりおにぎりをご紹介します!

おかずおにぎり (挽肉とトマト)

○材料 (10個分)

- 精白米 150g (1合)
- トマトジュース 100cc
- 水 150cc
- コンソメ 5g (小さじ2弱)
- トマト 40g (中1/4個)
- 塩 少々
- 牛挽肉 80g
- 油 2g (小さじ2/3)
- 中濃ソース 12g (小さじ2)
- 酒 4g (小さじ1弱)
- みりん 4g (小さじ2/3)
- コンソメ 2g (小さじ2/3)
- こしょう 少々

○作り方

- ① 米はあらかじめよくといておく。
- ② お釜に米とAをいれて軽く混ぜ、炊飯器にセットして炊き上げる。
- ③ トマトは角切りにし、塩をふり余分な水を抜く。
- ④ 鍋に油を入れ挽肉を炒め、Bを加えて調味料がなじむまで炒める。
- ⑤ ボールに②と③と④を加え混ぜ、まるく握る。



おにぎりを作る時は、しっかりと手指を洗いましょう! 素手で握らずラップなどを使って握るのがおすすめです。

私の趣味は読書です。物心つく前から新聞をめぐって読む真似をしていました。それが、本を読み始めるきっかけになりました。小学校の頃に児童書の「クレヨン王国」を読んでから、自分が読みたい本を手当たり次第に読み始めていました。私が読む本のジャンルはファンタジー・小説・エッセイ・ライトノベル・ミステリー・ホラーなど様々なものを好んで読みます。学生時代には、背伸びをして恩田陸や宮部みゆき等の作者が書かれている長編を読むようになり、恩田陸作品は、たまたま手に取って読んでみたら面白かったのでハマってしまいました。そして子供を産んでからは、絵本にも興味が出て図書館で借りるよ

リレエッセイ
執筆者に次のエッセイリストを紹介頂き、どんどん職員間にエッセイの輪を拡げていきます。52番目は老健介護助手の鈴木悠里子さんです。



うになりました。子供はそこまで本には興味を持ちませんでした。本屋や図書館にはよく足を運びます。新刊情報や新人作家さんの本、あらすじを読んでみると面白本が沢山あります。読みたい本があつちにもこつちにも沢山あり、目移りしてしまいます。図書館では借りる本をじっくり選んで、時間を忘れるくらい楽しくなってしまいます。最近では買うのも借りるのもジャンルは問わなくなっています。借りる時は文庫本サイズを借りるようになっています。家で読むときや電車の中で読むときなどは最適だからです。さらに文庫本の利点は、ページをめくるのに片手でも楽にめくれ読めるからです。こ



次に便利なものはないと思いた。図書館では借りる本の数をだいたい5〜6冊くらいにしています。理由は、買ったままにしてしまった本がそのままだったり、友人から借りた本などもあるからです。だから私は図書館から借りた本を読んでから、買って読んでいない本を読んでいくようにしています。週に5冊くらい読んでいます。なかなか読み進められないこともあり、1冊も読めない週もあります。最後に、私は本が読めれば幸せです。活字が無い生活は考えられません。これからは私は読みたい本などは買ったり、借りたりして読んでいきたいと思っています。

新入職員のご紹介

6月1日から8月31日までの新入職員です。

ふりがな氏 ①出身地 ②マイブームは? ③自分を一言で表すと?	すだ あゆみ 須田 亜由美 看護師 ①秋田県 ②インターネット ③マイペース	あおき じゅんこ 青木 純子 介護福祉士 ①山形県 ②今の時期はアイスと果物 ③いつも元気に笑っています
---	---	---

はら のぞみ 原 望 調理師 ①神奈川県 ②9000円単位でお金を貯すこと ③マイペース	たかぎ ひろこ 高木 寛子 事務 ①東京都 ②映画を観る ③人見知り	さいとう えり 齋藤 恵利 事務 ①山形県 ②ねごと遊ぶこと ③マイペース
---	---	--

ほし よしこ 星 佳子
事務
①広島県
②ゴージャスな食生活
③几帳面

看護部より

看護師による外来ミニ講座始めました!

南大和病院では7月より新しい取り組みとして、外来待合室にて看護師による病気についての簡単な講座を開いております。

第1弾のテーマは「白内障」。よく耳にする病名ですが、実際どんな病気なのか、意外と知らない方も多いのではないのでしょうか? 「最近目がかすむ」「見えづら...」そんな症状がみられたら、白内障の原因がみれません。

白内障は目の中の水晶体(カメラに例えるとレンズにあたる部分)が白くにごる病気です。加齢に伴い発症する場合は最も一般的で、早ければ40代から発症します。

講座では当院眼科の看護師が手書きのイラストを使いながら白内障の仕組みを簡単に説明していただきました。時間をおよそ10分、講座の後には質疑応答の時間もあつたのではないかと思います。

当院眼科でも白内障検査および手術を行っておりますので、気になる方は一度受診されることをお勧めします。

今後も1テーマ3ヶ月のクールで講座を開催していきますので、受診の際などに見かけられましたらぜひご参加ください。

(文:地域連携室 金子由紀子)

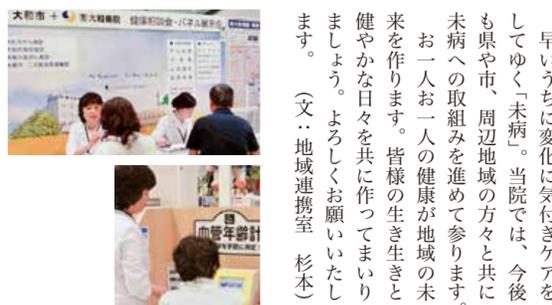


7月8日から3日間、第2回目となるイオン大和店様での健康相談会を大和市と共同で開催し、前回以上に沢山の方にご来場いただき盛況のうちに終えました。

今回は、イオン大和店様が未病取組み推進の為に導入された血管年齢測定機、体組成計、血圧計を利用された方を対象に、そのデータを元に生活面や食事面のアドバイスを行いました。ご高齢の方から学生の方まで、幅広い年齢の方にご来場いただきましたが、ご高齢の方の多くがお元気で結果も良かった一方、サラリーマンの方のような自分自身の為の時間が作れない方ほど、内臓脂肪が高い、食

生活の乱れなど、未病対策が必要と感じました。実際職場の健診で引っかけているとお話される方も多く、できれば健診以外でも気づきの機会がもっとあると良いのではという印象を持ちました。

そのような観点からもこのような健康相談会は、皆様の生活の中で日常の中で自分自身の健康を振り返る機会となります。セルフ測定器も最近は色々な場所に設置されているようですので、街でこのような場を見かけたら是非利用してみてください。そして、その際出た数値やデータが気になるようでしたら、近くの医療機関を受診ください。



AEON大和店での第2回健康相談会、盛況のうちに!!! (7月8日~10日)

栄養部より

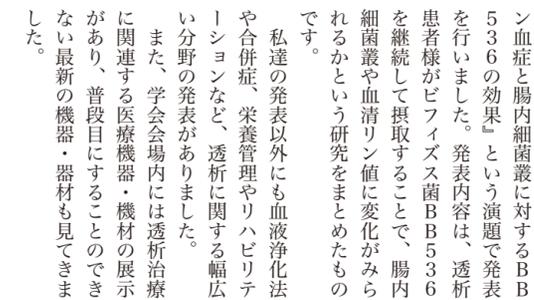
第61回日本透析医学会学術集会・総会にて研究発表を行いました

第61回日本透析医学会学術集会・総会が6月10日、12日の3日間、大阪で開催されました。今回当院からは医師1名、臨床工学技士1名、管理栄養士2名で参加しました。この学会は1年に一回開催され、2万人以上の参加者が集まる透析関連の学会では国内最大の学会です。

参加する職種は様々で、透析療法に従事している医師、看護師、臨床工学技士のみならず、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー等多職種にわたり、各専門分野での活発な発表、意見交換が行われました。

学会で私達は『透析患者の高リン血症と腸内細菌叢に対するB B 536の効果』という演題で発表を行いました。発表内容は、透析患者様がビフィズス菌BB536を継続して摂取することで、腸内細菌叢や血清リン値に変化がみられるかという研究をまとめたものです。

私達の発表以外にも血液浄化法や合併症、栄養管理やリハビリテーションなど、透析に関する幅広い分野の発表がありました。また、学会会場内には透析治療に関連する医療機器・機材の展示があり、普段目にするのできない最新の機器・器材も見えてきました。



当グループでは職員に対し多くの教育制度がありますが、先日そのひとつで今年度4月に新卒として入職した職員11名を対象にした『入職後3ヶ月フォローアップ研修』を行いました。この研修は職種混合でグループを作り、テーマに沿ってグループディスカッションを行うもので、今回は看護師、作業療法士、臨床工学技士、クラーク、医療事務の5職種が集まりました。今回のテーマは『入職前と後のギャップ生活・時間・仕事などで大変だと感じたこと、それをどのように克服していくか』。それぞれのグループが思い思いに模造紙にまとめ、発表しました。はじめは慣れないメンバーに戸惑っている



8月27日(土)に納涼祭が行われました。が、当日は朝から生憎の雨。一時は開催が危ぶまれましたが、屋過ぎに「縮小開催」が決定しました。「いらつしゃいませ!」各部署の呼び込みをうけ、私も息子を両手いっぱい食べ物をテントに持ち込みもぐもぐ。縮小開催のため残念ながら飲食ブースのみの出店でしたが、『食券で屋台メニューを買い、皆でワイワイ食べる』それだけで少しお祭り気分を味わえた気がします。雨に降られはしましたが、こうして今年も無事納涼祭を終えることができました。恒例の盆踊りやよさこいが中止となってしまったのは残念ですが、来年は晴天に恵まれることを期待しましょう!皆様お疲れ様でした。(文:地域連携室 金子由紀子)

新入職オリエンテーション フォローアップ研修を行いました

南大和病院 納涼祭のご報告



**本多産婦人科
・内科医院
本多 正光 先生**

地域連携室より近隣のお医者様を紹介するコーナー「ドクターズ」。
今回は高座渋谷駅西口から徒歩5分という便利な位置にあります。
本多産婦人科・内科医院の本多 正光先生をご紹介します。



本多産婦人科・内科医院は白い壁に円形の外観が特徴的な建物です。中に入ると待合室の大きな窓からは庭の木々の緑が見え、廊下や各部屋には絵画が飾られ、明るく落ち着いた雰囲気となっています。

そんな雰囲気の中、本多正光先生（以下、本多先生と表記）の診療にかかる熱い思いをお聞きすることが出来ました。

診療科の特徴

- ・産婦人科・一般内科・心療内科
- ・漢方内科・ペインクリニック

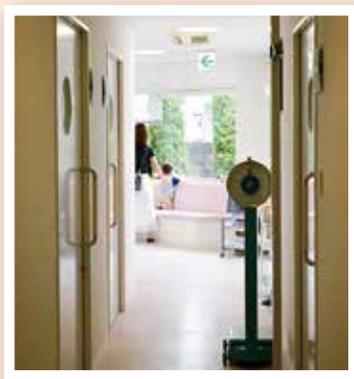


1974年に本多産婦人科として高座渋谷に本多先生のお父様が開業され、地元の方々地域医療を育んでこられました。現在は産婦人科に加え一般内科、漢方内科、心療内科(主に漢方薬・カウンセリング)、ペインクリニック科を標榜されています。

2011年にお父様から医院を継承され、今は本多先生が主に診療をされています。産婦人科に関しては分娩や本格的な不妊治療などは行わず、大和市立病院との連携で妊婦健診を行っています。

産婦人科と漢方内科、心療内科と幅広い診療をされているのは何故ですか？

「大学を卒業して産婦人科医になりましたが、全身を総合的に診たいと思っていました。その頃は総合診療的な考え方が広まっていなかったので、全身管理をして総合的に診られる大病院の麻酔科に入りました。そのなかで手術麻酔や痛みを扱うペインクリニックの外来で診療を行ってきました。ペインクリニックで勤務する中、基礎疾患の治療は終わっているのに痛みだけが残るとい患者様が多くいて、なんとかしたいと思って



いました。そこで先輩医師の影響もあり、興味を持ったのが漢方でした。

漢方医学は、心と体はお互いに強く影響しあうという『心身一如』という考え方に基づいています。

様々な経験をした中で、病気や身体を治しても気持ち治さなければ病気を繰り返したり、本人だけでなく環境も直さなければ、という考えに至りました。開業にあたり、心療内科と漢方内科を取り入れ西洋医学と合わせた診療をすることが患者様のお役にたつとの信念で、現在の医院を開業しました。

初めてお会いした時は淡々とクールなイメージでしたが、病気だけでなく心も一緒に治療しなければと語られる本多先生のお言葉はとて熱く、その情熱が患者様にも届き回復に導いてらっしゃるのだと感じました。

患者様に対して

大切にしていること

「東洋医学の考え方は体のバランスを整え自然治癒力を高めることです。西洋医学と東洋医学を活用して診療していくには特に最初の診断が大切になるので、食事や生活のことなど詳しく聞きます。ちよつとしつこいぐらい問診することが特徴だと思います。

しつかり話を聴き、説明を十分に行うことで心と体のバランスが取れるような診療を大切にしています。

例えば、疲労と不眠という状態が病気の原因につながることを、なかなか理解できない方がいらつしやいます。そこで私はなぜそうなるのか？をしつかり説明しています。」とお答えいただきました。

言葉で表現できないような症状などに対してしつかり説明し治療するのは大変ではないか質問すると「訴えを拝聴する、表情を読む、言葉を選んで説明力をつける、ということができないとなかなか伝わりません」とのお答え。日頃から努力をされているそうです。

連携への要望

「他の医療機関との連携は必要と思つています。それぞれの医院の特性を生かした連携や、風通しの良い関係が築けたら良いと思つています。」とお答えいただきました。

心療内科と幅広い専門診療をされている先生と連携を強化することは、地域の患者様に安心感をもつていただけるのではと思つていました。
当院も開業医の先生方とより良い連携が取れるように、地域連携室として速やかに対応し、信頼していただけるように窓口となり、努力していきたいと思つています。

(文：地域連携室 金子俊子)

本多産婦人科・内科医院

住所：〒242-0024 神奈川県大和市福田 2167

電話：046-267-7222

診療受付時間：

	月	火	水	木	金	土	日祝日
9:00~12:00	○	○	○	-	○	○	-
15:00~18:00	○	-	○	-	○	-	-

駐車場： 医院前に2、3台分有
斜め前にダイレクトパーク高座渋谷No.2有
(2時間分無料券をお渡しします)



南大和グループ

- 南大和病院
- 南大和クリニック
- 南大和高座クリニック
- 南大和老人保健施設
- 南大和訪問看護ステーション
- 南大和ダイサービスセンター

編集後記

この夏、エアコンが壊れ、予想外の痛い出費でした。 中根
夏はどこにも行かずに終わる。 増淵
また来年考えよう？ 原田
秋の行楽シーズン到来！行きたい所がいっぱいです。 長田
新しいリハビリ室の建設が着々と進んでいますね。完成が楽しみです。 原田
暑さも過ぎ食べ物が美味しい時期になりましたので食べ過ぎには気を付けましょう。 高橋
最近ウォーキングを始めました。食欲の秋！食べ過ぎ気を付けます。 飯島
読書の秋ですね。ここ数年、漫画しか読んでいません。 金子(由)