

# ささ舟

— SASABUNE —

2018年秋号  
Vol. 25

## 新任医師のご紹介 当院『産科』の特色

院長よりごあいさつ

竹内俊二顧問に知事感謝状

低温やけどにご注意を!!【形成外科】

新認定看護師のご紹介

〔行事報告〕自衛消防訓練参加・ジャパンマンモグラフィーサンデー実施

〔地域のクリニック紹介〕ひばりヶ丘やまね小児科アレルギー科

〔佐々ツとレシピ〕食物繊維たっぷり!きのこのごぼうのきんぴら

〔おくすり豆知識〕秋こそ気を付けたい シミ対策

〔リハビリコラム〕脳トレ!指の飛び移り体操

〔レントゲンクイズ〕これなあに?

## 院長よりごあいさつ

【理念】急性期医療を通じて西東京市に貢献する  
～患者さんのみならず職員にも選ばれる病院へ～



院長 外科部長  
鈴木隆文

いつの間にか季節はすっかり秋模様になってまいりましたが、今年の夏は酷暑に加えて台風や水害、地震と例年以上に自然の力を感じる夏でした。自然の力というものには様々な恵みを与えてくれるものであると同時に、ある面ではこの夏のように脅威に一転するものでもあります。

われわれの佐々総合病院も医療の面から対応すべき施設として事前準備の必要性が身に迫る思いのなか、徐々にではありますが有事に備えて院内の災害拠点病院としての体制が整ってまいりました。院内の職員トレーニングは、災害対策訓練を定期・臨時と複数回にわたりおこなっており、災害発生時の初動訓練から、専門外の患者さんに対する応急処置の勉強会など、通常業務外にも積極的に参加してもらっています。

しかし、災害時には当然すべてが院内で完結できるわけではありません。そこで、災害模擬テストとでもいう広域災害対策訓練が必要となってまいります。本年は11月10日に予定しているこの訓練は、西東京市役所をはじめ、地域の消防や警察等の公的機関とも連携して行う大規模な訓練であり、毎年、本番さながらの緊張感あふれる訓練が実施されております。現在は、医療提供側を中心とした訓練になっておりますが、いずれは市民の皆様にもボランティアとして訓練に参加していただき、皆様からご意見をいただきながら災害に向けた体制を構築する西東京市民全体の共同事業として、成長させたいと考えております。

これからも様々な面から急性期医療を通じて西東京地域に貢献できるよう努めてまいりますので、皆さまにおかれましては温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

9月1日より入職

新任  
ご  
紹  
介  
の

内科・総合診療科

きたごう くにあき  
北郷 邦昭



〔卒業大学〕東京医科歯科大学  
〔専門分野〕消化器・内科全般

平成30年9月、佐々総合病院に総合内科医として就職いたしました北郷邦昭です。

昭和58年春に大学を卒業して以来、約30年間、大学やその関連病院を中心に消化器一般外科医として、外科一般および消化器内視鏡検査・治療を担当しておりました。また、最近5年間は、外科の第一線は退き、消化器内視鏡を含む内科的な仕事を数カ所の病院で担当してまいりました。

このたび、幼少期より60年近くを過ごしてきた地元・武蔵野市に近い佐々総合病院にて働く機会をいただきました。これまでの経験をもとに、地域の皆様のお役に立てるよう、心して努めてゆく所存です。よろしく願いいたします。

外科・消化器外科

しおいり としかず  
塩入 利一



〔役職〕外科医長  
〔卒業大学〕筑波大学  
〔専門分野〕一般外科

〔資格〕●日本外科学会認定医・専門医・指導医 ●日本消化器外科学会  
専門医・指導医 ●消化器がん外科治療認定医 ●日本消化器内視鏡学会  
専門医・指導医 ●日本消化器病学会専門医・指導医 ●日本大腸肛門病  
学会専門医 ●日本乳癌学会乳腺認定医 ●マンモグラフィー読影認定医  
●日本がん治療認定医機構がん治療認定医

9月1日付で佐々総合病院に入職いたしました塩入利一です。

平成8年に筑波大学を卒業し、平成10年に東京大学外科に入局し、以後、大学病院のほか東京都多摩老人医療センター（現多摩北部医療センター）・都立墨東病院。関東中央病院などで主に一般外科および消化器外科診療に従事してまいりました。外科領域では腹腔鏡下手術の普及が目覚ましく、前任地でも、胃がん・大腸がんなどの悪性腫瘍や胆嚢炎・虫垂炎・鼠径ヘルニアなどの良性疾患などの腹腔鏡下手術の導入などに携わってまいりました。今後、当院スタッフと協力し安全で質の高い医療を提供できるよう努力していく所存であります。何卒よろしく願いいたします。

診療科  
紹介



# 産科

きめ細かな診療と的確な診断で、  
女性の健康管理・健康維持のために全力を尽くします。

## 産科の特色 Obstetrics

### 手厚いサポート体制

point

- かかりつけの方は24時間対応。麻酔科医も夜間対応します。
- 経験豊富で質の高い医療を有した医師、助産師、看護師のスタッフが在籍しています。
- 小児科医、整形外科医による健診を受けられます。

### 地域に根付いた歴史ある病院

当院は、佐々医院、佐々産院を経て百有余年にわたり地域医療を担ってまいりました。そのため、親子3代で出産されている方もいます。

### 産前・産後サポートケア

産前

- 母親学級  
「お産クラス」「栄養と新生児クラス」「プレママ&パパクラス」（各クラス 1000 円）
- マタニティヨーガ  
月2～3回 10:00～11:30 当院乳児健診室にて開催しています。（1回 1000 円）

産後

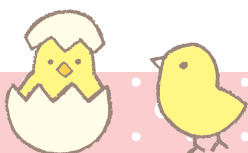
- 産後リハビリ  
在院中、産後のカラダをケア！無料で参加できます。
- 2週間健診  
当院でお産された方は、無料で受診できます。

### 出産費の自己負担を軽減！

出産していただく方の負担を少なくするため、出産費用を近隣病院よりも負担の少ない費用に設定しております。

比較

- 東京都平均 58 万 6,146 円（厚生労働省より 2012 年）
- 佐々総合病院 47 万円前後（直接払いの手続きを利用した場合、入院時預り金は 0 円）



低温やけどの患者さんが増えています！

形成外科

# 湯たんぽ使用時の 「低温やけど」にご注意を！！



寒さの厳しくなる冬、暖房器具として手軽で使いやすい湯たんぽ。湯たんぽは、ほどよく心地よく暖まることのできる優れたものですが、近年、長時間使いすぎて「低温やけど」を負う人が増えています。低温やけどは、痛みを伴わず気づかないうちに進行することが多く、また、重症化してしまうケースも多いので注意が必要です。

Q 低温やけどとは？

A 心地よく感じる程度（体温よりあたたかい温度）のものでも、皮膚の同じ部分が長い時間接触していると発生するやけどです。

Q 皮膚の温度とやけどになるまでの時間は？

A ◎44℃では・・・3時間～4時間

◎46℃では・・・30分～1時間

◎50℃では・・・2分～3分

Q 低温やけどを防ぐには？

A 布団から出して使用する。布団があたたまったら、湯たんぽを布団から取り出して就寝すると、低温やけどの危険性はありません。



新

## 認定看護師のご紹介

高度・専門分化が進む医療現場において、看護の役割はますます拡大し、質の高い看護ケアの提供が求められています。認定看護師とは、質の高い看護ケアを目的に、特定の看護分野において優れた知識と水準の高い看護が実践できると日本看護協会から認定された看護師です。

資格を取得するには、看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める615時間以上の認定看護師教育を修了し、認定看護師認定審査に合格することでやっと取得できる長い長い道のりと経験、実績が必要な資格です。

当院においても、今年度、2名の看護師が認定看護師を取得しましたのでご紹介します。

### 感染管理認定看護師

北明 幸子

患者さんや家族の方、病院で働く職員全てを感染から守るために病院全体の感染防止に取り組んでいます。

医師、薬剤師、臨床検査技師、看護師の多職種で感染対策チーム（ICT）を作り、感染発生の監視、予防と対応、教育、システム構築等の重要な役割を担っています。

感染対策は、安全で質の高い医療を提供するうえでとても大切です。皆様が安心して佐々総合病院を利用いただけるよう活動していきたいと思えます。



### 緩和ケア認定看護師

岸田 順子

緩和ケアとは、がんと診断された患者様やご家族の身体的苦痛、精神的苦痛、生活上の不安など様々な問題に対応し、

自分らしい生活が送れるように支えていくケアです。様々な症状の緩和をはかり、患者様ご家族の持つ力を最大限に発揮し望む場所で安心して、その人らしく過ごせる環境を他職種と連携し、整えていきます。



## 竹内俊二顧問に知事感謝状が贈呈されました!!

9月12日(水)、東京都庁にて救急医療関係功労者等知事感謝状贈呈式が行われました。

東京都知事から、救急医療に関して長年にわたり従事してきた当院の竹内 俊二 顧問に対して、知事感謝状が贈られました。

贈呈式の後、「救急の日シンポジウム」として大規模災害時における医療救護についてのパネルディスカッションが行われました。北海道胆振東部地震直後ということもあり、多くの都民が集まり、熱心に耳を傾けていました。



▲ 贈呈式の様子



▲ 顧問 竹内 俊二

## Sassa Event

### イベント情報

## 自衛消防訓練審査会に参加!

9月3日(月)、田無自動車教習所で開催された自衛消防審査会(西東京市)に職員3名が参加しました。自衛消防審査会とは、盤石な防火管理体制の構築と、災害時の自衛消防活動能力の向上を目的とし、西東京消防署管内の各事業所の自衛消防隊の代表選手が訓練成果を競う会です。16隊が参加の中、佐々総合病院自衛消防隊は8位でした。



左から総務課 三田将司・医事課 小野瑞希・事務長 須田忠一  
看護部 朝日美江・地域医療連携課 松本暁子 >>>



## J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)を実施



## 10月21日(日)は、日曜日に乳がん検査を受けられる日です

「ジャパンマンモグラフィーサンデー (J.M.S プログラム)」とは、認定 NPO 法人 J.POSH (日本乳がんpinkリボン運動) が全国の医療機関に呼びかけた「10月第3日曜日に全国どこでも乳がん・マンモグラフィー検査が受診できる環境づくり」への取り組みです。当院も取り組みに賛同し、10月21日(日)に実施いたします。詳細はホームページ、もしくはお電話にてお問い合わせください。



佐々総合病院健診センター ☎ 042-461-8383

【予約電話受付時間】12:00~16:00[月~金曜日(祝日を除く)]

完全予約制 \*\*\*\*\*  
定員に達し次第、予約受付を終了いたします。

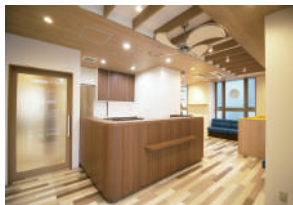
【診療科目】小児科、アレルギー科、小児皮膚科

2017年12月に西東京市谷戸町に小児科・アレルギー科のクリニックを開院させていただきました。  
 お子さまの日常的な病気や皮膚疾患、乳児健診、ワクチン接種など地域のかかりつけ医として診療や支援を行っております。  
 アレルギー科ではお子さまだけでなく大人の方にも対応しており、食物アレルギーや気管支喘息、アトピー性皮膚炎の診療やアレルギー性鼻炎における舌下免疫療法なども行っております。  
 より専門的な検査や入院が必要な場合は地域の病院と連携をとって診断・治療をすすめています。  
 お子さまやご家族の不安な気持ちに寄り添う丁寧な診療を提供できるように、スタッフ一同で努めております。



院長 山根慎治 先生

日本小児科学会小児科専門医  
 日本アレルギー学会アレルギー専門医



▲ 受付



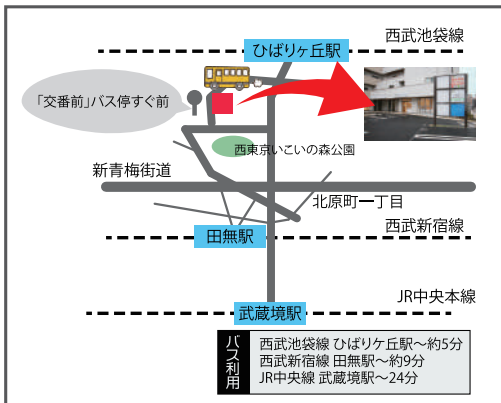
▲ 診察室1



▲ 受付前待合スペース



▲ キッズスペース



診療時間

◎9:00～13:00

		月	火	水	木	金	土	日
一般診療	9:00～12:00	●	●	●	/	●	◎	/
予防接種・乳幼児健診	14:00～15:00	●	●	●	/	●	/	/
一般診療	15:00～18:00	●	●	●	/	●	/	/

※一般診療の時間帯にも予防接種の予約はお取りできます。  
 休診日：木曜・日曜・祝日

住所：東京都西東京市谷戸町2-1-4-1 ひばりが丘南メディカルスクエア1F

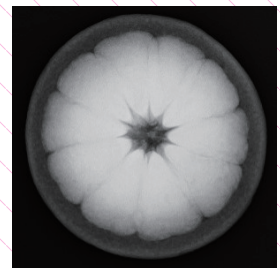
☎042-469-3636

クイズ  
 これなあに？

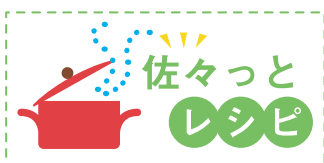
Q.こちらの画像は、  
 なんででしょう？



病院にかかったり、健康診断のときなどに撮影するレントゲン。  
 通常は診断のために身体を撮影する装置です。そのレントゲンで皆さんの身近な「あるもの」を撮影しました。  
 これは何でしょう？  
 ぜひ考えてみてください！



<答えは、8ページに記載しています>



# 食物繊維たっぷり! きのこごぼうのきんぴら



(1人分)  
エネルギー 20kcal  
食物繊維 2g

今回は、きんぴらごぼうにきのこを加えた食物繊維がたっぷり摂れるレシピをご紹介します。  
食物繊維は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類に分けられます。主な働きは以下のとおりです。

### 水溶性食物繊維

- ①小腸での消化吸收を遅らせる ②腸内環境改善

### 不溶性食物繊維

- ①腸の動きを活発にする
  - ②便の量を増やすなど、便秘の予防・解消の効果
- ごぼうには水溶性食物繊維、きのこには不溶性食物繊維が豊富なため、一緒に食べることで、2種類の食物繊維を一緒に摂ることができ、腸内環境の改善効果が期待できます。



### 材 料

- ごぼう -----1/2本 (50~60g)
- しめじ -----1パック (100g、きのこの種類はお好みで)
- ごま油 -----大さじ1
- 砂糖 -----大さじ1/2
- 醤油 -----大さじ1/2
- 水 -----大さじ3
- いりごま (白) ----小さじ1/2
- 七味とうがらし---少々

### 作り方

- ①ごぼうはたわしでよくこすって洗い、斜め薄切りにし、水に約5分さらしてざるに上げ、水をきる。しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れ、強火でごぼうがしんなりするまで炒める。砂糖、しょうゆ、水を加え、汁がほとんどなくなるまで炒め煮にする。
- ③器に②を盛り、ごまと七味少々をふる。



# 秋こそ気を付けたい シミ対策



シミは大きく4つに分類され、原因や効果のある成分も異なります。最も多いのは紫外線が原因の『日光黒子』で、これはL-システインとビタミンCが有効とされています。また、ホルモンバランスが関係する『肝斑』にはトラネキサム酸を主に用います。いずれもメラニンの生成や活性化を抑える作用が報告されており、効果の現れ方については個人差があります。たくさんのサプリメントや美白剤が売られていますが、日頃から日焼け止めを使い、バランスのとれた食事を摂ることで肌のターンオーバーを整えることがシミの予防で最も大切です。



# 脳トレ! 指の飛び移り体操

① 右手の人差し指を立てる。左手は握る。



② 前へ3回両手を叩く。



③ 3回叩いたタイミングで左手の人差し指を立てる。右手を握る。



# 佐々総合病院 市民公開講座

参加費無料・申込み不要

月	日	時間	演題	講師
10月	6日 土	午前 10:30 ～ 11:30	一緒に学ぼう！ 増え続ける前立腺がんについて ～50・60歳代の男性諸氏とご家族へ～	泌尿器科部長 加瀬 浩史 医師
	25日 木	午前 10:00 ～ 11:00	心不全について<仮>	循環器内科医長 川田 貴之 医師
11月	17日 土	午前 9:00 ～ 10:00	病院の検査をもっと身近に<仮> ～もっとレントゲン検査を理解していただくために～ ～私たちの体内は画像でどう見える？～	放射線科 放射線技師 水流 伸也・湯本 茂智
12月	1日 土	午後 14:00 ～ 15:00	体力測定で健康チェックしませんか？ ～健康増進と介護予防に向けて～ ※体力測定を行いますので動きやすい服装でお越しください。	リハビリテーション科 理学療法士 佐藤 涼・小野瀬 直樹・佐藤 康平

ウイズの巻

A: オレンジ

<問題は、6ページに記載しています>

レントゲンはこのように分解することなく内部を観察することが出来る装置です。水分の多い「身」の部分は白く写り、水分の無い皮の部分は黒く写っていますね。このような写真に写る濃淡差を利用して、病気を見つけることができるのがレントゲンの特性です！水分を多く含んだシップをレントゲンを撮る前にはがす理由もここにあります。レントゲン室に行く前シップを貼ってないか確認しましょう…!!



大規模災害訓練  
東京都災害拠点病院としての取組み

11.10

SAT・14:00 (予定)

当院職員による災害訓練を実施いたします。訓練中は、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

## 病院のご案内

### ● 標榜診療科目

内科・糖尿病内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科  
脳神経内科・総合診療科・救急科・外科・消化器外科・肛門外科  
乳腺外科・呼吸器外科・脳神経外科・整形外科・泌尿器科・皮膚科  
小児科・産科・婦人科・形成外科・リハビリテーション科・麻酔科

### ● 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

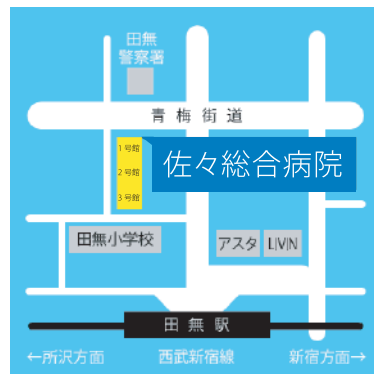
産婦人科 14:00～16:00 17:00～19:00

新生児室 14:00～16:00 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。

理念	急性期医療を通じて西東京地域に貢献する。 ～患者さんのみならず、職員にも選ばれる病院へ
患者様の権利と責任	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 公正な医療を受けることができます。</li> <li>● 人格およびプライバシーが尊重されます。</li> <li>● 医療の内容を知ることができます。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>
私たちの病院目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 患者様に公正な医療を提供します。</li> <li>● 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。</li> <li>● 患者様のプライバシーを尊重いたします。</li> <li>● 診療情報を患者様自身にお伝えいたします。</li> <li>● 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。</li> </ul>

### ● 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/

佐々総合病院

検索



編集・発行／広報委員会

発行日／平成30年10月5日



戸田中央医療グループ  
Toda Medical Group