

皆様の健康を願う病院情報誌

New

しおさい

'08秋季号(第13号)

発行



医療法人 渡辺会
澤岸治療院
理事長 會澤
大洗海岸治療院
院長 會澤
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 029-267-1331
HPアドレス <http://www.watanabekai.net>

大洗海岸コアクリニック
開設5周年を迎えました。



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
 小原 まさと  吉澤 隆明	①内科 ②内科認定医 ③A型 ④一人でも多くの命を救う ⑤全身全霊 ⑥スポーツ全般、F1、ショッピング ⑦人を助ける仕事であるため
	①整形外科 ②これからです。 ③A型 ④整形外科学の探求に努める。 ⑤思いやり。 ⑥無し ⑦人の為になる仕事と信じて

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、敬老会・運動会などの行事を行いました。



今後の行事予定として、『クリスマス会』や『新年会』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月には『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20年9月25日(木) 老健おおあらいにて、長唄東音会による長唄公演会をおこないました。

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。



薬剤師について



野 田 良 夫
薬 剤 師

みなさん病院での薬剤師の仕事をイメージすると「お薬を集めて出す人」という思いがあると思います。

まさにその通りです。しかし、単にお薬を出すといつてもその間にはいろいろなことをしていま

す。

① 他の薬との飲み合わせは問題ないか?

② 患者様の情報を基にお薬の量は適切か?

③ 飲み方は問題はないか?

さらに間違ったないようにこれらの事を必ず2人で行っています。

また、最近、入院すると薬剤師が病室に来る機会が多くなったと感じている

と思います。

このときに薬剤師がしていることは患者様への薬の説明はもちろんですが、特に注意しているのがお薬の副作用です。カルテや検査値の確認、お薬の濃度の確認（適正な濃度であるかな

ど）、患者さんとの会話を通してお薬が安全に使用されているかのチェックを行っています。よく「〇〇の症状が出たら伝えて下さい」などと言われます。

まさにそれです。副作用の初期症状の可能性がありますので必ず薬剤師に伝えて下さい。

この様に私たち薬剤師は患者様が薬を安全に服用できることを第一に考え、日々働いているのです。

ストレッチで元気になろう！



理学療法士
照 山 雪 絵

① 首の横から肩、腕の外側のストレッチ

身体の後ろで、手で手首をつかみ、斜め下に軽く引きながらゆっくりと頭を傾けていき、しばらく保持する。



② 手と肩のストレッチ

手を上方に伸ばし、肘を曲げて手を頭の後ろに持つてくる。その肘を手でつかみ軽く持つた手の方へ引く。



③ 腕から体側にかけてのストレッチ

②の姿勢から、上体をゆっくりと引いている方向へ傾けていく。足は肩幅くらいに開いて行う。



⑤ 全身のストレッチ

仰向けに寝転び、足を真っ直ぐ伸ばす。両手で万歳するように、思い切り伸びをする。5秒ほど保持して、力を抜く。



を予防する」などの効果があります。

ストレッチは、痛みをつけないで「ゆっくりと呼吸」しながら「気持ち良い」

と感じるところまで伸ばして下さい。

腰から前へ倒していく。
片方の足を伸ばして、もう片方の足は膝を曲げて、半分あぐらの様に座る。伸ばしている足の方へ、上体を伸ばし

お風呂上がりに行くと、
さらに効果的です。
お試しあれ♪



みんなの生活习惯は 大丈夫ですか？

(脂質異常症の予防)



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。食欲の秋がやってきました。過ごしやすく、何を食べても美味しい季節ですが、今回は脂質異常症（高脂血症）を予防するため、日常生活で気を付けておきたいことをお話しします。

脂質異常症（高脂血症）は血液中のコレステロールや中性脂肪の異常です。動脈硬化を進行させ、脳梗塞、心筋梗塞など危険な病氣につながります。脂質異常症の原因は、遺伝、他の病気の影響などありますが、ほとんどが生活習慣の乱れです。みなさんの生活习惯は大丈夫ですか？チェックしてみましょう。

- 朝食をぬくことが多い。夕食にまとめ食いをしている。
- 菓子パンや菓子類（甘いもの、スナック菓子）を食事の代わりにしている。
- お酒を毎日飲んでいる。
- タバコを吸っている。
- 体を動かすことが苦手、運動はしない。

いくつ該当しましたか？該当項目が多い方はその項目にご注意ください。

- ①腹八分目にして、食べ過ぎないよう心がけましょう。
- ②DHA EPAを豊富に含む青魚を摂りましょう。
- ③バランスよく、主食、主菜、副菜のお皿を揃えて、三食規則正しく食べましょう。
- ④一日350g～450gの野菜を摂りましょう。一食の目安量は、生なら両手山いっぱいくらい、炒め野菜なら、両手に平らくらいい、ゆで野菜なら片手山いっぱいの量です。
- ⑤糖質（お菓子、果物、アルコール）を摂りすぎないようにしましょう。摂りすぎた栄養は中性脂肪となつて蓄えられます。
- ⑥節酒、そして休肝日を設けましょう。日本酒一合を肝臓で処理するのに約四時間かかります。飲酒は日本酒なら一合、ビールなら中瓶500ml一本、ウイスキー

ならダブル1杯、ワインならグラス100mlを2杯までとし、休肝日を週2回は設けてください。

⑦禁煙しましょう。たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。有害物質は血管を傷つけます。

⑧適度な運動を行いましょう。簡単な運動を毎日続けることが大切ですが、運動する時間のない人はこまめに身体を動かして、生活活動の量を増やすことから始めてみましょう。

いかがですか？ 健康のために、無理なくできるところから、生活習慣の改善に取り組んでみませんか？



訪問看護ステーション大洗

事業紹介・スタッフ紹介

● 訪問看護ステーション大洗開設

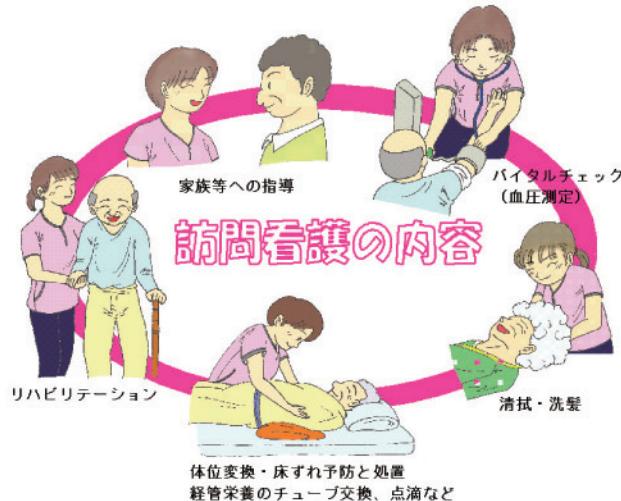
大洗海岸病院では、平成5年より在宅療養をされている方や通院が困難な方を対象に、可能な限り居宅においてその能力に応じた生活ができるようお手伝いさせて頂くために、訪問看護を行ってまいりました。

この経緯を元に、このたび（平成19年12月）医療法人渡辺会は、訪問看護ステーションを開設いたしました。

今後はさらに、主治医や関係機関との連携をとり、ご自宅で療養生活をおくる要支援・要介護の方、継続治療が必要あるいは医療機器を使用している方、健康に不安のある方々の暮らしを専門的視点でサポートさせていただきます。

<活動内容>

- ① 血圧、体温、脈拍などの測定と健康チェック
- ② 家庭での介護方法についての具体的指導・援助
- ③ 医師の指示の医療処置
- ④ 主治医への連絡・調整
- ⑤ 終末期の看護
- ⑥ 介護に関する相談
- ⑦ 介護者の健康相談



<緊急時の連絡先について>

常時、電話等により、24時間連絡が可能な体制をとっています。

連絡先電話番号 029-267-7981

管理者 東山春江

●スタッフ紹介 (①名前 ②趣味 ③好きなことは ④この仕事を選んだ理由)

1	①東山 春江 ②読書、散歩 ③一人の人を大切に ④ナースの仕事に憧れていたから
2	①飛田 淑江 ②犬の散歩・世話、映画鑑賞 ③天は人の上に人を作らず、人の下に人を作らず ④母に勧められて
3	①田口 名保美 ②バレーボール、犬の散歩 ③継続は力なり ④何か資格をとりたいと思った



訪問看護ステーション大洗では、地域の皆様が安心して暮らせるよう、まごころをこめて看護いたします。

コアクリニック5周年記念祭

平成20年10月1日から10月3日まで、コアクリニック設立5周年記念祭を行いました。記念祭として『ミニ健康診断』、『写真や作品などの展示』、『リハビリ体操』、『栄養相談』などを行いました。

ご協力・ご参加いただきましてありがとうございました。

展示物 1



リハビリ体操 1

ミニ健康診断
(骨密度測定)

展示物 2



リハビリ体操 2



受付にて



大洗海岸コアクリニック 診療案内

コアクリニック外来予定表

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	堀 越 野 田	齋藤(吉) 加 藤 赤 川 佐 野	金 井 丸 上 原 小	井 関 上 山 水 閑	金 丸 大 岩 太 庭 (隔週)	小 原 (第2除く) 渡邊(健) 太 田 (第1・3・5)
	午後	金 丸 上 原 中 加	角 田 野呂瀬	堀 越 山 水 閑 関	堀 越 大 岩	-	
外 科	午前	小 栗	菅 野	小 栗	小 栗	小 栗	小 栗
	午後	-	菅 野	-	-	-	-
整 形 外 科	午前	家 田 吉 澤	家 田	吉 澤 齋藤(善)	家 田 吉 澤	中 嶋 吉 澤	家 田 吉 澤
	午後	家 田 吉 澤	家 田	吉 澤 齋藤(善)	-	-	-
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	-	-	網 野	-	吉田(隔週)	-
	午後	-	-	網 野	-	-	-
眼 科	午前	平 岡 大 房	園 尾 大 房	大 房 杉 山	園 尾 大 房	園 尾 大 房	園尾・大房 岡本(第2) 平岡(第4)
	午後	大 房	-	大 房	園 尾 大 房	園 尾	-
皮膚科	午前	-	宗 像 (隔週)	-	-	-	-
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

