

ささぶね

— SASABUNE —

2016年 新春号

Vol. 14

ご自由にお持ち帰りください
Feel free to take



CONTENTS

【医師インタビュー】 **院長 新年のご挨拶**

【行事報告】 ●平成27年度大規模災害訓練 ●ウィーン弦楽四重奏団 佐々総合病院コンサート開催
●西東京市健康フェスティバル

【委員会紹介】 NST委員会

【外来の紹介】 小児発達外来について

【地域の先生方のご紹介】 医療法人社団 吾勢会 指田医院

【おくすりマメ知識】 お薬手帳について

【佐々っとレシピ】 やわらかもち

【病院からのお知らせ】 市民公開講座のご案内

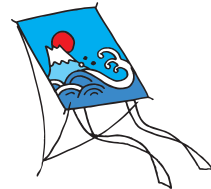
医療法人社団 時正会 **佐々総合病院**





佐々総合病院 院長
藤間 利之

院長 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

昨年は、2025年に向けた医療改革が始まる中で中規模病院の多くが厳しい状況にあった年でもありました。そのような状況下で、高度急性期病院や介護施設・訪問診療との連携を強化しようと地域包括ケア病床を設けました。また、医師に関しても外科に昨年11月から一名増員があり、さらには今年1月に一名入職と医師の戦力が整いつつあります。医療の質に量を加えて皆様のご期待とご信頼に応えられるよう努力してまいります。

2025年には国民医療費が52.3兆円、老人医療費も24.1兆円にまで増加し、国民所得の20%近くを占めると予測されております。従って医療改革は厳しいものとならざるを得ません。地域密着型の急性期病院を目指す当院としては救急外来の受け入れを強化し、入院を必要とする方々により質の高い医療を提供していきます。当院の基本理念である「その時代、この地域のニーズにマッチした医療を追及し、質の高い医療、おもいやりのある医療」の実践を通じ、他の医療機関の皆様と一体となって引き続き地域医療を担ってまいりますので、本年も御支援とご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

行事報告

平成27年度大規模災害訓練

11月7日（土）、平成27年度大規模災害訓練を実施いたしました。

昨年、一昨年までは、訓練シナリオを使用して災害対策本部設置から各エリア設置まで行っておりましたが、今年は3回目ということもあり、ほぼブラインドで行いました。

その結果、本番同様の臨場感を出すことができました。訓練の成功はとても良いことだと思いますが、混乱や失敗から学ぶことも重要であり、今回の訓練で得たことは今後大いに役立つと思います。災害に備えて日々の準備、訓練、教育、定期的なマニュアル改訂等が必要であると感じました。今後は、病院防災はもちろんのこと、東京都災害拠点病院として地域の中核になれるように努めてまいります。



ウィーン弦楽四重奏団 佐々総合病院コンサート開催



世界的な音楽家であるウィーン弦楽四重奏団による「佐々総合病院コンサート」を10月10日（土）17時より外来ロビーにて行いました。

竹内顧問の同級生でこのツアーをマネジメントしている方の御協力により、今回のコンサートを実現する運びとなりました。過密なスケジュールの中、当院に立ち寄ってくださり、「音楽を多くの人に届けたい」という彼らの熱意により今回もボランティアにて開催いたしました。

コンサートが始まると、統一された素晴らしい音色、また高いクオリティに魅了され、136名の参加者の中には自然と身体が揺れている方もおり、安らぎや癒しの力が全ての皆様に届いているようでした。

ご参加された皆様は、心がほっと温まるひとときを感じられたのではないのでしょうか。

行事報告



西東京市健康フェスティバル

「西東京市健康フェスティバル」は、西東京市内の病院（佐々総合病院・西東京中央総合病院・田無病院）が協力して市民の健康を願う目的として開催しています。今年は、当院主催で田無駅側のアスタ2階センターコートにて10時から16時まで行い、399名の方々に足を運んでいただきました。

今年で7回目を迎える健康フェスティバルは、リピーターの方が多数来場されました。毎年、動脈硬化測定・骨密度測定されている方からは、『無料で測定

できるのは本当にありがたく体調管理や健康予防につながる』などのお言葉をいただきました。

医療従事者として、日々進歩する医学知識を学び、市民の方々が、より気軽に相談していただけるよう地域医療に貢献していきたいです。



委員会紹介

NST委員会

NSTとは

Nutrition Support Teamの略語で、『栄養サポートチーム』といいます。医師を始め看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、言語聴覚士、臨床検査技師、事務といった様々な職種からなる医療チームです。それぞれの専門的な知識、技術を集結し、栄養療法が必要な患者さんに対して適宜必要なサポートを行い、栄養状態の維持・改善を目指します。

なぜ栄養サポートチームが必要なのか？

近年高齢化が進み、食欲の低下、飲み込む能力（嚥下機能）の低下、活動量の減少に伴う体力の低下等により、十分な栄養が摂れず低栄養状態に陥る方が増えています。十分な栄養が摂れない時間が長く続くと筋肉や内臓に蓄えられているたんぱく質の減少が起こり、筋力や免疫力の低下が起こるといわれています。筋力の低下により歩行が困難になる、転倒するなどから寝たきりの状態になったり、免疫力の低下から感染症にかかりやすくなったりします。また、寝込んでしまったときに褥瘡（床ずれ）ができやすく、治りにくくもなります。栄養状態の低下は身体に重大な影響を及ぼすのです。そのため、患者さんの低栄養状態を速やかに見つけて対策を行う、さらには低栄養状態に陥らないように対策を行う、ということが重要なのです。

病院に入院をして、病気に対しての治療だけを行えば回復するというわけではありません。全ての病気の治療には、栄養が関わってきます。すなわち、栄養管理を行うことは全ての治療の基本であり、必要不可欠なものなのです。病気の治療は上手くいっているのに元気が出ない、食事が進まずに体が

弱っていく、栄養状態が悪く褥瘡（床ずれ）がなかなか治癒しないといった患者

さんのサポートを行っています。どんなに高度な治療を受けていても、栄養状態が悪くは治る病気も治りません。栄養状態を改善して、病気や術後の経過を良くしようとするのが栄養サポートチームです。

当院では、全入院患者さんを対象に栄養管理計画書を作成し、栄養状態の確認、評価を行っています。それにより、低栄養状態の患者さんや、低栄養状態に陥りそうな患者さんを見つけ出し、速やかに栄養サポートチームが介入を行っています。

当院の栄養サポートチーム活動

当院では、2005年から栄養サポートチームの活動を開始し、2008年からは日本静脈経腸栄養学会より『NST稼働施設』の認定を受けています。2011年からは、『NST専門療法士認定教育施設』となり、栄養サポートチームの普及にも努めています。

当院には現在、日本静脈経腸栄養学会認定医・指導医が1名おり、看護師1名、薬剤師2名、管理栄養士2名、計5名のNST専門療法士が在籍しています。



外来の紹介

小児発達外来



当院では、遠藤医師による「小児発達外来」を行っております。小児発達外来は、発達障害や心身症（心の状態が体の症状に現れる）を主に対象としています。診療は、火曜日午後・水曜日午後です。（平成27年12月現在）予約制ですので、ご来院もしくはお電話にてご予約ください。

<よくあるご相談>

言葉の遅れ、多動（落ち着きがない）、集団行動が難しい、気が散りやすい、明らかな体の病変がないのに頭痛や腹痛が続く、登校できない。

<治療内容>

専門的に評価してご相談にのります。必要な場合は、投薬、療育をお勧めすることがあります。当院でできない検査や療育については他施設をご紹介します。

<医師紹介>

- 遠藤明代（えんどうあきよ）医師
- 神戸大学医学部卒業
- 専門分野 小児科全般
- 資格 医学博士・日本小児科学会専門医
日本小児精神神経学会専門医

<先生からひとこと>

小児科の遠藤と申します。今秋から小児科外来にて、火曜日と水曜日の午後、「小児発達外来」を始めさせていただきます。

初診は、15歳までで、子どもの発達障害や心身症を対象としております。

この領域はニーズが高いにもかかわらず相談窓口が少ない分野です。医療だけでなく、地域の教育や保健分野の方々、地域の開業の先生方との連携も大事になってまいります。

西東京市のこの地域で、微力ながらもこの分野の地域医療の一端を担いたいと思っております。リハビリの先生方との連携も徐々に始まっております。子育てに寄り添う外来にしたいと思っておりますので遠慮なくご相談ください。

どうぞよろしく願いいたします。



地域の先生方のご紹介

佐々総合病院が
お世話になっている先生方をご紹介します。



医療法人社団 吾勢会 指田医院

日常的な体調の変化や今話題のメタボリックシンドロームに代表される生活習慣病を管理する内科、外傷や火傷などに対応する外科は、かかりつけ医としての役割を果たします。

脳疾患に対しては、脳神経外科医としての経験と技術に基づいた専門的な診断、治療が可能です。手術の必要な患者様には病態に応じ適切な治療を行える専門病院への紹介も行ないます。かかりつけの患者様には通院困難になった場合、訪問診療も含めて対応いたします。

<診療科目> 脳神経外科・内科・外科

<専門外来設置> 『頭痛外来』及び『物忘れ外来』：平日午後のみとなりますが、必要に応じ投薬、手術も視野に入れた専門的な治療を行ないます。

<診療時間&地図>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00 (受付11:30まで)	●	●	●	休	●	●	休
15:00~19:00 (受付18:30まで)	●	●	●	休	●	休	休

平日は夜7時まで診療。休診日は、木曜日・日曜日・祝祭日。

「頭痛外来」及び「物忘れ外来」は、平日のみ（午後3:00~5:00受付）行っています。

まれに、行政の会議出席、医師会執務、学会参加等で、診療時間の短縮や休診日を臨時に設ける事があります。

遠方よりお越しの方は、あらかじめご連絡ください。



おくすり マメ知識

お薬手帳について



お薬手帳には、ご自身の処方されたお薬の名前・用量用法、アレルギー歴、副作用歴、主な既往歴が記載されています。手帳を見せるだけで医療関係者に正確な情報を伝えることができ、重複投与を防ぐことや飲みあわせのリスクを減らすことができます。

当院では、ご入院の際に必ず持参していただき、薬剤師が服用薬の確認を行います。ご退院の際にも薬剤の変更等の情報を記入してお渡しする様にしています。また、通常の受診以外でも救急受診や旅行先での受診、災害時にも活用されています。

東日本大震災のときには正確な情報の共有ツールとして活用され、カルテの情報が無くなってしまいう状況の中でもお薬手帳があることで必要なお薬を受けとることができたという事例があります。

手帳は1冊にまとめて記載漏れがないようにすることも大切です。

ご自身の健康管理のために医療機関、薬局にかかる時は忘れずに携帯しましょう。



やわらかもち



1月といえばお正月。お正月に食べるおもちについてご紹介します。

おもちが稲作の伝来とともに東南アジアから伝わったといわれていますが、いつ頃から日本で食べられ始めたかはよくわかっていないようです。平安時代に入ると年間の行事が決まり、おちは各行事のお祝いの食べ物として天皇や貴族の間で食べられるようになりました。現代もお祝いの席でおもちが食べられたり配られたりするの、この名残と考えられます。

では、お雑煮におもちを入れて食べる意味は？

お雑煮を食べることは、お正月に神様に供えた野菜やおもちを一つの鍋で煮て食べるという昔ながらの大切な儀式です。神様と同じものを食べて、パワーをお裾分けしてもらおうという考えです。また、おちは食べると長く伸びるので、長寿を願うのに縁起が良いとも言われています。

このように、昔からおめでたいときやお正月に食べられているおもちですが、粘りけが強く、噛み切りにくいので、飲み込む力の低下した高齢の方にとっては、のどに詰まらせる危険性が高い食物です。でも、おもちが大好きという人は多く、毎年のお正月には窒息の事故が起きています。

そこで、飲み込む力の低下した高齢の方が、おもちの代わりに少し安全に食べられる「やわらかもち」をご紹介します。

絶対にのどに詰まらせないというわけではないので、食べる時は家族などと一緒に食べましょう。



やわらかもちの作り方

作り方

材料 (団子8個分)

- 白玉粉 40g
- じゃが芋 40g
- 水 小さじ1～大さじ1

①じゃが芋は皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶして、冷まします。

②①のつぶしたじゃが芋と白玉粉を混ぜ、水を少量ずつ加えながら耳たぶくらいのやわらかさに練り混ぜます。8等分して丸め、平らにつぶします。

③なべに湯を沸かし②の生地をゆで、浮いてきたらさらに1～2分ゆでて冷水にとり、水けをきります

※お雑煮に入れば、食べやすいお雑煮の出来上がりです。

※みたらしあんをかけると、たれにとろみがあるので食べやすいお団子になります。

その他にも、こしあんや、大根おろし、ずんだあんなどをからめても食べやすいお団子になります。

市民公開講座のご案内



当院は、地域のみなさまを対象に「市民公開講座」を開催しています。
講座は、参加費無料・お申込み不要でどなたでもご参加いただけます。医師や医療従事者が、病気や気になる症状、最新治療の情報などわかりやすく解説しますので、どうぞお気軽にお越しください。

月日	時間	演題	講師	会場
1月 22日(金)	15:00~ 16:00	第23回 どうすればいいの？ピロリ菌対策！ ～胃がんからあなたを守る1つの方法～	副院長 外科 部長 医師 鈴木隆文	コール田無
2月 10日(水)	15:00~ 16:00	第24回 喫煙と呼吸器疾患 ～肺気腫・間質性肺炎について～	健診センター長 内科 医師 須甲松信	佐々総合病院
2月 27日(土)	15:00~ 16:00	第25回 腰痛学のススメ ～腰痛の原因と治療について～	整形外科 部長 医師 石田将也	佐々総合病院
3月 5日(土)	15:00~ 16:00 <各30分>	第26回 増え続ける乳がん、対策はあるのか 子宮がん検診の重要性と当院の取り組み	院長 総合診療科 医師 藤間利之 産婦人科 部長 医師 清河 康 <西東京市共催>	佐々総合病院 (託児所あり)



病院のご案内

●標榜診療科目

内科・循環器内科・消化器内科・外科・消化器外科
脳神経外科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・小児科
産婦人科・麻酔科・リハビリテーション科 (13科目)

●外来受付時間

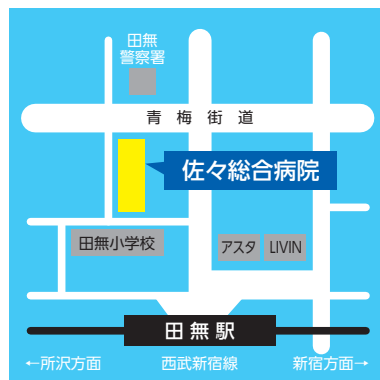
AM 7:00~11:30 / PM 12:00~16:00
※受付時間は、曜日・診療科により異なります。
詳細は、総合受付で配布している外来診療担当医師表、
又はHPをご覧ください。

●面会時間

一般 13:00~20:00
産婦人科 14:00~16:00 17:00~19:00
新生児室 14:00~15:00 17:30~19:00
※必ず受付またはナースステーションにお声がけください。

院是	その時代、この地域のニーズにマッチした医療を追求し、質の高い医療、怒(おもいやり)のある医療を実践する。
患者様の権利と責任	<ul style="list-style-type: none"> ●公正な医療を受けることができます。 ●人格およびプライバシーが尊重されます。 ●医療の内容を知ることができます。 ●医師による説明を受け医療行為を選択することができます。 ●病院の提供するサービスに意見を述べるすることができます。 ●病院の規則を守り医療に参加し協力する責任があります。
私たちの病院目標	<ul style="list-style-type: none"> ●患者様に公正な医療を提供します。 ●医師による説明と患者様の選択に基づく医療を進めます。 ●患者様のプライバシーを尊重いたします。 ●診療情報を患者様自身にお伝えいたします。 ●より良い医療を実践するために研修、研鑽、向上に努めます。

●アクセス



<最寄り駅からアクセス> 西武新宿線田無駅北口→徒歩3分

<主要駅からのアクセス>

- 西武新宿線 高田馬場駅～田無駅→所要時間15分
- 西武バス ひばりヶ丘駅(西武池袋線)～田無駅→所要時間 15分
武蔵境駅(JR中央線)～田無駅→所要時間15分



医療法人社団 時正会
佐々総合病院

〒188-0011 東京都西東京市田無町4-24-15

042-461-1535 (代表)

042-461-3333 (産婦人科)

042-461-8383 (健診センター)

<http://www.sassa-hospital.com/>

編集・発行/広報委員会 発行日/平成27年12月1日