

ささ舟-SASABUNE-

患者様×地域×佐々総合病院をつなぐコミュニケーションマガジン



佐々総合病院 新棟(管理棟)建設に伴い、
2020年2月25日 地鎮祭が執り行われました。

Contents

地域対談

田無小学校 校長×院長

2019年度出張講座実績

婦人科医が答えるお悩み相談

職員の活動紹介

KYTかるた

地域のクリニック紹介

職員が通う名店

おくすり豆知識

Vol.31

佐々総合病院

2020.04.01

ご自由にお持ち帰りください

Feel free to take

西東京市立
田無小学校 校長

小林 宏 Hiroshi Kobayashi

佐々総合病院
院長

鈴木隆文 Takafumi Suzuki



地域対談

■ 佐々総合病院 初の小学生向け講座を田無小学校で開催

【開催日程】 2020/1/18

【依頼元】 西東京市立 田無小学校

【講座名】 病院での仕事 外科医の仕事を見てみましょう

【講師】 院長 鈴木隆文

【開催目的】 5.6年生向けの道徳授業「命について」の一環として講座を開催。



【参加いただいた小学生からの感想】

- 心に残ったのは手術が全てじゃなくて手術の前と後も大事ということです。前は患者さんが落ち着けるように寄り添ってあげて、後は成功して良かったことやコミュニケーションをとってあげると患者さんも良いと思った。
- もっとくわしく教えて欲しい。自分のやりたいことをやれば良いというのを改めて感じられてよかった。

小林:鈴木院長には今年1月に道徳授業地区公開講座で「いのちについて」をテーマにお話しいただき、子どもたちに医師としての仕事から考える命の話、そして将来について考える良い機会を提供いただき、大変感謝しています。

鈴木:児童の皆さんからのアンケートを拝見し、伝えたいことを予想以上にしっかりと子どもたちが受けとめてくれたようで、大変嬉しくなりました。さて、早速ですが小林校長が教育において重要視している点についてお話を伺わせてください。

小林:まず“挨拶”ですね。人と人との関わりや、人間関係づくりにおいて非常に重要なものだと考えています。単純にやっているように見えて、挨拶はこの社会に出たとしても当たり前でできなくてははいけません。私自身も子どもたちに言うだけでなく、毎朝8時に校門に立ち、挨拶をしています。

鈴木:おっしゃる通りで、病院でも患者さんに対してはもちろん、一緒に働く職員同士でも挨拶が大切だと日々感じています。

小林:子どもたちには人間と人間が関わる対面でのコミュニケーションで関係作りができる人に育ててほしいという思いは常にあります。思いやり・親切・優しさを持ってもらいたいです。そのためにはコミュニケーションスキルが必要で、その第一歩と言いますか、入口が挨拶ですね。

鈴木:何事も、特別な技術がなくても出来ることからやってみる姿勢が大切だと思います。最近職員にも、言われたことの意図を考えることが、結果的に思いやりや親切に繋がるのではと伝えています。例えば「ほうきを持って来て」と言った時、ちりとりまで持って来るか、言われた時に“どこか散らかっている”と気づき「やっておきます」と言えるか、最初から散らかさないようにするには…といった部分を考えられる人材を育成していきたいと考えています。何のために相手がその発言をしたのか、相手目線に立つ考えが巡るように育ってくれれば、より良いコミュニケーションが取れるのではないのでしょうか。

小林:そうですね、相手を慮る(おもんばかる)心と言いますか、そういう意識があれば自然とトラブルは起きにくくなると思います。もちろん個人が守られるのも大事ですし、人が集団になって社会を作っていくので、個人主義と集団主義のバランスが取れないと双方うまくいかないですから。そう考えると、子どもたちにはバランス感覚のある人に育ててほしいです。集団に流されて、右向けと言われたら右に向くことが正しい!という訳ではないですし。

鈴木:何事もそうですが、教育も行ったりと来たりだと思えます。僕らの時代は教科書の内容をまとめて、それを覚えて試験勉強をしていましたが、今はもうポイントとなる所が既にまとまっていて、そこを大量に覚えれば点が取れるという形になっている印象です。それは効率的で間違いではないと思いますが、今度はまとめる力が以前より不足してしまうのではと思うと、難しいなと思えますね。

小林:まとめる力もですが、自分で調べることもインターネットの普及と共にやらなくなっている部分があります。

鈴木:インターネットの発達で簡単に情報が手に入り、子どもたちの知識量も増え、良いことも多いと思いますが、何か違うなと感じる時もあります。

小林:逆に手軽に得た情報を鵜呑みにすることで、間違った情報から間違った考えを植え付けられてしまう怖さもあります。

鈴木:あとSNSなんかを利用し始めると、同じ意見を持った人の意見ばかり聞くようになるとか…SNS周りについてはどうですか。

小林:小学校でも毎年「セーフティ教室」というものを民間企業に依頼し、指導いただいています。その中でSNSについても子どもたちは勉強しています。中学生になると何かのトラブルは100%SNSが絡んでいるとも言われています。田無小学校では使い方やご家族とのルールを話し合うよう子どもたちへ指導するだけでなく、ご家庭への理解・啓発も行っています。「セーフティ教室」も学校公開の場で、保護者の方も参加できる状況で行っています。

鈴木:挨拶を入口としたコミュニケーション、相手を慮る心、集団と個人のバランス感覚、インターネットへの想いなど、小林校長が子どもたちに伝えたいポイントを多く伺いすることができました。本日はどうもありがとうございました。

小林:こちらこそ、ありがとうございました。(以上)



小林 宏
Hiroshi Kobayashi

西東京市立田無小学校 校長

小学校全科の教員免許と中学・高校の教員免許(社会科)を持つ。これまでに板橋区、文京区、中央区、東村山市で教員を経験し、平成31年4月 田無小学校 校長に就任。

Business Trip Course in 2019

2019年度出張講座実績

佐々総合病院では、地域の皆さまの健康づくりを支援する目的として「出張医療講座」を実施しております。この出張講座は、自治体や企業様などからご依頼があれば、病院職員がお伺いし、あらかじめ決めたテーマについてお話しします。今回は2019年度に実施した出張講座をいくつかダイジェストでご紹介します。

地域向け講座 -皆さまの交流の場-

【開催日程】2020/2/17
【依頼元】西原グリーンハイツ
ささえあいの会
【講座名】糖尿病教室 糖尿病とは
【講師】内科/糖尿病内科 医長
西尾真一
【開催目的】西原グリーンハイツにお住まいの方に向けた月1開催サロン企画の一環として開催



【いただいた感想】

●日頃なにげなく食べたり飲んだりしていた食品に糖が多量に含まれている事が解り、食生活を見直そうと思いました。糖尿病についてよく解りました。症例で大変さが解りました。

●定期健診は何事もなく済みましたが糖分を少し控えるようにとのことなので、とてもよい知識を得られました。これからも健康を過信せずに過ごしていくようにしたいと思います。

企業向け講座 -社内研修-

【開催日程】2019/11/13
【依頼元】大泉特別養護老人ホーム
【講座名】これから来る！感染症の予防-インフルエンザ&ノロウィルスなど-
【講師】看護部長 片岡恵子
(感染管理認定看護師)
【開催目的】施設内で働く職員向け研修として開催



【いただいた感想】

●感染予防の為の環境整備について話し合っている時期でしたので大変参考になりました。

●これまでもこのような研修・勉強会に参加してきたが新たな事も勉強できて良かった

●病院と施設で状況が違うので教えていただける機会は無効だと思う。

学校向け講座 -授業の一環-

【開催日程】2020/2/18
【依頼元】西東京市立 保谷中学校
【講座名】生きることと、がんについて
【講師】院長 鈴木隆文
【開催目的】必修授業である「がん教育」の一環として、中学2年生を対象に開催



【いただいた感想】

●今「がん、はとても怖い病気だけど、早期発見で治ることもある」というイメージが「がん=死、怖いではなく早期発見で9割程の人が治る」という前向きなイメージに変わりました。検診を受けることは大切だなと思いました。

●がんに対してのイメージが変わった。検診を受けている人がまだ少ないと知ったので自分の親や、知り合いなどにもちゃんと受けているか聞きたいと思いました。

Gynecology Trouble Consultation

婦人科医が答えるお悩み相談

井澤先生の
女性のお悩み
Q&A



井澤 朋子
副院長 産婦人科

井澤医師が講師を務める「医療講座 生理痛と婦人科診療のお話」ではご来場いただいた方から女性ならではの体の悩みや疑問を募集し、その場で回答しています。本紙ではいただいた質問と井澤医師の回答を合わせてご紹介します。

■生理による出血量が多いと思うのですが、多い・少ないはどう判断すればいいですか？

正常な生理の出血量は20～140mlとされています。数値だけ言われても測ることは困難だと思いますので、“生理の量が多い”と判断する目安をご紹介します。

【総量140ml以上はこんな状態！】

- ・昼用ナプキンが2時間もたたない。
- ・昼に夜用ナプキンを使用している。
- ・レバーのような血の塊がでる
- ・貧血の症状（動悸、頻脈、疲れやすいなど）がある
- ・実際に採血で貧血といわれた
- ・服を汚すので外出を控える

出血量が多い状態を“過多月経”とも表現します。過多月経は子宮にまつわる病気が原因で起こることもありますので、過多月経が数か月続く、貧血の症状に悩まされる場合、ご相談ください。

Activity Introduction

職員の活動紹介

■第2回 西東京市病院・在宅研修報告会を開催

2020年2月18日、佐々総合病院にて第2回 西東京市病院・在宅研修報告会を開催し、約140名の方にお越しいただきました。西東京市の在宅訪問診療に関する取り組みについて、当院で在宅訪問診療部長を務める中西副院長をファシリテーターとし、活発な意見交換が行われました。



KYT Karuta

KYTかるた



形成外科 部長
堀口雅敏

日常に潜むケガのきっかけを未然に見つけるトレーニング、危険(Kiken)予知(Yochi)訓練(Training)、略してKYT。ささ舟では、いろはかるた形式でケガしやすい場面を紹介していきます。どうぞ皆さんも一度身の回りでKYTしてみてください。



両手に
買い物袋

両手に買い物袋を提げていると万一つまずいた時にバランスを崩しやすかったり、とっさに手が出ず顔面から地面に打ちつけたりと大ケガしやすくなります。

忙しい中の買い物で自ずと荷物が多くなってしまいうのも分かりますが、出来れば片手は空けておきましょう。



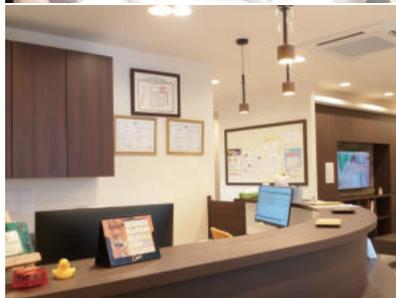
濡れた
地面

雨や雪だけでなく、清掃作業後の濡れた地面をちょっと急ぎ足で歩き、足が滑ってヒヤッとした経験はどなたにでもあるでしょう。

肘や手首の骨折、後頭部を強く打ちつける危険な事故にもつながります。濡れた地面を歩く時は急がず一歩ずつ小さい歩幅で歩きましょう。

Local Clinic Introduction

地域のクリニック紹介 -やぎさわ内科・脳神経内科-



今回は西武柳沢駅 南口の「やぎさわ内科・脳神経内科」をご紹介します。

高血圧や糖尿病、風邪や花粉症といった内科領域の診察は勿論、院長の専門は脳神経内科で、頭痛やしびれ、物忘れ症状や認知症といった脳神経の専門的な症状も積極的に診療されています。

1年前に開院した院内にはCTも完備。クリニック内で脳の画像診断も可能となり、患者さんの不調の原因の早期発見に繋がっています。

しっかり目を見て話を聞いて下さる院長の姿勢が非常に印象的で、些細なことでも相談できる雰囲気クリニックです。

- ◆院長：村上泰生 ◆診療科：一般内科、脳神経内科
- ◆受付時間：平日9:00～12:30 / 15:00～18:30 土曜日9:00～12:30
- ◆休診日：土曜日午後・火曜日・日曜日・祝日
- ◆住所・連絡先：〒042-497-6081
- 〒202-0022東京都西東京市柳沢6-6-3 トキビル2F 202号室
- ◆ホームページ：<https://yagisawa-cl.com/>

Local Famous store

職員が通う名店



24時間365日、交替で働く当院の職員が勤務の前後や休憩時に通う名店を紹介！今回は当院から徒歩2分のところにある蕎麦屋さん「砂場」をご紹介します。

コシのある手打ち麺で、歯ごたえも喉ごしもあり食べ応え十分！取材に行った職員もその美味しさにおどろくばかり。当院の医師にも複数常連がいるほどの名店です。美味しいお蕎麦をいただき、当院の職員は今日も元気に働きます。

お店にささ舟を持参すると特典が受けれます
お会計50円引き ※1回限り有効です。
ささ船1冊につきお1人様までが対象となります。
有効期限：2020年6月30日まで

来店
チェック欄

店名：砂場
住所：〒188-0011 東京都西東京市田無町4-25-1
営業時間：平日：11:00～15:30/17:30～21:00
土、日、祝日：11:00～15:30/17:30～20:00
定休日：火曜日
お問い合わせ：042-463-8717



Medicine of Knowledge

おくすり豆知識

Q.子どもや高齢者が薬を服用するときの注意点ってありますか？

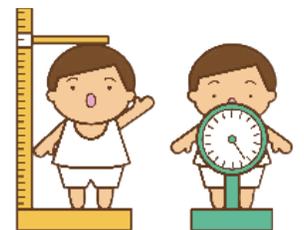
薬は効果を現すために体内で吸収され、代謝した後、排泄されます。

【子どもの場合】

成長過程の小児は成人レベルのそれに達しない場合があります、薬の効き目に関わる様々な機能が成人レベルに達するのはおおよそ5歳位と言われています。その為、処方する際は投与量や副作用に注意して処方します。なお、体重によって投与量を決めることが多いですが、同年齢でも個人差が大きい為、医療機関を受診する際や薬局で薬をもらう際は子どもの最新の体重を把握しておきましょう。

【高齢者の場合】

高齢者は加齢や既往症によって生理機能が低下します。又、脱水や多剤服用等も注意が必要です。薬の飲み合わせのチェックの為にも医療機関や薬局に行く際はお薬手帳を持参して医師や薬剤師に他の医療機関での治療の状況を伝えることが大切です。



Introduction of new doctors

新任医師のご紹介

矢口 義久

Yoshihisa Yaguchi

外科・消化器外科

【卒業大学】

防衛医科大学校

【資格】

医学博士

日本外科学会 専門医

日本消化器外科学会 指導医

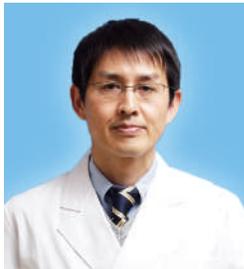
日本胃癌学会 評議員

日本食道学会 食道科認定医

日本癌治療学会 がん治療認定医

日本外科感染症学会 評議員

日本外科代謝栄養学会 評議員



古田島 理佐

Risa Kotajima

内科

【卒業大学】

東京女子医科大学

【資格】

医学博士

日本内科学会総合内科 専門医

アレルギー学会 専門医

日本医師会産業医



大澤 一誉

Kazunori Osawa

整形外科

【卒業大学】

和歌山県立医科大学

【資格】

整形外科 専門医



Web Medical appointment Start

Web診療予約開始

2020年2月3日(月)より佐々総合病院では一部診療科を対象に「Web診療予約」を開始しました。

をインターネット上で行うことができます。電話や来院時では、外来診療時間内の限られた時間でしか予約出来ませんでした。Web診療予約を導入することで、予約期間内であれば時間を問わず予約が可能になりました。

佐々総合病院 Web診療予約ページ

<http://www.sassa-hospital.com/outpatient/internetreservation.html>



佐々総合病院
Web診療予約ページ

【ご使用時の注意点】

- 医師が予約したものをWeb診療予約から取消・変更することはできません。
- 現在、全診療科において当日予約は実施しておりません。



医療法人社団 時正会
佐々総合病院

住所 〒188-0011 東京都西東京市田無町4-24-15

電話番号 042-461-1535 (代表)
042-461-3333 (産婦人科)
042-461-8383 (健診センター)

健診センターへのお問い合わせ

結果説明：月・水・木・金 13:30~15:00 結果説明は、検査を受けてから2週間後以降にいらしてください。

ホームページ情報

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

右のQRコードを読み込んで頂くと
サイトにアクセスできます。

