



新潟・上越総合空港
医療法人社団ゆだくぼ

西保ゆだくぼ病院 広報誌
新春号(第3号)

依田窪病院だより

白樺

新規の理念

- 地域に密着した心あたたかな医療
- 地域の基幹病院として高度医療の実践

迎春

主な内容

新年のご挨拶	2
院長挨拶 佐々木 三石 純一	2
医師紹介	
今井 明彦 先生	3
小河 明人 先生	4
ブランティア紹介	
聯合会員 後井 ユキ さん	5
協賛会員 遠見 丽子 さん	5
フレッシュ職員紹介	
5 職員 三石 純子 さん	6
電子カルテ導入	7

施設紹介	
施設紹介 「あすなろ」	6
各部署の紹介③	
診療部	9
〈医療〉 医療の変り	
ストレッチング	10
外来診察相当回数	11
日本一の規模を誇る白樺林	
岩手県久慈市「平塚高原」	12
「ブランティア暮話」	
ブランティア暮話の回数	12

西保ゆだくぼ病院へのお問い合わせ

T 0268-0603 新潟県小千谷市越路町古町 2857
TEL 0268-68-2036 FAX 0268-68-2683
URL <http://www.yodakubo-hp.jp>
E-mail info@yodakubo-hp.jp
平成19年1月18日発行
発行/西保ゆだくぼ病院 印刷/田口印刷株式会社

新年のご挨拶



医師　三澤弘道

次に昨年から臨集中であった看護師を兼ねた「ふれあい船」が1月31日に竣工しました。3階病棟は回復期リハビリテーション病棟のため、車椅子や歩行器でしか移動できない患者さんが多數を占め

新年明けましておめでとれ」とさいます。昨年暮は長和町と上田市の組合立病院として羽田健一郎組合長、母娘親一郎組合長の体制で再スタートをされました。今振り返ってみると、「暮の一年」と言えると思います。

1月30日には猪知富夫名誉院長の銀婚祝賀会が長和町市民センターにて盛大に挙行されました。昭和47年の長和町和田村保健センターの開設に始まり、先生の地域医療における貢献は、全國的にも評価されています。地域住民の方々からも喜ばれ、現在でも毎日この外米津原をお願いしておられます。今年も前元気で過院を指導していただきたいと思います。

2月15日には、老朽化した施設に代わり院内保育施設「あすなろ」が完成しました。看護師や女性医師の健康対策および施設費に対する特選の改善を目的に実現されました。11月6日の竣工式では、大勢の来賓が駆けつけ、歓喜の声で溢っていました。この施設が誕生、診療棟2階で出火したとの想定で、完成した避難路を使用した避難訓練が行われました。今後、町や上田市と協力して大変な被害者に対する備えをさらに、努力していくことを

放課した場合に修理が出来なくなる状態となってしまった。また厚生労働省では、今後当院のように医療施設が廃れる案件の一つとされ、やがて見舞いの方々においては、新しい場所となる病院や、施設のシンボルのひとつとなるなど、患者満足の相はからむとされることが期待されています。冬季は安全上の配慮から、一時閉鎖となります。が、是非利用していただきたいと思います。

最後に10月31日から導入された電子カルテです。佐田病院では、検査やレントゲンの依頼、処方箋、医事会計等は、コンピューターを用いたオーダリングシステムを平成12年に導入しました。このシステムが、耐用年数の6年を越え

め、この公園を利用できるのは、限られた患者さんだけでした。通勤により、公園を利用した野外活動では、今後当院のように医療施設が廃れる案件の一つとなりがちとなり、患者さんは、誰か見舞いの方々においては、新しい場所となる病院や、施設のシンボルのひとつとなるなど、患者満足の相はからむとされることが期待されています。冬季は安全上の配慮から、一時閉鎖となります。が、是非利用していただきたいと思います。

2月15日には、老朽化した施設に代わり院内保育施設「あすなろ」が完成しました。看護師や女性医師の健康対策および施設費に対する特選の改善を目的に実現されました。11月6日の竣工式では、大勢の来賓が駆けつけ、歓喜の声で溢っていました。この施設が誕生、診療棟2階で出火したとの想定で、完成した避難路を使用した避難訓練が行われました。今後、町や上田市と協力して大変な被害者に対する備えをさらに、努力していくことを

放課した場合に修理が出来なくなる状態となってしまった。また厚生労働省では、今後当院のように医療施設が廃れる案件の一つとされ、やがて見舞いの方々においては、新しい場所となる病院や、施設のシンボルのひとつとなるなど、患者満足の相はからむとされることが期待されています。冬季は安全上の配慮から、一時閉鎖となります。が、是非利用していただきたいと思います。

最後に10月31日から導入された電子カルテです。佐田病院では、検査やレントゲンの依頼、処方箋、医事会計等は、コンピューターを用いたオーダリングシステムを平成12年に導入しました。このシステムが、耐用年数の6年を越えています。

医師紹介

今井 明彦（いまい はるひこ）



◇職名 副院長
◆昭和31年生まれ
上田市鹿教湯温泉（旧丸子町）出身
・昭和57年、信州大学医学部卒

今井先生は昭和57年に信大医学部を卒業、平成元年から4年間、肝臓病学などの専門医学を学ばれるためアメリカに留学されました。帰国後は、信大第二内科医局長、飯山赤十字病院勤務を経て、平成14年に当院の副院長に就任。現在は内科で、特に消化器、肝臓病の専門医としての診療はもとより、糖尿病・高脂血症などいわゆる生活習慣病の診察も担当、予防や健康維持などの指導も併せて行なって頂いております。副院長の職は、院長の補佐役であることは言うまでもありませんが、女房役

としても大切な役目です。学会などに出張される院長に代わって、時には陣頭指揮をとられる場面もあります。日頃は温厚で、優しい今井副院長ですがそんな時は、ビリッと引き締まつたもう一人の今井先生に。院長の片腕としての信望も厚い先生です。子供の頃の先生は、「魚捕り」と「石集め」が趣味で、川や野山を駆け回る毎日だったそうです。きっと内村川でカワウソの如く魚を追いかけて、宝石と言われる名石を求めて探検の日々だったかと思います。好きな言葉は、「好きこそ物の上手なれ」。一日に押し付けられたことは長続きはない。好きなことは知らず知らずのうちに上手になってしまいます。それが最も自然な上達法だと思います」と話されます。趣味は多彩で、自動車やオートバイなどの乗り物も大好き、近頃は山野草にも興味を持ち、道端に何気なく咲いている花に心が癒されますとも。プロ級の腕前のゴルフは、相当以前からの練磨の賜物と思われます。

今にあって非常に残念であったと話されるのは、留学中、研究所はカルフォルニア州の最南端に位置するサンディエゴという都市にあり、眼下に太平洋を望む素晴らしい環境に、



アメリカ留学中、研究所の前にて

「患者さんの健康をいかに長く保つてあげるかが、医者としての腕の見せ所、ためらわざつくばらんに気軽に相談してほしい」と話されました。職員に対しても「なるべくストレスなく仕事が出来るような、いい意味で楽しく仕事のできる環境を築いてあげたい」と。副院長という重責を担いながら、支えてくれる周りの人たちに感謝の心を忘れない今井先生でした。

◇内科外来スタッフから一言

肝臓内科の専門医として赴任された今井先生。朝はお気に入りの「ブルーのスポーツカー」でさつ

そうと早めのご出勤。先生の診察風景、いつも感心させられることには「誰かれと隔てなく親身になつて診察にあたられる献身的な姿勢」です。最近は特に健康管理面での指導に力を入れ、「お腹周りの大きな患者さん」には栄養バランスや運動不足解消の適切な助言を怠りません。

職員の間の先生観は、年令不詳、趣味不明、謎の医師。?マジシャンのように写る今井先生ですが、それは人前ではあまり感情を出さず、常に冷静な診察を心がけておられる所以でしょう。

これからも「今井カラー」を随所に發揮され、私たちを引っ張つて行って下さいね。

小澤 昭人（おざわ あきひと）



◇職名 医局長、外科科長
◇部局 外科
・昭和34年生まれ
山梨県甲府市出身
・昭和58年、自治医科大学卒

小澤先生の生まれば山梨県甲府市。甲府といえば「甲斐の国」。今年話題のNHK大河ドラマ「風林火山」ゆかりの地であります。雄大な富士山がバックに映え、八ヶ岳や南アルプスも望むことのできる明るい地で育った小澤先生です。先生のイメージからは、幼少時代から読書や研究に勤しき、勉学一筋だったのかと思いましたが、以外にも？サッカーが

大好きな少年で、中学の時は陸上部、高校時代は卓球部にも所属したほどのスポーツ好き。今でも地元のサッカーチーム「アンフォーレ甲府」のファンだそうです。昭和58年、大学を卒業後、地元の山梨県立中央病院で内科の研修に入られ、主に消化器疾患の研修を積みました。こんな中で、内科を受診後、治療を外科にお願いする症例が多く、それならば手術や治療までの経過を見ることのできる外科の研修をと志願され、今になつてはこれが外科医としての道を歩んでいくきっかけとなつたそうです。

平成6年に自治医科大学へ戻られ、腹腔鏡手術や乳房温存手術等の専門手技を習得、平成15年に当院の外科に着任されました。現在は、他の2名の外科医師とともに主に胃、胆のう、腸などの消化器の専門医として診察にあたつて頂いています。また、昨年3月に導入されたデジタルマンモグラフィーの読影医も務めて頂いており、本当に多忙な毎日です。

依田窓病院に勤務して4年目を迎えた、小澤先生に当地域の印象をうかがつたところ「住民の方々の人懐っこい温かさには本当に感動しました。が、反面辛抱強く、少々のことは我慢してしまう方が多いので、病院に来られた時にはかなり症状が悪化した状態です。具合が悪い場合

は我慢せず早めに受診し、医師にも気軽に相談して下さい」との言葉でした。

従来の診療とともに現在は、「医局の要」とも言える医局長を務められ、医局の先生方の取りまとめ役をされております。ひと口に取りまとめ役と言つても多岐にわたり、医局会の設定や進行などの実務、各診療科間の調整、そして忘新年会や歓送迎会等の設営など縁の下の力持ち的な役目がほとんどです。宴席などでは、お酒を口にしない小澤先生ですが、必ず宴会の最後までお付き合いされ、お酒の好きな方への細やかな気配りにはいつも感心させられます。

家族を残し、現在単身赴任中の小澤先生。当分は懐かしい故郷を満喫する時間はないとは思いますが、先生が常にモットーとされる「医学の進歩を地域住民の方々に還元するための生涯にわたる研鑽と努力！」

「不言実行。こんな言葉が良く似合ひの小澤先生であります。

◇外科スタッフから一言

冷静沈着、ソフトな声そして色白でしなやかな手が第一印象の小澤先生です。不安や心配な気持ちで来院される患者さん。そんな患者さんを優しく、穏やかな面持ちで診察される小澤先生です。「病

は気から」と言います。が、病気の治療だけでなく、胸の内にある不安からも開放されたのか、診察を終えた患者さんの表情には安心感がうかがえます。常に研鑽努力、研究熱心な小澤先生。昨年は日本マンモグラフィー認定医を取得され、今や日本人の女性の30人に一人がかかるといふと言われる「乳がん」の早期発見、早期治療にも大きな力を注がれています。こんな一見、実直、まじめ一色に写る小澤先生ですが、実はジョークと世間話しが大好きで、色々なジャンルの話しを患者さんや職員と制限時間？を超えてすることもしばしば。豊富な知識や経験をジョークを交えて演出する語りには、『隠れファン』。も少なくありません。そんな小澤先生を少しでもサポートで出来ますよう、職員も日々勉強して頑張りますので、これからもどうぞよろしくお願ひします。



ボランティア紹介

総合案内 長崎町和田 笹井 ユキさん

私が、ここ佐田監病院でボランティアとしてお世話になって以来、早や5年が経とうとしています。このような活動を思い立ったきっかけは、自分でも予想もしなかった「うつ病」になってしまったことでした。元々私は、非常に明るい性格で、少しひらいのことでよくよくよしないタイプ、日頃のストレスなどにはまったく無縁の人間でした。定年を機に家庭に入り、好きな趣味を楽しみ、毎日のんびり過ごそうと思っておりました。そんな矢先、ほとんど変化のない日々、また、適度な緊張感のない毎日がストレスを生み、知らず知らずの間にうつ状態になってしまったのです。そんな時、佐田監病院でボランティアを募集していることをお聞きし、何かのお役に立てるか相談をしました。

『こんな私ですが、何かお手伝い出来ますか?』初め半信半疑だった私を、病院の方々は本当に温かく迎えてくれたのです。総合案内の仕事は、患者さんに分かりやすく施設の案内などをすることが役目です。このボランティア活動を通して私は、沢山の患者さんと出会い、またお友達もできました。以来、私はうつ状態から開放され、毎日が本当に充実した、無垢明るい元の私に戻ることが出来たのです。当時、この総合案内のボランティアは、私を含め3名おりましたが、他界への引退しや家庭の事情などで今は私ひとりになってしまいました。本当に寂しい限りです。

『花いっぱいの病院』そんな言葉がピッタリの佐田監病院です。毎日、受付カウンターの前は、一年を通して季節それぞれの花々で飾られます。それは、患者さんが持ってきて下さる色々なお花を、廊下にまた病棟に飾って下さる根本春香部長さんの存在があります。私も病院へ行く朝は、家の周りで咲いた野の花や庭の花木の枝を一枚一枚パケシに入れることから始めます。

この花に心を癒され、顔見知りになった患者さんとの会話に心が和み、毎日、生き生きとお手伝いをさせて頂いております。私は、一緒にこのようなボランティアをしてくれる方を心待ちにしながら、これから先も自分自身の生き甲斐として、微力ながら活動を続けて行きたいと思っております。



総括展示 上田市下丸子 堀尾 國子さん

『病院で見ましたよ』『花の絵いいですねー』思いがけない時に声を掛けられたり、〇十年ぶりの故人から絵の具をプレゼントされたり。個展やグループ展での交流とは違い、展示期間が長く、いつもどなたかの気持ちに寄り添っていることが嬉しい、大きな喜びでもあります。

— 転を貸して頂けますか? — と声を掛けられ二つ通事で受けました。以前から病院の絵がもうちょっと温かい雰囲気だったらなあ、と思っていましたから。そして『総括展示ボランティアとして』とお聞きし、何かのお役に立ちたいけれど、時間も体も目いっぱいの私にも出来ることと心にも弾みがつきました。展示を始めるようになった平成18年は、4月の上小篠を皮切りに11月初旬まで8つの展示会への出展が続いたため、絵の選択には特に気を使いました。病院と言う施設上、あまり刺激の強くない、また暗さを感じさせない絵。そんな作品選びに気を配りながら11月半ばにようやく30点ほどの絵が展示できました。絵の取扱いにも向いたいと思いつつも、忙しさに取り組れ中々実現できなくています。隣接しが柔らかな頃になら…。幾分雰囲気の異なる絵。気分転換が留めたらいいね、そんな想いを友人に話しています。

数々を走り回った年から約1年半、デイサービスセンターでお手伝いをさせて顶いたのがボランティアの始まりでした。看護、病院の高齢者、いくつかの小さなお役などで手一杯となり、今は無理ですが、時間と体のやりくりがつくようになら、顔の見える形で「作る」「描く」「感謝」「喜び」沢山の方々と共有するボランティアをさせて頂きたいなあつと思っております。それまでは出来る限り新しい作品を通して、皆さんとお話しをして行きたいです。



展示の特徴

フレッシュ職員紹介

⑤階病棟

三石 祐子（みついし ゆうこ）

（平成18年12月採用）



- ⑤好きな食べ物
果物（特にパイナップル）
- ⑥苦手な食べ物
セロリ（あの臭いが…）
- ⑦抱負
常に向上心を持って仕事をしていきたいです。
- ⑧常に心がけていること（モットー）
100%のパワー全開で、いつも全力前進!!
- ⑨職場の同僚からの声
・出身 上伊那郡飯島町

①職種
看護師

②趣味
スノーボード

③長所

明るい性格、積極的なところ。

④短所
少し短気かな？

三石さんの第1印象は「ビシットとしていてハッキリの子」でした。何事にも興味を持ち、物怖じせずに一生懸命にコツコツと頑張るタイプです。

5階病棟に配属になり、緊張感からか幾分硬い表情が伺えましたが、彼女をサポートする梁島さんはじめ多くの先輩たちに支えられ、

5階病棟看護師 梁島 優子さん
三石さんのアドバイスが出来ず力不足の私ですが、祐子さんは、分からることは決してそのままにせず、はつきり聞くことが出来ますし、困ったことも忌憚なく相談してくれるのを安心で信頼できます。

あなたより少し先輩の私ですが、今後も辛いことや苦しいことは一人で抱えず、仲間みんなで共有して、忙しくて戦しい現場ですが共に乗り越えていくましょうね。そしていつも支えてくれる、職場の仲間に常に感謝の気持ちを忘れず、第1に患者さんに信頼されまた、愛される看護師に成れるよう心援しています。



5階病棟のスタッフと

5階病棟看護師長 藤森嘉代子さん
三石さんのアドバイスが出来ず力不足の私ですが、今後も辛いことや苦しいことは一人で抱えず、仲間みんなで共有して、忙しくて戦しい現場ですが共に乗り越えていくましょうね。そしていつも支えてくれる、職場の仲間に常に感謝の気持ちを忘れず、第1に患者さんに信頼されまた、愛される看護師に成れるよう心援しています。

電子カルテ

松田総務課では、従来から活用していた医事会計システム・オーナリシングシステム (III)・PACS (III)

カルテシステムを導入し、医療情報の統合的な電子化を実現しました。電子カルテシステムとは、医師が診療の際に書いた記録だけでなく、看護記録、リハビリ記録、検査レポート等、患者さんに関する様々な情報を電子媒体に記録・保存・運用するシステムで、その情報はコンピュータにより集中して管理されます。これまでの紙カルテとの違い、電子カルテ化がもたらすメリットなどを紹介します。

◇医療の質の向上　病院内の各システムで診療情報の共有が可能となることで、患者さんは中心としたチーム医療を高度に実現できるようになります。また、安全管理の情報共有がより高度に実現します。コンピューターのモニターと一緒に見るながら診療内容や検査結果を記録するまでの、インフォームド・コンセント(**知情同意**)を高度に実現できるようになります。



電子カルテを操作する三要素

の調査、漏失、棄損の危険を回避することができ、また、医師や看護師など職種によって必要な情報以外は記入、参照できない仕組みになっていますので、患者さんのプライバシーをより一層守ることができるようになっています。

電子カルテが導入してから2ヶ月あまり経過しました。新しいシステムの取り扱いにもある程度慣れることができましたが、導入当初は操作ミス等により患者さんをお待たせしたりする事もあり、大変申し訳ありませんでした。電子カルテ化されるメリットは沢山あるのですが、長期

西では分りにくく、日本を見るものではないため、本邦は意味があることの重要性は思われる方が多いかと思います。しかし西欧では電子カルテ化が、最終的には患者さんの利益につながるものと確信しております。今後もシステムが十分に活用

されているが、經濟效果も含めて検証し、より有効な活用をするための取り組みを進めていきたいと考えておりますので、ご理解とご協力をお願い致します。

(4) オーラリンクシステムとは、誰かの感情や、周囲が何をやるかなどの情報をパソコンに直接入力し、その原因者が、感情・機械・放送等をもじる形で表現されるシステム



青枝（血管瘤の母子）

(図6) は、CATS (Public Address and Communication System) = 電話用・放送用・音楽用等の複数の音源を同一のスピーカーで同時に聴くことができる。一方、同じスピーカーで複数の音源を同時に聴くことは、アーティストによる音楽、放送局による放送、電話による通話等の複数の音源を同一のスピーカーで同時に聴くことができる。この二つの音源を同時に聴くことは、アーティストによる音楽と放送局による放送を同時に聴くことができる。また、アーティストによる音楽と電話による通話を同時に聴くことができる。この二つの音源を同時に聴くことは、アーティストによる音楽と電話による通話を同時に聴くことができる。

施設紹介

院内保育所「あすなろ」

病院で勤務しながら子育てをする医師や看護師を支援するため、当院には、職員専用の「院内保育所」があります。平成16年までは、病院南第1駐車場の一角にある民家をお借りした建物で保育を行っていました。更によりよい環境のもとで保育を受けられ、また、子供たちが伸び々と健やかに成長できますようにとの願いから、平成17年2月、長和略曾「いこいの丘公園」の南側に新たに建設致しました。小高い丘の上に位置する新保育所からは、眼下に老人保健施設「いこい」や病院、更にその先には古町、立塔地区の町並みを一望することができ、大変眺望のよい場所に建てられています。また、保育所に隣接する「いこいの丘公園」には園内をぐるっと一周できる遊歩道も整備されており、春夏秋冬、季節毎に趣の変わる公園内をゆっくり散歩することもできます。

周りの環境にも恵まれた保育所ですが、もうひとつ大きな特徴は、地元の唐松材などを使用した木造という点です。柔らかい運びが感じられるようにと、壁面や床などにもふんだんに木材が使われ、木の温かい香りが漂ってきます。子供たちが運動したり、過ごすことの多い遊戯室には、陽の光が沢山差し込むようにと

大きな吹き抜け窓が設けられ、暖かな日差しを体いっぱいに受けて、子供たちは毎日元気に、楽しく過ごしています。病院職員の勤務体制に合わせて運営しており、将来的には夜勤に対応するため、夜間も子供を預かる体制づくりを現在検討中であります。

保育士など職員は5名で、今は0歳から3歳まで、16名の子供さんを預かっています。昼食と2度のおやつは全て職員の手作り、自身でも子育てを経験したベテラン強いですので、子供を預けるお母さん方も安心です。日頃から心掛けているのは『家庭的な温かさで、安全第一の保育』。この大切な指針に沿って、主任保育士を中心として職員みんなの心はひとつです。

園名の「あすなろ」。木の名前で、ヒノキ科の日本特有の常緑高木、主に建築材や家具材に利用され、「翌」とも書きます。名の由来は「ヒノキに似ているが強者、ヒノキのような名木にいつかはなろう!明日はなろう!と頑張り努力する」こんな姿から名付けられたと聞きます。「あすなろの木のように一生懸命ひたむきに努力し、もっともっと大きく立派な人(木)になってほしい」との願いがこめられています。今後も、子供たちの成長を一番の励みに頑張って行きます。これからも「あすなろ」をよろしくお願いします。

保育士から一言



主任保育士 清水 摘

「おはよう!」子供たちの元気な声で保育所の一日は始まります。院内保育所は開所して今年で17年目を迎えました。昨年2月に、現在の場所「いこいの丘公園」の南側に新保育所が完成。新しい建物は木造で、優しさと温もりが伝わり、そんな雰囲気の中で、子供たちは元気いっぱいに生活しています。保育所を一歩出ますと、緑のジュータンに覆われた、青々しい芝生広場が広がっています。遊歩道を散歩される住民の方やリハビリ中の患者さんにも良くお会いし、子供たちにも気軽に声をかけて下さいます。そんな地域の方々にも喜ばれます。

職員は現在5名おり、朝7時半から夜7時まで、病院に勤務している方々のお子さんをお預かりしています。お母さん方はいつも元気で、前向きで、はつらつとしていて素敵です。これからも患者さんのために頑張って頂きたいと思います。

私たちが保育目標としていること……。それは子供たちが健やかで、安全で、情緒の安定した生活を送れる…、そんな保育です。仕事と育児を両立することは大変です。待っている子供のことも気にかかりますし、育児の悩みもあると思います。私たちはそんなお母さん方の良き相談役になるよう努めています。これからも子供たちの輝く、元気な笑顔に支えられ、職員一同頑張りたいと思います。



いこいの丘公園から見た「あすなろ」全景



明るい雰囲気の施設室

各部署の紹介③

総務課

総務課は大まかに言いますと、病院の業務を円滑に進めるための環境の整備や、病院の管理運営に関する業務を行っています。総務課には庶務係、経理係の二つの係があり、総勢10人で毎日業務に励んでいます。庶務係は、250名の病院職員の人事、給与や福利厚生、病院施設の管理、病院で使用する器械や物品の購入、病院の経営母体である依田雀医療福祉事務組合の議会事務局などを主に担当しています。色々ある仕事の中でも特に施設や器械の管理は24時間気を抜くことの出来ない仕事です。電気や水道、医療用の酸素やガスの供給が停止したり、器械操作を間違えたりすれば患者さんの命に関わることですので、担当者は1年中気の休まる時がありません。当病院は140床の小さな病院ですから、一つの仕事を複数の職員が担当する余裕はありません。一人一人がプロに徹して自分の持ち場を守っています。この他どこの部署

にも属さない業務は庶務係が担当します。これらは突然的に起ることがほとんどで、その上、結構ボリュームのあることが多いので対応には、人知れぬ苦労があります。経理係は、その名通り病院のお金の出入りの事務を担当しています。経営状態の分析、予算の編成、決算業務、資金の管理運用など病院のお金の全てをここで管理しています。入る量ついていづるを制す、これが当院の経理担当者のモットーです。入るお金、出るお金、どちらにも厳しく眼を光せています。これから先、病院を取り巻く環境は、医師不足をはじめとして益々厳しくなっていくものと思われます。病院の将来と地域医療をしっかりと守るために、健全な財政運営をしていきたいと改めて肝に銘じているところです。

総務課はものに例えると、木の根のように目立たないです。が、影で病院を支える部署です。他の部署の職員は患者さんと直接接しま

すが、総務課の職員は、患者さんと接する機会は少ないため、患者さんにとってはなじみが薄いと思います。しかし、病院の木の根とも言える総務課がしっかりとしている

なくては、枝や葉に充分に栄養が行き届かず、病院がぐらついてしまいます。今後も、患者さんへのサービスの向上を第一に考え、より整った環境の整備を図るとともに、依田雀病院が、患者さんや地域の皆さんに愛され、また信頼される病院となるよう

の技術職員と変わりありません。病院の理念として掲げられている「地域に密着した心あたたかな医療」の実践を目指して、一層の努力をしていく所存です。



【回数】 健康の道 ② ストレッチング

自宅、会社で行える簡単なストレッチングをご紹介させて頂きます。普段もデスクワークの合間に運動のうちに肩伸びなどのストレッチングを行っていると思います。もっとも自然な形のリラクゼーションであり、快感があると思います。その快感もストレッチの効果だといえるのではないかでしょうか。

まず、筋的ストレッチングを安全かつ効果的に行うためには、次のような点に注意して実施することが大切です。

- ① 反動はつけないで、ゆっくりと行う。
- ② 呼吸は止めないで自然に（普通の呼吸、もしくは腹式呼吸でゆっくり）
- ③ 痛みの無い範囲で。
- ④ 1回のストレッチは15～30秒程度かける。
- ⑤ できるだけ多くの筋を行なう。

今日は、首、肩がこるといった場合の筋的ストレッチング方法の一例をご紹介したいと思います。首、肩がこるといった人は、首が肩よりも前にでている事が多いのが特徴だと思われます（図1-1）、（図1-2）と比較していただくと分かりやすいと思います。また、胸の背幅（みぞおちの部分）が曲がっているのが分かりります。



図1-1



図1-2



図2-1



図2-2

図1-1のような姿勢をとると、筋肉のバランスが崩れてしまいます。

- ① 歩くたまには首を内かなければなりません。常に首を上に向かってしているので、首の横、横ろの筋肉は常に紧張している状態です。つまり、痛み、こりの症状が出てきます。
- ② 肩甲骨の後側になりますから、背中にある肩甲骨も前にでてきます（図2-1）と（図2-2）を比較して早くと分かりやすいと思います。こうなると胸の前の筋肉は短くなり、肩甲骨の周りの筋肉は伸びている状態になります。伸びすぎた状態の筋肉は収縮しやすくなります。しかし、姿勢を維持するために伸びた状態のまま調整しなければなりません。そうすると痛み、こりの症状がでてきます。

痛みやこりのために（図1-1）のような姿勢になるのか、姿勢のために痛みやこりが出るかは分かりませんが、痛みやこりの発症率も姿勢に影響しているように思われます。腰痛発が高くなる原因になりやすいともいえます。

筋肉のバランスを整えるためには筋的ストレッチングでこりをほぐし、収縮しやすくなっている筋肉のトレーニングが必要になりますが、今回は省略させていただきます。
では、具体的に筋的ストレッチングをご紹介させていただきます。



伸ばしたい方の頭を反対の手で固定します。首を傾げ固定した頭のほうにひねります。首のつけねの筋肉が伸びます。



伸ばしたい方の頭を反対の手で固定します。首を傾げ、固定した頭とは逆の方に向ひねります。首のつけねの筋肉が伸びます。



伸ばしたい方の手を胸に回します。首を前側方に傾けます。首のつけねの筋肉が伸びます。



伸ばしたい方の頭を首の横に回します。反対の手で伸ばします。肩の内側の筋肉が伸びます。



差に手をつけ、肘を伸ばし、体を前方に移動します。肩の筋肉が伸びます。



腰掛けて、手のひらを上にして小指をしっかりとつけます。両手を頭と水平の位置まで持ってきます。そのまま、首は前に向いたまま手をひねります。背中の筋肉が伸びます。



壁に胸を広げ、肘を曲げた状態で固定します。そのまま体を前方に移動します。肩の前方の筋肉が伸びます。



肘をのばしたまま、胸の前で交差させます。そのまま反対の手で胸につけるように伸ばします。肩の外側の筋肉が伸びます。

現在、何かしらのご病気をお持ちの方は、担当医もしくは、かかりつけ医にご相談ください。
次回は、腰、足の痛みに対する筋的ストレッチングをご紹介したいと思います。（つづく）

国保佐田総合病院 地域医療部 理学療法士 柳井 英尚

外来診察担当医表 (平成19年1月1日現在)

国保依田産病院
TEL 0268-68-2036

	火	水	木	金	土
内 科	1 診 2 診 3 診 4 診 内科予約 (午後) 神經膠原病 内 科 呼吸器外来 肝臓外来 心臓血管外来 高齢者総合 外 来 生活習慣病 外 来	今井 竹中 山浦 山浦 横山 (第2/4週) 第2・4金曜午後2時～ (予約又は紹介患者) 信大 横山 (第2・4土曜日 (予約のみ) 第3木曜日午前10時～ (予約又は紹介患者) 每週土曜日 (予約のみ) 每週金曜日午前 (予約のみ)	越知 市川 信大 山浦・横山 高 津田 每週水曜日 (予約のみ)	今井 竹中 三澤 (知) (10時-12時) 市川 山浦 高 川妻	横山 竹中 山浦 信大 (循環器) 田中 石橋 小澤
	1 診 2 診 3 診 4 診 内科予約 (午後) 神經膠原病 内 科 呼吸器外来 肝臓外来 心臓血管外来 高齢者総合 外 来 生活習慣病 外 来	石橋 三澤 (俊) 石橋 太田 堤本 吉村 太田 三澤 下形 姜 三澤 太田	小澤 三澤 (俊) 石橋 太田 下形 吉村 太田 三澤 下形 姜 三澤 太田	小澤 三澤 (俊) 石橋 太田 下形 吉村 太田 三澤 下形 堤本 太田	小澤 三澤 (俊) 石橋 太田 下形 吉村 太田 三澤 下形 堤本 太田
	予約外 (医師2名)	太田 予約外医師	堤本 予約外医師	太田 予約外医師	下形 予約外医師
	予約のみ (午後)	下形 荻原	吉村 太田 三澤	下形 姜 三澤	堤本 太田
	脊椎外来 (午後・予約)		三澤		三澤
	関節及び 骨軟部腫瘍 (午後・予約)			太田	
	小 儿 科	信大		信大	信大
	泌 尿 器 科	古清水	古清水(※2)		古清水
	皮 膚 科		久保		
	眼 科	信大		信大	信大
	耳 鼻 咽 喉 科				信大
	脳 外 科	毎週金曜日 受付午後1:30～2:30		信大(※3)	

日曜祝祭日・毎週月曜・年末年始・1月15日は休診日です。

※診察受付時間・・・午前7時30分～午前11時30分

お薬受付時間・・・午前7時30分～午後12時30分

※月に1度、保険証の提示をお願いします。

70歳以上の患者様は、高齢受給者証又は、老人医療受給者証も一緒にお願いします。

※医師の都合、また緊急手術等により休診、代診になる場合があります。

※部分は初診以降の予約科です。

※現在、他院受診中の患者様は、当院受診の際に、円滑な診療を行えるよう、かかりの医院・病院の紹介状(診療情報提供書)をお持ちいただくことをお勧めします。

(※1) 整形外科：三澤医師の初診外来診察(土曜午前)は、脊椎関連疾患の患者様で、他の医療機関より三澤医師宛の紹介状をお持ちの方に限らせていただいています。診察は完全予約制となっておりますので、火～土曜日の9:00～17:00にお電話(0268-68-2036)にて予約をお取りください。(大変混雑しておりますので、ご希望の日に予約が取れない場合がございます。ご了承下さい。)

(※2) 泌尿器科：水曜日の午後は予約のみとさせていただきます。

(※3) 脳外科：受付は毎週金曜日の午後1:30～午後2:30です。



平野高原の秋

日本一の規模を誇る白樺林

岩手県の沿岸北部に位置する久慈市。平成18年3月6日に旧「久慈市」旧「山形村」が合併し、新久慈市が誕生しました。今時で紹介する「美しい白樺林」は山形村にある「平野高原」の白樺林です。(表紙、裏面の写真) 300haの壮大な高原に、その数30万本と書かれる白樺林が広がっています。日本一の規模を誇る白樺林は「北欧の風景を彷彿」させるととも、今、平野高原は白銀の世界一色。全10コースを完備したスキーライブに早や変わりました。また久慈市は、日本でも有数の短角牛の産地としても名高く、ここ平野高原では毎年、東北唯一の「青牛大会」が開催されるなど、今でも名牛と言われる「青牛」の伝統を守るための行事として定着しています。

豊かな森林に囲まれた山形地区は、かつて木炭の生産量が日本一だったとのこと。燃料需要の変遷により木炭の生産量も減少の一途をたどりましたが、近年改めて木炭が見直されはじめ、現在は土壤改良・水質浄化・消臭など燃料以外の多方面からの関心が高まっています。久慈市にはそんな木炭の発展らしさや優れた特性などを分かりやすく紹介する「炭や館」(たんたんかん)があり、木炭製品の展示販売などを通じて、木炭の長さを全国に向けて発信しています。

手つかずの大自然が残り、失われつつある農村文化が今でも息づく久慈市山形。白樺に代表される貴重な財産である大自然は、ストレス社会に生きる現代人の心のふるさと、自然回帰の場所としてここを訪れる人々に感動とうるおいを与えてくれることでしょう。(写真提供：岩手県久慈市山形総合支所、鹿嶋町役場)



高原の白樺林

ボランティアを募集

(依田病院開設ボランティア制度の実現)

依田病院は、開設以来25年を過ぎました。県民一同は、皆さんの努力と情熱を頂きながら、地域に寄り添った活動ができるよう日々努力しております。患者サービスの一層の充実を図るために、また、地域の皆さんの方でもあります。依田病院ではボランティア活動をしたい方、を募集中です。主な活動としては左記のとおりですが、この他に希望される活動がありましたら、その内容をうかがって調整致します。ボランティアの皆さんがあつたことで、患者さんが療養しやすい環境をつくり、精神的なやさしさを得ることができればと思います。ご応募を心よりお待ち致しております。

尚、静かに在宅連絡先まで、お気軽にお問い合わせ下さい。

◇自身ともに健常な方、但し、医師が希望の活動を許可した場合はOKです。

◇人を思いやる温かい心をお持ちの方、

◇患者さんのプライバシーを守れる方。

・初診、再診患者の臍帯申込みの手伝い

・外来薬等の案内、枝や草荷子利用者の介助

・患者用回収室の整理(本の貸出し)

・話し相手、代筆、院内での買い物等の手伝い、

大事紹介

・演奏会等お祭り・み会の企画運営

・自作の絵画を展示するなどのグループ活動

・花木の剪定や手入れ、花壇等の管理

・その他

ここで言うボランティアとは、自分から積極的に無理難で人のお役に立てるようを働き、を醫院で行なって下さる方です。

【連絡先】 佐賀県病院医療センター
0268-1681-10090 (直通)