西川 太郎 先生

ここ数年でリハスタッフの人員が大幅に増えました。リハスタッフの人員が増えることで、リハスタッフは毎日続けることが大切です。リハスタッフが毎日続けることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人員が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人員が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人員が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人員が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人員が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張っております。リハスタッフの人员が増えることで、リハスタッフが頑張供图。
当院ホームページリニューアル公開致しました！

当院のホームページをリニューアル公開致しました。昨今のパソコン環境の変化を踏まえ、より見やすいレイアウトに変更するとともに、これまで以上に豊富な情報を掲載しています。また、情報発信の機能も強化しましたので、今後はより一層の情報発信を心掛けてまいります。皆様からのアクセスをお待ちしております。

「TOPICS」

「部門紹介」

看護部やリハビリ部など各部門を紹介しています。

「病院案内動画」

当院の紹介動画などをご覧いただけます。

「くわの実」

当院のバックナンバーをPDFでご覧いただけます。

「地域医療ネットワーク」

協力関係にある地域の医療機関を地区別に掲載。

「トップページ」

http://www.net-kuwana.or.jp/
もしくは「降名病院」で検索してご覧ください。

第4回 くわメディアルフォーラムのお知らせ

当院では、地域の皆様の健康増進・保健予防として年2回のメディカルフォーラムを開催しています。過去3回のフォーラムに多くの方にご参加いただきました。皆様、お誘い合わせの上、お気軽にお参加ください。

テーマ: 腰痛・神経痛について

日時: 平成23年11月15日(火) 13時30分～16時30分

場所: 桑名病院 2階 大会議室

※申し込み不要です。皆様お誘い合わせの上、お気軽にお参りください。

参加費無料 お車でお越しの方は駐車場料金を100円に割引く致します。

プログラム

○受付開始 13:30～ 骨密度測定・血圧・体脂肪測定

管理栄養士による栄養相談（希望者に随時）

○講演 14:30～

「腰痛治療・神経痛について」

-average- インフルエンザ・ノロウイルスを分かりやすく紹介～

ジョン・エド・ジョンソン株式会社

管理栄養士・コントロール・スペシャリスト

笛田 豊 氏

○フォーラム 15:30～

「家庭でできる感染対策」

日本整形外科学会専門医

日本リハビリテーション学会専門医

日本リウマチ学会専門医

桑名病院整復外科 佐藤 聡也 先生
5階東病棟では、回復期リハビリテーションを主目的とし、患者様が在宅復帰できるようにリハビリスタッフやソーシャルワーカーと協力して様々なサポートを行っています。今回は、5階東病棟の仕事内容などについて味方師長にお話を伺いました。

回復期リハビリ病棟の役割
急性期の病棟では、まずは病状の治療が一番の目的となりますが、回復期リハビリ病棟では、病状の安定化に努め、患者様に対する病気の後遺症による運動機能の低下などを補えるよう様々なリハビリテーションを行います。一日も早く在宅復帰できるようにサポートしていくことが目的となります。

在宅復帰を目指すためにはリハビリだけでなく、退院後の生活を考慮した生活設計や介護機器の支援体制なども重要となっています。そのため、看護師、療法士に加え、ソーシャルワーカーもチーム医療の一員となり、患者様一人一人の状況を踏まえたアドバイスができるような体制を作っています。

他部署との連携について
回復期リハビリ病棟では、状態に応じて入院期間が2~3ヶ月に及ぶこともあれば、入院した患者が特に気をつけたいと思うこともありますので、在宅復帰のための準備や生活習慣の見直しを支援しています。

患者様や家族の皆様へ
回復期リハビリ病棟では、状態に応じて入院期間が2~3ヶ月に及ぶこともあれば、入院した患者が特に気をつけたいと思うこともありますので、在宅復帰のための準備や生活習慣の見直しを支援しています。
更年期を快適に過ごすために

急に顔が赤ばったり、大汗が出る、疲れやすい。体調がよくない状態が続いていっているのに、これといった病気は見当たらない。このような場合、とくに40代後半から50代前半の女性では「更年期障害」の可能性が高いといえます。さて、今回は誰もが避けて通れない「更年期」における体調変化についてのお話です。

男女における更年期障害の差異

一般的に、更年期障害は女性に多いです。しかし、男性においても更年期障害は存在します。男性の場合は、ホルモンの変化や、生活習慣の変化、ストレスなどが原因とも言えます。

対処すべきか？

更年期を迎えた時、どのように対処すべきか？

1. いい友だちをもつこと
2. 家族との関係改善
3. いささかをすること
4. 体を動かす
5. 生き甲斐を持つ
6. おしゃれをする
7. 健康診断を忘れずに
8. 睡眠をよくとる
9. バランスの取れた食事を、三食きちんと摂る
10. いつも勉強して、新しいことに挑戦する気持ちを持つ

【更年期を快適に過ごす10の法則】
そこで、更年期の食生活ではそれらをカバーする工夫が必要になります。具体的にはまずは次の３点について心がけるようにしましょう。

- カルシウムを十分に摂る。
- コレステロールを控えた食事をする。
- 塩分を控え、動脈硬化の予防に努める。

また、更年期ならではの不快な症状は次の表のような栄養素を十分に摂る食事である程度改善することが可能です。

【表1: 症状を軽減する食事のコツ】

<table>
<thead>
<tr>
<th>症状</th>
<th>多く摂りたい栄養素</th>
<th>はたらきと効果</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>肩こり・腰痛・冷えなど</td>
<td>ビタミンE</td>
<td>ビタミンEは、血液の循環を促すのに効果的。</td>
</tr>
<tr>
<td>だるい・疲れやすいなど</td>
<td>ビタミンB1</td>
<td>ビタミンB1が不足すると、エネルギー代謝がスムーズに行われなくなったり、疲れやすくなる。また、憂鬱になり、落ち着かない気持ちになることもあります。</td>
</tr>
<tr>
<td>貧血による動悸や息切れ</td>
<td>鉄分</td>
<td>更年期には月経量の増加などから貧血になることもあります。鉄分は十分に補給を。</td>
</tr>
<tr>
<td>肌荒れ・かさつ</td>
<td>ビタミンA</td>
<td>不足すると肌のトラブルに。ビタミンEと一緒に摂ると、いっそう効果的。</td>
</tr>
<tr>
<td>便秘</td>
<td>冷水と食物繊維</td>
<td>腸のほぶりが弱まって起こる便秘に効果が。</td>
</tr>
<tr>
<td>眠れないときは</td>
<td>トライプファン</td>
<td>アミノ酸の一種で、安眠を誘う物質とされるもの。バナナや牛乳、あんず、ブルーン、木の実などで摂るのがオススメ。</td>
</tr>
</tbody>
</table>

【更年期に心掛けたい10の条件】

1. 体調の変化や衰えを受け入れる。
2. ガールズは、無理をしない。
3. 生活をできるだけ規則正しく。
4. ストレスを減らす工夫をする。
5. 生き甲斐や趣味を持つ。
6. 感情に不安感を抱かず、人生を楽しむ気持ちを持つ。
7. 健康診断を定期的に受ける。
8. 適度な運動をする。
9. 加齢を肯定的にみる。
10. 何かあったら、すぐに病院で受診する。

【更年期に心掛けたい10の条件】の頂きには、週に摂る10ケ条は、男性ならではの更年期の状況を踏まえ、健康に過ごすためにぜひ心掛けたいものです。
地域医療連携室だより

（NHCA-M）医療介護連携審議会のご報告

（第24回）

医学用語辞典

今回の「くわの実」で取り上げた話題の中もどから医学用語をピックアップして、わかりやすく解説します。

「急性期リハビリテーション」

急性期とは、脳卒中が発症してから1〜2週間までの時期のことです。脳卒中の発症後、重大な合併症が出てくるなければ入院した場合、もしくは入院時にもベッドサイドでリハビリテーションを開始することが多いとされています。

急性期のリハビリテーションは、「機能的訓練（楽な間隔を必要に応じて運動を促進しやすくなる）」を予防することが重要となります。

そのために、この時期は、手足を正しい位置に保つ「位置保持」、手足の関節を動かす「関節運動訓練」、「床ずれを防ぐ」「体位変換」などが行われます。

「カンファレンス」

ある一人の患者様に対し、担当医師のほか、看護師・療養医・管理栄養士・医療ソーシャルワーカー等が1週間に1度行われるチーム会議において、定期的に行われる会議で、各専門分野のスタッフが1週間に1度集まり、様々な角度からのパーソナリティを可能にするチーム医療の要ともいえる制度です。

栄養士おすすめのレシピ

桑名病院の栄養士より作って健康に良いおすすめレシピをご紹介します！

【材料】
- 米（2合）
- サラダ（360g）
- サンマ（2尾）
- サラダ（1パック）
- ヤク（4枚）
- 大葉（2枚）
- ごまの（お好み）

【作り方】
(1) 米を洗い出しの水で炊きかす。
(2) サンマに塩で煮込む、10分程度煮込みます。
(3) サラダの葉を切る。
(4) 大葉を、縦に半分に切った後、水に漬けて10分間煮る。
(5) ご飯が炊き上がったら、サラダを入れて5分蒸らす。
(6) 炊飯を洗った後に、サラダを入れてトッピングして、出来上がりです。
あなたの味覚は
大丈夫？

テーマ

健康豆知識

健康医療クイズ

食事は、その料理の味や匂いによって楽しめることができるものです。腹を満たすためだけの食事では、やはり今ひとつ物足りないのではないでしょうか。
さて、以下に掲げる「味覚障害」に関する文章のうち、明らかに間違っているのが一つあります。それはどれでしょうか？

1. 味覚障害でもっとも多い症状は、本来の味と違った味を感じる異味症や異味症である。
2. 何を食べてもおいしくないと感じる味覚障害を異味症という。
3. 味覚障害の原因には、舌に異常がある場合や風邪をひいて嗅覚が鈍っているケースも考えられる。
4. 垂轡不足になると新しい細胞が生まれ変わるため、味覚障害を引き起こす場合がある。
5. 味覚を感じるのは、舌上にある味蕾という器官。

※くわの実（68号）健康医療クイズの答え…「3」

正解された方の内、抽選で3名様に図書カード（1000円分）を差し上げます！

＜応募要領＞
ご応募は下記応募要領に従って、郵便ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください。皆様からのご応募をお待ちいたしております。
※なおご応募いただいた際にご記入いただいた個人情報は賞品の発送以外の目的には一切使用いたしません。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

＜応募締切＞ 12月31日(土) ※当日消印有効
＜あて先＞ 〒950-0032 新潟市東区渡部甲14番地
桑名病院総務課／くわの実69号「健康医療クイズ」係

＜記入事項＞
1. 健康医療クイズの回答
2. 氏名(フリガナ)
3. 住所
4. 「くわの実」の感想
5. 当院に関するご意見・ご要望
### 桑名病院外来医師診療スケジュール

平成23年10月1日現在

<table>
<thead>
<tr>
<th>診療科</th>
<th>時間帯</th>
<th>受付時間</th>
<th>月</th>
<th>火</th>
<th>水</th>
<th>木</th>
<th>金</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>腦外科</td>
<td>午前</td>
<td>8:15〜11:00</td>
<td>新患</td>
<td>渡辺 (直)</td>
<td>長谷川</td>
<td>渡辺</td>
<td>中里</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>予約制</td>
<td>再診</td>
<td>本間</td>
<td>渡辺 (直)</td>
<td>中里</td>
<td>渡辺 (直)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>午後</td>
<td>予約制</td>
<td>再診</td>
<td>渡辺/中里</td>
<td>渡辺/長谷川</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
</tr>
<tr>
<td>内科</td>
<td>午前</td>
<td>8:15〜11:00</td>
<td>新患/再診</td>
<td>小林 (血液)</td>
<td>鈴木 (健) (消化器)</td>
<td>鈴木 (健) (消化器)</td>
<td>柴崎 (血液)</td>
</tr>
<tr>
<td>外科</td>
<td>午前</td>
<td>8:15〜11:00</td>
<td>新患/再診</td>
<td>楠原</td>
<td>小山</td>
<td>楠原</td>
<td>小山</td>
</tr>
<tr>
<td>循環器内科</td>
<td>午前</td>
<td>8:15〜11:00</td>
<td>新患/再診</td>
<td>皆川</td>
<td>草野</td>
<td>皆川</td>
<td>草野</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>午後</td>
<td>13:00〜15:00</td>
<td>再診</td>
<td>皆川</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
</tr>
<tr>
<td>糖尿病科</td>
<td>午前</td>
<td>8:15〜11:00</td>
<td>新患/再診</td>
<td>鈴木 (亜)</td>
<td>—</td>
<td>—</td>
<td>阿部</td>
</tr>
<tr>
<td>整形外科</td>
<td>午前</td>
<td>8:15〜11:00</td>
<td>新患/再診</td>
<td>佐藤</td>
<td>佐藤</td>
<td>—</td>
<td>佐藤</td>
</tr>
</tbody>
</table>

※脳神経外科新患担当の医師の指示は出来ませんのでご了承ください。
※場合によっては、スケジュールの変更がある場合がございますのでご了承ください。

---

### 事務局からのお知らせ

インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザの予防にはワクチン接種が効果的です。ワクチンはインフルエンザウイルスの感染を完全に防ぐものではありませんが、かかったとしても軽くすむことができます。当院で、この冬季の流行に備え、ご希望によりワクチン接種を行うこととしました。

●接種時期：平成23年11月1日〜平成24年1月31日※

●対象者：20歳以上の方に接種を勧めています。

接種について

・接種の際は、医師の指示に従って必ず予防接種を受けてください。

・費用：自家負担（約3,600円）

接種の際は、接種の効果を確認するため、接種後は1週間以上は平日は診療が休む場合があります。接種の日には、接種を担当する医師を事前に相談してから受けることをお勧めします。

・確定した日時に、事前に予約してから来院してください。

---

### 桑名病院について

1. 確立された救急医療（24時間対応）
2. センター部門の充実 ・ストローカーセンター ・リハビリテーションセンター
3. 診治診療関連設備
4. 診療のための設備
5. がん診療、脳神経

●診療科目●
脳神経外科・外科・整形外科・内科・循環器内科・消化器内科・消化器外科・リハビリテーション科・肛門外科・麻酔科

発行／桑名病院
新宿市東区湘南140番地
(025) 273-2251
制作／(株)タカヨシ
〒950-0032
新宿市東区
編集後記
この掲載は、本院の医療情報に基づいています。桑名病院では、患者さんの利益を最優先に考えています。編集後記には、医療機関の情報が含まれることがあります。

ご意見、ご感想は
(株)タカヨシ
くわの実業集団まで

10月1日より、今年も残念ながら行われません。

10月1日から、今年も残念ながら行われません。

10月1日から、今年も残念ながら行われません。

10月1日から、今年も残念ながら行われません。

10月1日から、今年も残念ながら行われません。