

皆様の健康を願う病院情報誌

New

しおさい

'09春季号(第14号)

発行



医療法人 渡辺会

理事長 會澤治
大洗海岸病院院長 會澤治
TEL 029-267-2191

大洗海岸コアクリニック

院長 高橋 慎一郎
TEL 029-264-5700

介護老人保健施設おおあらい

施設長 青木 洋平
TEL 029-267-1331HPアドレス <http://www.watanabekai.net>

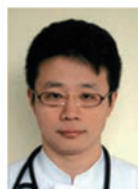
撮影 會澤 孝

大洗海岸病院
新任医師紹介

①診療科 ②認定医資格等 ③血液型 ④今後の抱負
⑤座右の銘 ⑥趣味 ⑦医師を志した理由

山下 英二
やましただいじ

①内科 ②これから取ります
③O型
④患者さんに信頼されるドクターになること
⑤夢にときめけ！明日にきらめけ！
⑥サッカー、映画鑑賞
⑦人の命を救う尊い仕事だから

岩淵 秀大
いわぶちしゅうだい

①内科 ②内科認定医
③A型
④地域医療の活性
⑤一生懸命
⑥水泳
⑦人助けをしたい

箱崎 謙太
はこさきけんた

①放射線科
②日本医学放射線学会専門医・PET 認定医
③A型 ④一人前の医者になること
⑤思いやり・ピンチはチャンス
⑥ドライブ
⑦人のためになる仕事だから

星 崇人
ほしすうじん

①眼科 ②まだありません
③A型
④日々精進する
⑤あきらめたら試合終了だよ
⑥ダーツ、ゴルフ
⑦人体の神秘に魅せられて

老健おおあらい 行事のご紹介

老健おおあらいでは毎月様々な行事を行っております。
最近では、新年会・節分・ひな祭り・花見などの行事を行いました。



1月 干支の貼り絵



2月 節分



3月 ひな祭り



4月 花見

今後の行事予定として、『七夕』・『花火大会』などの行事を予定しております。
これら以外にも、毎月入所者の誕生日日には『誕生日会』を行っております。

老健おおあらいについて詳細は、窓口までお問い合わせ下さい。
お問い合わせ先 **029-267-1331**

平成21年2月3日(火) 大洗文化センターにて、古川清憲先生を講師に迎え、『乳がんを
識り、乳がんを克つ』のご講演をいただきました。
大勢の方々に、ご来場いただきましてありがとうございました。



知っていますか タバコの害



医師

金丸修三

タバコの煙には、約4000種類の成分が含まれ、そのうち400種類は、人体への影響があるといわれています。中でもニトロソアミンをはじめとするガン関連物質により、肺ガン、喉頭ガン、胃ガン、大腸ガンなどが発生します。

そのほか、タバコの煙は肺を破壊して肺気腫（COPD）を起こし、在宅酸素療法導入の主な原因となっています。ニコチンは、血管収縮作用や血栓を促進し、心筋梗塞や脳梗塞のきっかけになります。また、末梢の血管が狭くなり、閉塞性動脈硬化症やバジュー病などを発症し、最悪の場合には、足を切断せざるを得なくなります。

これらの健康障害を避けるためには、完全に禁煙するしかありません。また、受動喫煙でも、これらの病気が多くなることが知られています。

今回、当法人では、建物内の完全分煙を実行しました。この機会に、今タ

バコを吸っている人は禁煙を、身近に喫煙者がいる方には禁煙を勧め、タバコの害がない社会を作りましょう。



尿失禁を予防し 姿勢を改善する方法



理学療法士

久保田 将

みなさん、こんにちは。大洗海岸病院・理学療法士の久保田です。近年話題となっている、骨盤の安定化を高める筋肉、いわゆる骨盤底筋群について紹介したいと思います。

高齢の女性や出産後の女性、また前立腺の手術をした後の男性でも、おなかに力がかかると、尿失禁を起こすことがあります。今回はそれを防ぐ体操の紹介です。

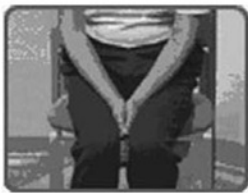
①膝を立て、お尻を浮かすようにして肛門を閉めるように力を入れます。



②イスに腰掛けて、かかとを上げ、肛門を閉めるように力を入れます。



③膝の間に両手をはさみ、膝で押しつけるようにして肛門を閉めるように力を入れます。

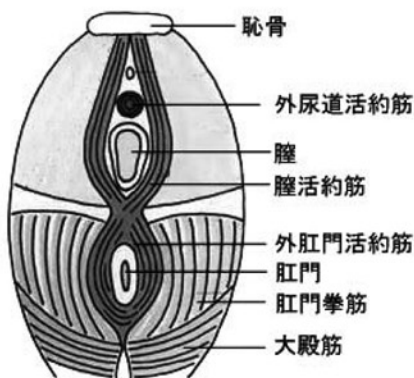


④膝の間に両手をはさみ、かかとを浮かしながら肛門を閉めるように力を入れます。



尿失禁を防ぐ筋肉いわゆる骨盤底筋群は、骨盤の中にある臓器を支えている筋肉です。骨盤底筋群を強化できると、尿失禁予防のほかに、骨盤を安定化させ、良い姿勢をつくることができます。それにより立位バランスの強化や、歩行の姿勢も改善することが期待できます。

骨盤底筋群



みなさんの生活習慣は 大丈夫ですか？

(高血圧症の予防)



糖尿病療養指導士

管理栄養士

栄養情報担当者

来 栖 祐 子

みなさん、こんにちは。日ごとに足がのびて春らしくなってきましたね。今回は高血圧を予防するために、日常生活で気を付けたいことをお話します。

日本人の一日の平均塩分摂取量は11～13gくらいです。高血圧は特別な症状がでないことが多く、サイレントキラーと呼ばれるほどです。高血圧によって、心臓や腎臓に大きな負担がかかります。また、血管は血液の強い圧力により膨らんだり、キズつきいたんできます。血圧が上がる原因は何でしょう？ 遺伝的要素もありますが、食塩の摂り過ぎ、食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎ、運動不足など、悪い生活習慣が影響しています。みなさんの生活習慣は大丈夫ですか？ チェックしてみしましょう。

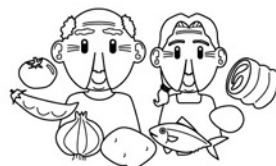
- ☐ 漬物、味噌汁、佃煮をよく食べる。
 - ☐ 濃い味付けが好きだ。
 - ☐ 野菜が嫌い、あまり食べない。
 - ☐ お酒をたくさん飲む、休肝日はない。
 - ☐ 運動はしない。
 - ☐ 睡眠不足だ。
 - ☐ ストレスがたまりがちだ。
 - ☐ タバコを吸う。
 - ☐ 外食や市販品(お弁当・惣菜)が多い。
- いくつ該当しましたか？ その項目にはご注意ください。

高血圧の予防には
一・塩分に気をつけましょう。

漬物、佃煮、練り製品、干物は、塩分を多く含む食品です。摂取を控えましょう。

二・肥満の解消

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ 身



三・野菜を積極的に摂りましょう。

目安として、毎食小鉢2つ分くらいの野菜料理を摂ってください。野菜に含まれるカリウムは、降圧効果があります。



四・アルコールは控えめにしましょう。

日本酒では1合/日、ウイスキーではダブル1杯/日、ビールでは中瓶1本/日までとしましょう。週2日は休肝日を設けてください。



五・運動習慣をつけましょう。

軽い運動を一日30分程度行いましょう。ウォーキングが手軽ですね。



六・十分な睡眠をとりましょう。

七・ストレスをためないように、リラックスできる時間をつくりましょう。



八・禁煙しましょう。

九・外食やお惣菜類は高エネルギーで、味の濃いものが多いので、利用頻度を減らしましょう。

健康のため、生活習慣病の予防のため、できるところから悪い生活習慣を改善していきませんか？

大洗海岸コアクリニック 診療案内

総合診療科医師着任のお知らせ

平成21年4月より新たに総合診療科の外来診療を担当されます。どの科に受診していいかわからないときなど、総合診療科医師にご相談下さい。



ひでしま あまね
秀嶋 周 先生

日本医科大学卒業
日本外科学会認定専門医
日本消化器外科学会認定医

診療予定

毎月第2・4水曜日 9:00～12:00

外科医師着任のお知らせ

平成21年4月より新たに外科の外来診療を担当されます。外科外来のほか、乳腺専門医ですので乳がんなど普段なかなかご相談できないこともご相談下さい。



ふるかわ きよのり
古川 清憲 先生

日本医大千葉北総病院外科部長
乳癌学会専門医
日本外科学会指導医
日本消化器外科学会指導医
日本大腸肛門病学会指導医
ICT認定医

診療予定

毎月第1火曜日 9:00～17:00

大洗海岸コアクリニック 診療案内

皮膚科医師着任のお知らせ

平成21年4月より新たに皮膚科の医師が外来担当をされます。これまで、毎月各週火曜日の宗像先生の診察日以外に新たに毎月第1土曜日に皮膚科外来が4月より始まりました。



Andres James Le Pavoux
アンドレ・J・レパヴー先生

診療予定

毎月第1土曜日 9:00~12:00

コアクリニック外来予定表

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	堀 越 中 野	大 岩 齋藤(吉) 加 藤 佐 藤 (第2)	金 丸 岩 小 原	関 水 小久保 関 山 中 野 (第2)	金 丸 山 下 大 庭 (隔週)	小 原 (第3除く) 渡邊(健) 太 田 (第1・3・5)
	午後	金 丸 岩 中 野	小 山 原 下 加 藤	関 水 野 呂 瀬	堀 越 小久保 関 山	堀 大 大 岩	—
総合診療科	午前	—	—	秀 島	—	—	—
外 科	午前	小 栗	菅 野 古 川 (第1)	小 栗	小 栗	小 栗	小 栗
	午後	—	菅 野 古 川 (第1)	—	—	—	—
整 形 外 科	午前	家 田 吉 澤	家 田	吉 澤	家 田 吉 澤	中 嶋 吉 澤	家 田 吉 澤
	午後	家 田 吉 澤	家 田	吉 澤	—	—	—
脳神経 外 科	午前	—	高 橋	—	高 橋	—	高 橋
	午後	—	高 橋	—	高 橋	—	—
泌 尿 器 科	午前	—	—	吉 田 (隔週) 網 野	—	—	—
	午後	—	—	網 野	—	—	—
眼 科	午前	平 岡 星	園 尾 星	岡 崎 星	園 尾 星	園 尾 星	園 尾・星 岡本(第2) 平岡(第4)
	午後	—	—	星	園 尾 星	園 尾	—
皮膚科	午前	—	宗 像 (隔週)	—	—	—	アンドレ (第1)
女 性 診療科	午前	—	—	—	—	—	竹 下 (第2・4)
婦人科	午後	—	—	—	常 木	—	—

病院付近広域図

