My Hospital My Health care
MINAMIYAMATO
vol.52
MINAMIYAMATO PRESS
秋号

『インフルエンザ』予防接種の勧め

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月から5月頃にかけて減少していきますが、最近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日～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。

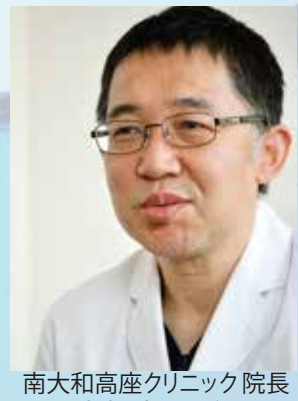
予防法は次の4つです。

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は予防できませんが、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、入院の危険を約1／3～1／2に迄減少させることが期待できます。

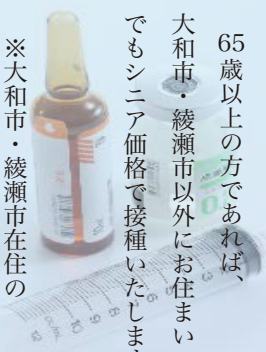
インフルエンザは発熱の1日前から他人に感染させる力を持ちます。ですから身近な方を守るためにもマスク、予防接種は大切です。

当院でも10月よりインフルエンザ予防接種を受けられます。詳しくは院内の掲示板をご覧いただくか、受付までお申し出ください。



南大和高座クリニック院長
廣瀬 直人 医師

今年も早めの対策を



【価格】
一　般　　2800円（税抜）
シニア（65歳以上）2000円（税抜）

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

がん検診の勧め

4月1日から実施しております大和市がん検診は、11月30日までです。締切が近づいております。11月末は混雑が予想され、胃がん検診等の検査の予約がいっぱいになり次第受付を終了とさせて頂くこともございますので、ご了承ください。

南大和グループよさこいチーム始動！

南大和よさこい「桜連」です。

来る10月18日(日)の「渋谷よさこい」に向けて、毎週練習に励んできました。そのお陰で気持ちだけならEXILEに負けないほど(言い過ぎ)のパフォーマンスが出来るようになりました。

先日の南大和納涼祭では皆様に踊りを披露させていただきましたが、渋谷よさこい当日は今制作中の衣装や旗等見せ場がたくさんありますので、皆様お誘いあわせの上応援を宜しくお願い致します。

尚、桜連では随時メンバー募集しております(職員限定)。参加希望の方は事務長まで！(オーディションはありません)

「渋谷よさこい、頑張ります！」

毎週金曜18時～練習しています♪

第6回　渋谷よさこい
［とき］平成27年10月18日（日）　11時～16時（予定）
［場所］小田急江ノ島線「高座渋谷駅」周辺
［主催］渋谷よさこい実行委員会

地域の皆様の健康に役立つ情報を医療・介護の専門家がお話しします

大人気！市民講座のラジオ版

MINAMIYAMATO がお届けする健康情報番組

ラジオ My ヘルスケア

毎週火曜日　08:20～08:30

再放送：毎週金曜日　17:40～17:50

● 9/29・10/6・13・20・27
…乳がんについて
（出演者：南大和病院 ピンクリボンアドバイザー 金子・古旗）

ラジオの聴き方　FM77.7MHz にチャンネルを合わせましょう
スマートフォン・パソコンでもラジオが聴けます
詳しくは FM やまとの HP へ！

南大和病院　回復期リハビリ病棟より

生活に密着したリハビリで在宅復帰を目指す！

当院では平成19年に回復期リハビリ病棟を開設しました。開設当初からトイレ動作の獲得が在宅復帰に重要と考え、リハビリスタッフが排泄動作に深く関わってきました。

回復期リハビリ病棟には脳卒中等の後遺症により一生懸命リハビリをされている方が沢山います。入院時には後遺症を抱え、寝たままオムツに排泄をしなくてはならない方もいます。

オムツ交換、清拭、更衣動作などの介護はご家族だけでなく患者さん本人にとっても大変な負担がかかり、在宅復帰の妨げとなります。

そこで当院ではリハビリスタッフが介護職と一緒に毎日のオムツ交換や清拭を行い、トイレで排泄ができない理由を他職種と検討し、訓練に活かしています。

また、リハビリスタッフ全員が一人ひとりの患者さんのリハビリ進行状況やリスク管理、家族背景などを把握し、いつでもだれもが介助できることでトイレに行ける患者さんが多くなり、自宅退院へ繋げることができています。もちろん退院時にはご家族へ適切なアドバイスもさせて頂いています。

リハビリスタッフが介護される側、介護する側の苦労を知っているからこそ効果的なリハビリが提供でき、自宅退院への手助けができたと確信しています。

当院の回復期リハビリ病棟の特徴に、リハビリ室でのリハビリだけではなく病棟生活に密着することも挙げられます。

多くの人との関わりや声掛けを受け、朝のラジオ体操や更衣、口腔ケア等を通して生活リズムを体感しながら自宅での生活に戻れる様に関わっています。

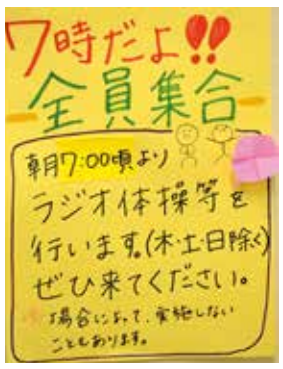
そして家庭的な雰囲気の中 安心してリハビリを受けられることが、リハビリへの意欲につながっていると思います。

現在の回復期リハビリ病棟は、自宅への訪問調査を積極的に取り入れ、多くの患者さんが自宅に帰れるように励んでいます。また、経管栄養の方への摂食嚥下(えんげ)訓練、ロボットリハビリや透析患者さんに対して透析中のリハビリ実施など最先端リハビリにも力を入れています。

まだまだ発展途上ですが、患者さんやご家族に寄り添ったリハビリを今後も続けていきたいと思います。

（文：リハビリテーション部　長島）

回復期リハビリ病棟の1日



①朝のラジオ体操は脳とからだに朝を知らせ、目覚めをスッキリさせてくれます。退院後もぜひ続けて頂きたい習慣です。

②ST※による嚥下(えんげ)訓練。
※ ST…言語聴覚士
PT…理学療法士
OT…作業療法士

③OT※による作業療法。こちらの患者さんはアイロンビーズでコースターを作られていました。

⑥回復期リハビリテーション病棟スタッフ。各専門職が職種の隔たりなく、患者様を中心としたサポートスタッフとして関わります。そして、リハビリ目標の設定、その達成に向かって援助していきます。

④OTによる作業療法。皆さん集中して取り組んでいらっしゃいます。

⑤PTによる運動療法。

⑦PTによる病棟廊下を使っての歩行訓練。廊下は多くのスタッフから目が届くため、患者さんの回復状態の把握にも繋がります。

⑧入院中のお食事は、治療効果をあげるために患者様一人ひとりの病気や症状に合わせて提供しています。家庭と同じような雰囲気で召し上がって頂くために、食器は陶器を使用しています。

⑨集団でのリハビリ。歌を歌ったり、チームに分かれてゲームをしたり、楽しそうでした。

南大和病院　平成 27 年10月　外来医師予定表　（予約専用ダイアル　046-269-5000）

		月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
午前外来 9:00 ~ 12:00	一般外来（予約優先）	深原副院長	外科	正木	外科	藤井院長	総合	廣瀬	内科	藤井院長	総合	神尾	外科
		金子	内科	金子	内科	丸岡副院長	内科	茅野	外科	丸岡副院長	内科	中澤（達）	外科（10・24）
		茅野	内科	神尾	外科	松崎	外科	佐藤（一仁）	外科	神尾	外科	天野	外科（3・17・31）
		甲斐	内科	中川	内科	斎藤（健）	外科	加地	外科	河野	内科	林	外科（24）
		須藤	内科	須藤	内科			須藤	内科	川崎	外科	小野	外科（10）
										三谷	内・呼吸	園田	外科
										池田（～ 11:00）	（9・23）		
	専門外来（予約制）	田中	整形外科	池田名誉院長	総合	森崎	整形外科	池田名誉院長	総合	松原	整形外科	田口	糖尿・内分泌
				川崎	整形外科	上竹	腎臓内科	高地	腎臓内科			中原	整形（10・24）
						甲斐崎	乳腺外科	中山	乳腺外科	一色	糖尿科	橋本（嘉）	リウマチ（10）
												(女子医大)	泌尿器科
												田中（真）	胸外（3・31）
												宮入	心外
												吉村	腎内
午後外来 14:00 ~ 16:00	一般外来（予約優先）	藤井院長	総合	茅野	形成外科	安藝	内・呼吸	佐藤（一仁）	外科	深原副院長	外科	深原副院長	外科
		大津	内科	廣瀬	内科	道下	内科	小川（英）	内科	河野	内科	園田	外科
		丸岡副院長	内科	城	内・呼吸	松崎	外科			川崎	外科	中澤（達）	外科（10・24）
		甲斐	内科	中川	内 科	溝口(15:00~)	内・リウマチ			星	内・呼吸		
										三谷	内・呼吸		
	専門外来（予約制）	田中	整形外科	鈴木（孝）	循環器	金子	頭痛外来	金子	物忘れ	辻	循環器	青木	循環器（10・24）
				川崎	整形外科	新本	血管外科	橋本（通）	循環器	鈴木（真）	糖尿科	中原	整形（10・24）
						上竹	腎臓内科	高地	糖尿科	松原	整形	橋本（嘉）	リウマチ（10・24）
						森崎	整形外科	原	整形（1・15・22）	田中（真）	胸外（16）	門田	形成（17）
						甲斐崎	乳腺外科	高地	糖尿科	一色	糖尿科	田口	糖尿・内分泌
												新本	血管（3・17・31）
												(女子医大)	泌尿器科
夜間外来 17:00 ~ 19:00	一般外来（予約優先）	丸岡副院長	内科	正木	外科	道下	内科	佐藤（一仁）	外科	星	内・呼吸		
		深原副院長	外科	城	内・呼吸	安藝	内・呼吸	小川（英）	内科	川崎	外科		
		甲斐	内科	中川	内 科	松崎	外科	星	内・呼吸	三谷	内・呼吸		
	専門外来（予約制）	茂野	脳神経外科			森崎	整形外科	杉山	脳神経外科	松原	整形外科		
		中澤	整形外科			西本・久保田	脳外科	原	整形（1・15・22）	一色	糖尿科		

ご予約の上、
ご来院ください。

栄養部より季節のレシピ

栄養士オススメ！　南大和メニューより

森のきのこのマリネ

秋にも色々ありますが、やっぱり「食欲の秋」と言うだけあって今が旬の食材がたくさん！
ついつい食べ過ぎてしまう　なんて事もありますよね？
そんな時には、低エネルギーのおかずを加えてリセットしましょう。
きのこは代表的な低エネルギー食材で秋の味覚です。
そこで今回は南大和栄養部のレシピより、とっておきをご紹介します！

○材料（4 人分）【1 人分　エネルギー 57kcal、塩分 0.7g、食物繊維 2.8g】

- ●しめじ　1/2 P
- ●生しいたけ　2 枚
- ●えのきたけ　1/2 P
- ●赤パプリカ　1/2 個
- ●玉ねぎ　1/4 個
- ●セロリー　1/4 本
- ＊レタスなど　適宜

A
- ・オリーブオイル　小さじ 1
- ・おろしにんにく　適宜
- ・レモン汁　大さじ 1
- ・塩　ひとつまみ
- ・こしょう　適宜
- ・砂糖　小さじ 1
- ・醤油　小さじ 1
- ・粉末コンソメ　小さじ 1

○作り方

①きのこは一口大、パプリカ・玉ねぎ・セロリは千切りにし、オリーブオイルと おろしにんにくで炒める。

②Aを全部混ぜ合わせてマリネ液を作り、炒めたきのこに入れ、火を止める。

○アレンジメニュー

→①をたくさん炒めて※スープや味噌汁の具にしたり、お肉や卵を入れてメインのおかずにしても OK

きのこでかさを増やせるのでボリュームたっぷり満足感ありです♪

※多めに作った際は粗熱をとり、容器に入れて冷蔵保存し
お早めにお召し上がりください

日本には 1000種類以上のきのこがあり、このうちよく使われる食べられるきのこは 50種類くらいです。きのこには次のような成分がたくさん含まれています。

★食物繊維
『おなかをすっきり』『お通じを良くする』『コレステロールを下げる』など、体のお掃除をしてくれる食物繊維は
ガンや生活習慣病などの病気を防いでくれます。

★ビタミン B1、B2
『皮膚を丈夫にする』『体の働きを調整する』などの効果があります。

★ビタミン D
多くのきのこに含まれますが、特に干し椎茸やまいたけにはたっぷり入っています。
カルシウムが体に取り込まれるのを助け、骨を丈夫にします。成長期や骨粗鬆症予防のためにも摂りたい栄養素です。

★旨味成分～美味しさの秘密
おいしさのカギになる旨味成分、グルタミン酸 や グアニル酸 などが入っています。
いくつかの種類のきのこを混ぜることで、うまみの相乗効果が生まれ、　ぐっと美味しくなります。

他にも鉄分や亜鉛などミネラルを含み、体の調子を整えてくれる食材です。日頃の食卓に上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

リレーエッセイ

執筆者に次のエッセイストを紹介頂き、どんどん職員間にエッセイの輪を拡げていきます。48番目はリハビリ部の山田拓朗さんです。

「i surf because」

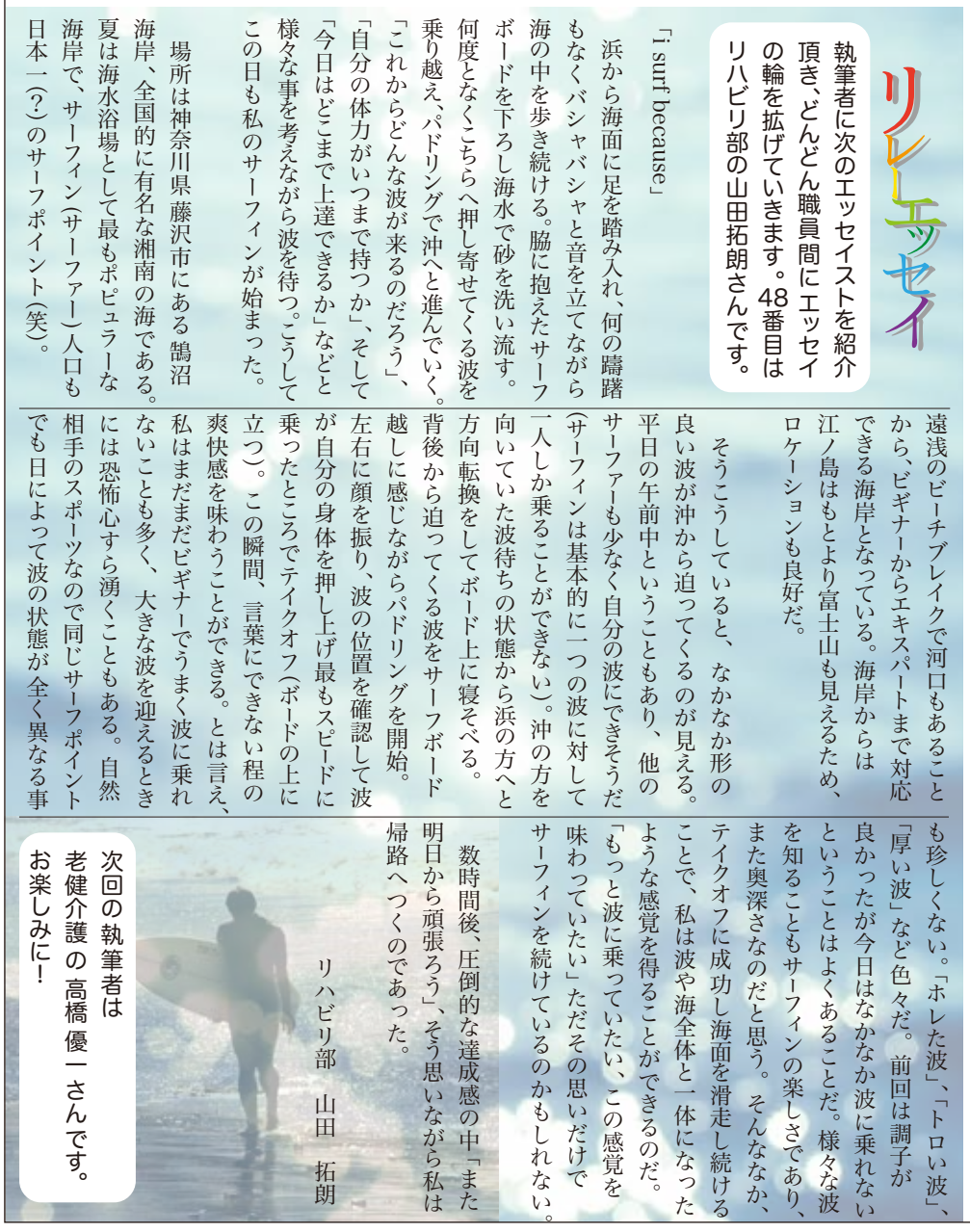
浜から海面に足を踏み入れ、何の躊躇もなくバシャバシャと音を立てながら海の中を歩き続ける。脇に抱えたサーフボードを下ろし海水で砂を洗い流す。何度となくこちらへ押し寄せてくる波を乗り越え、パドリングで沖へと進んでいく。「これからどんな波が来るのだろう」、「自分の体力がいつまで持つか」、そして「今日はどこまで上達できるか」などと様々な事を考えながら波を待つ。こうしてこの日も私のサーフィンが始まった。

場所は神奈川県藤沢市にある鵠沼海岸、全国的に有名な湘南の海である。夏は海水浴場として最もポピュラーな海岸で、サーフィン（サーファー）人口も日本一（?）のサーフポイント（笑）。遠浅のビーチブレイクで河口もあることから、ビギナーからエキスパートまで対応できる海岸となっている。海岸からは江ノ島はもとより富士山も見えるため、ロケーションも良好だ。

そうこうしていると、なかなか形の良い波が沖から迫ってくるのが見える。平日の午前中ということもあり、他のサーファーも少なく自分の波にできそうだ（サーフィンは基本的に一つの波に対して一人しか乗ることができない）。沖の方を向いていた波待ちの状態から浜の方へと方向転換をしてボード上に寝そべる。背後から迫ってくる波をサーフボード越しに感じながらパドリングを開始。左右に顔を振り、波の位置を確認して波が自分の身体を押し上げ最もスピードに乗ったところでテイクオフ（ボードの上に立つ）。この瞬間、言葉にできない程の爽快感を味わうことができる。とは言え、私はまだまだビギナーでうまく波に乗れないことも多く、大きな波を迎えるときには恐怖心すら湧くこともある。自然相手のスポーツなので同じサーフポイントでも日によって波の状態が全く異なる事も珍しくない。「ホレた波」、「トロい波」、「厚い波」など色々だ。前回は調子が良かったが今日はなかなか波に乗れないということはよくあることだ。様々な波を知ることもサーフィンの楽しさであり、また奥深さなのだと思う。そんななか、テイクオフに成功し海面を滑走し続けることで、私は波や海全体と一体になったような感覚を得ることができるのだ。「もっと波に乗っていたい、この感覚を味わっていたい」ただその思いだけでサーフィンを続けているのかもしれない。

数時間後、圧倒的な達成感の中「また明日から頑張ろう」、そう思いながら私は帰路へつくのであった。

リハビリ部　山田　拓朗



次回の執筆者は
老健介護の高橋 優一 さんです。
お楽しみに！

新入職員のご紹介

2015年6月1日から
8月31日までの新入職員です

とめはた　まちこ
留畑 真知子
看護師
① 岩手県
② 韓国ドラマ
③ マイペース

たかはし　ゆかり
高橋 ゆかり
看護師
① 神奈川県
② 特にないです
③ のんびり屋

しらかた　じゅんこ
白潟　順子
看護助手
① 神奈川県
② 特にないです
③ のんびり屋

ささき　のぞみ
佐々木 希
看護助手
① 神奈川県
② 通販番組を観ること
③ マイペース

いちやま　けいこ
一山 恵子
介護福祉士
① 秋田県
② 映画を観ること
③ おっちょこちょい

やまもと　えみ
山本 恵美
介護福祉士
① 長野県
② ウクレレ、三線、フラダンス
③ 明るい！！

はとう　ゆうこ
羽藤 祐子
事務
① 神奈川県
② 買い物
③ 天然

くりはら　けいこ
栗原 桂子
事務
① 神奈川県
② ウォーキング・散歩
③ おっちょこちょい

ぬまた　よしお
沼田 良夫
介護助手／運転手
① 神奈川県
② カラオケ
③ テキトー

さんぺい　ゆうすけ
三瓶 雄介
介護助手
① 神奈川県
② 野球
犬の散歩
③ おおざっぱ

ほり　ゆうこ
堀　優子
ケアマネージャー
① 神奈川県
② 部屋の片付け
③ 明るい

① 出身地
② マイブームは?
③自分を一言で表すと?

地域のお医者様 Doctors

明陵クリニック

吉竹弘行 先生

今回のドクターズは
高座渋谷駅東口駅前に今年3月に開院された
明陵クリニックの院長　吉竹弘行先生です。

精神科・内科を診療領域に今春開業されたばかりの明陵クリニック。精神科と聞くと多くの方は縁遠いと思われるかもしれませんが、どなたにも関わりのある診療科になりつつあります。

身近な方に「認知症」の心配をされている方はいらっしゃいませんか？そう、その「認知症」の診療を行っているひとつが精神科です。ご存知の通り日本は高齢化率の上昇に伴って認知症の方も増えてきており、今後は65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が罹患すると言われています。ご自分で、又は周囲の人が「もしかしたら…」と気づいたら。そんな時、治療や診断ができ、進行してゆく認知症とどのように向き合うか相談できる精神科医の存在を知っておくと慌てずに済むかも知れません。

吉竹 弘行先生

高座渋谷駅東口から徒歩約1分の利便性が高い場所に明陵クリニックを開院された吉竹先生。わたくし達がお伺いすると、穏やかな笑みを浮かべ案内してくださいました。温かく、ゆったりとした存在感が印象的な先生のお姿に、病状に不安を抱えてやってくる患者さんはホッとされることでしょう。

では、先生のご紹介をさせて頂きます。

先生はこれまで相模湖病院、港北メディカルクリニック、上妻病院など多くの医療機関で精神科領域の診療をされてこられました。現在は明陵クリニックでは予約制の外来診療と往診を行っていらっしゃいます。先述の通り認知症の患者さんへの対応も多いそうで、往診で相模原地区や藤沢市北部と市をまたいで対応されています。また、特別養護老人施設や老人福祉施設の往診もされていて、ご入居先、ご利用先まで訪問されるなどの対応もされているそうです。

先生にお聞きしました。

・診療で大切にしていることは？

必要以上に治療をしないことと、(患者さん自身に)治療を自覚してもらうように診療をしていることです。

・病診連携についてはどのようにお考えですか？

現在は訪問診療を中心に診療しています。外来は予約制ですが、病院からの紹介があれば(患者さんの)時間のロスなどないよう往診で対応していきます。

また、入院が必要な方は紹介して入院ができるようにしていきます。

・先生から一言

包括支援センターなどから苦情を受けたことで、主治医との相性が合わず、かといって医療機関を変えることもできないでいる患者さんがいらっしゃいます。結果、病院に行かなくなり薬も飲まなくなって病状が悪くなるケースがあります。患者さんが治療を継続出来る事を第一に考えてゆく事が大切です。

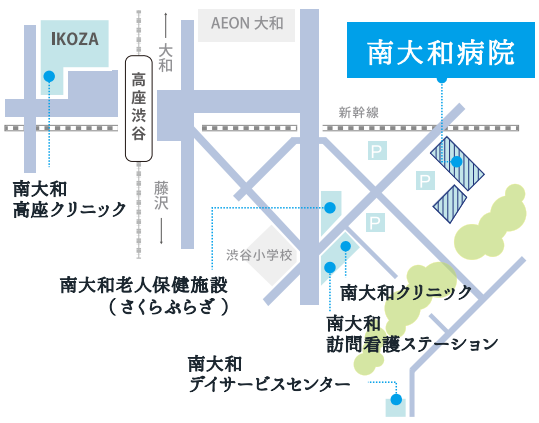
生を全うする中で、人間は予想を遥かに超えた生命の壮絶さや多様性を見せる事があります。ご本人、ご家族が認知症を受け容れる時、大切な事の一つは向き合ってくれる医師の存在です。南大和病院としてこの地域に明陵クリニックが開業して頂いたことで患者さんの生命に有用な連携が取れるように努めていきたいと考えています。

吉竹先生、お話をお聞かせ頂きありがとうございました。

（文：地域連携室）

小田急江ノ島線「高座渋谷駅」東口徒歩1分

住　　所：〒242-0015　大和市下和田1182-101
電　　話：(046)206-5751
診察時間：9時～12時、13時～17時半
休 診 日：月・土・日・祝日



編集後記

・どこか出かけたいですね。…そうだ、紅葉を見に行こうよ。　中根

・最近、徒歩通勤始めました。暑すぎる季節は体に悪いかも？　増渕

・急に日が短くなり空もすっかり秋模様。なんだか寂しいなぁ、、　長田

・やっぱり娘の話。長女の2歳頃の写真を見たら、次女にそっくりでびっくりしました。　星野

・食欲の秋、増えゆく内臓脂肪に気をつけたいです。　原田

・急に寒くなり体調を崩しやすくなってきてます。体調管理には気をつけて過ごしてください。　高橋

・旅行にゆっくり行きたいな～。　小川

・夏バテによる食欲不振から一転、食欲の秋へ…。最近体重が増えました。　金子