

Medical examination center Web reservation start

健診センターWeb予約開始

2020年11月から健診センターのWeb予約を開始しました。
以下メニューがWeb経由で予約可能になります。

- 人間ドック・乳がん・子宮頸がん検診（個人申し込み）
- 人間ドック・健康診断（健保・企業・仲介業者経由）
- 西東京市の一般健診・特定健診
- 西東京市の乳がん・子宮頸がん検診

【詳しくは、佐々総合病院 健診予約ページをご覧ください】

<https://www.sassa-hospital.com/medical-checkup/reservation.html>



Job Information 採用情報

佐々総合病院は病床増床に向け、各部門で職員を募集します。



【詳しくは、佐々総合病院 採用ページをご覧ください】

<https://www.sassa-hospital.com/recruit.html>



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)

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。



編集・発行／広報委員会
発行日／2020年11月1日

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



Contents

- 特別対談
リハビリテーション科 × 院長
- 診療科特集 産婦人科
- 入院クリニカルパス公開
- お家でできる運動紹介
- KYTかるた
- 健診センターWeb予約開始

Vol.34

佐々総合病院
2020.11.01

ご自由にお持ち帰りください
Feel free to take

特別対談

佐々総合病院 リハビリテーション科 × 佐々総合病院 院長
小澤伸治 佐藤涼 小野瀬直樹 鈴木隆文



左から、鈴木院長、小澤科長、佐藤副主任、小野瀬副主任

鈴木：チーム医療を推進していく上で、各部門の仕事を患者さん、そして職員にも理解してもらえよう紙面で紹介していく取り組みを継続して行っています。私事ですが、昨年アキレス腱を断裂し、手術を受け、実は現在もリハビリ中です（笑）。その経験から、リハビリテーション科の役割や必要性をより多くの方に伝える必要があると感じ、今回は皆さんにご協力いただきました。早速ですが、まずリハビリテーション科として担っている役割とはなんでしょうか。

小澤：「リハビリテーション」という言葉は元々、ラテン語の「habilis（適した）」を語源とし日本語に直訳すると「再び適応させる」という意味になります。リハビリテーションとは病気やケガなどで様々な問題が生じた際、速やかに家庭や職場、社会に復帰するために行う支援の総称、概念で、このうち私たちが病院などの医療機関で行っているのが「医学的リハビリテーション」となります。

鈴木：何かが起こった際に、元の生活に戻れるようサポートしていくようなイメージですね。それでは、医学的リハビリテーションについて、もう少し具体的に聞かせてください。例えば今、私のリハビリは主にストレッチや筋力トレーニング、歩行訓練などを行っていますが、他にも患者さんに応じて様々なリハビリテーションがありますよね。

小澤：そうですね、院長は運動機能の回復が中心となるので理学療法士（PT）が担当しています。理学療法士は主に寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなど、基本となる身体動作の獲得を目指します。例えばドラマのシーンでよくある平行棒を使っての歩行訓練や、ベッドから起き上がる動作の訓練などが分かりやすい例として挙げられます。

佐藤：理学療法士以外のリハビリ専門職として食事、排泄、更衣、整容など日常生活上で必要不可欠な動作の向上を行うのが作業療法士（OT）です。

また、作業療法士は心と身体の両面から回復をサポートするため、精神分野のリハビリテーションを行うことも特徴です。

小野瀬：また、病気やケガなどによって、話す・聞く・読む・書くことに問題が生じた方に対し、コミュニケーション能力の回復を図るのが言語聴覚士（ST）です。加えて近年では、高齢化による誤嚥や嚥下障害が増えていますので、“食べる・飲み込む”など摂食嚥下領域における需要が急増しています。

鈴木：職種によって随分とリハビリテーションの担当内容が異なりますよね。せっかくなので、当院で受けられるリハビリテーションをご紹介いただけますか。

佐藤：院長が取り組んでいるような、転倒や交通事故、スポーツなどで骨や筋肉に問題が生じた場合行うのは“運動器リハビリテーション”です。



運動器リハビリテーション

小野瀬：脳にまつわる病気や外傷に対しては、“脳血管リハビリテーション”を行います。脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血等の発症早期から取り組むもので、四肢を自分の思った通りに動かす訓練を行い、退院後の生活を意識したりハビリを心掛けています。その他、肺炎など呼吸器疾患に対する呼吸器リハビリテーション、狭心症や心不全など心臓疾患に対する心大血管リハビリテーション、癌に対するがんリハビリテ

ーション、不活動や寝たきりによって生じる廃用性症候群に対する廃用リハビリテーションを行っています。

佐藤：その他、全国的にも珍しいのですが、産後のお母さんに対しての産後リハビリテーションにも取り組んでいます。これは出産後などに発生する女性特有のトラブルに対し女性セラピストが身体・生活動作の専門家の視点でアプローチするもので、未だ初めて間もないですが手ごたえを感じています。



産後リハビリテーション

鈴木：高齢化の進展により、これまで以上に需要が拡大しているようですがその点はいかがですか。

小澤：それこそ私が仕事に就いた30年前、リハビリテーションの対象は主に骨折や脳卒中を患った若年層が中心で急性期治療の後療法という考え方が一般的でした。しかし近年、急性期から可能な限り早期よりリハビリ介入することで、その後の後遺症を最小限にし社会生活へスムーズに復帰できることが医学的に証明されるようになりました。簡単に言ってしまうと、ベッドで横になって動かない期間が長い程、身体の機能は低下し、特に高齢者は寝たきりになる可能性が高くなります。高齢化が急速に進む現在、このことは大変重要で、当院では診療科・診断に関わらず入院早期から医師よりリハビリ依頼を頂いております。

鈴木：病気は治ったけど寝たきり…では困ると。

佐藤：そうです。命を救ったり病気やケガの治療を担うのが医師や看護師だとすると、私たちリハビリ専門職の役割は患者さんの生活を支えることになります。数年前より私たちは訪問でのリハビリテーションにも力を入れています。不安を抱えながら退院する患者様やご家族が安心してご家庭に戻れるよう、退院直後から生じる様々な問題に専門職の立場からご支援させていただきます。

鈴木：手術後や退院後の生活を支えてくれる存在は、患者さんにとって心強いと思います。最近では、病気にかかる前に予防する”予防医学”の観点においてもリハビリテーションの重要性を聞きますが、予防についてはどうお考えですか。

小野瀬：最近「フレイル」という言葉を耳にしますが、これは簡単に言うと高齢者の不活動や栄養障害

によって発生する「虚弱」のことです。具体的には関節が硬くなったり、筋肉が衰えたり、認知症が進行することを指します。「虚弱」は適切な運動と栄養によって予防できますが、それはあまり知られていません。私たちは運動の専門家として、行政や自治体と連携し啓蒙活動にも参加しています。また、若年層の脳卒中・糖尿病などの生活習慣病の原因となるメタボリック症候群の予防にも、私たちの知識や技術が生かせると思うので、今後積極的に関わっていくつもりです。

鈴木：お話を伺っていると、「健康を維持する」「悪化を予防する」という部分は、高齢化社会が進む現代において非常に需要があると感じます。もう1歩踏み込んだことを伺いますが、当院のような急性期病院のリハビリテーション科として求められることは何だと思えますか。

小澤：先程申し上げました通り、現在、治療とリハビリテーションは入院早期より並行して進めていくことが原則です。そのような状況では、疾患や外傷への高い知識やリスク管理の能力が更に求められます。当院では各療法士の資格取得後も、更に中枢・運動器・心臓・呼吸などに特化した専門療法士、認定療法士の取得を推奨しております。

鈴木：訪問や産後など時代のニーズに合わせて新たに立ち上げるサービスもあれば、病院が求められる役割の変化に業務内容を対応させたりと、非常に臨機応変な動きが求められる部門だと感じました。最後に、佐々総合病院で働く上で、やりがいや今後の展望などあればぜひ教えてください。

小澤：できるだけ短期間で治療を終え、安心して住み慣れたご自宅に帰り、日常に戻っていただくためには、高度な治療と並行して行うリハビリテーションが重要と自負しています。そのためには知識や技術は元より、入院早期より退院後の患者様の生活をイメージし、地域や病院内外の医療介護関連職種と緊密に連携していくことが重要です。簡単ではありませんが非常にやりがいを感じますし、正に急性期リハビリテーションの醍醐味だとも思います。繰り返しになりますが、リハビリテーションの目標は生活支援であるため、その対象は多岐に渡ります。今後、急性期リハビリテーションの質を更に高めると同時に、産後リハビリテーション・スポーツ・健康増進・介護予防などの分野に積極的にチャレンジし、地域に貢献していきたいと思えます。

鈴木：地域と新たに関係を構築していくのは決して簡単ではないと思いますが、私はもちろん、他の職員もどんどん巻き込んで、いま求められているリハビリテーションの実現に向け、進めて欲しいと思っています。本日はどうもありがとうございました。

3名：ありがとうございました。

(以上)

診療科特集 産婦人科



勢多 真理子

【役職】産婦人科部長

【資格】

日本産科婦人科学会専門医・指導医

日本産婦人科内視鏡学会 技術認定医

日本内視鏡外科学会 技術認定医

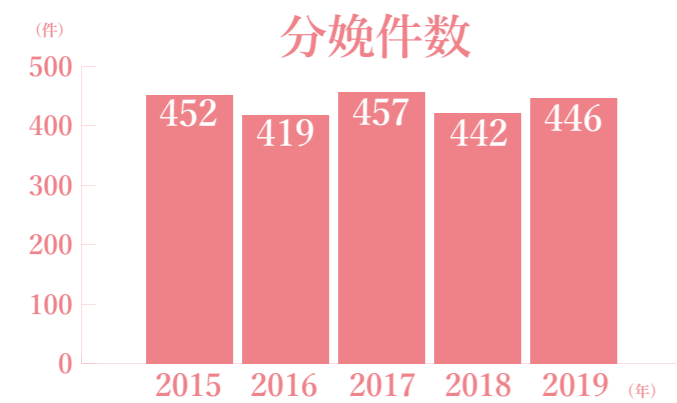
母体保護法指定医

佐々総合病院は100年以上地域医療を担ってきた病院です。その中でも産婦人科は佐々産院を経て現在まで続く歴史のある診療科ですが、古き良き部分を残しつつ時代に合ったニーズに応えていけるように努めております。

産科について

経験豊富な助産師とともに『安心・安全な分娩』をモットーにサポートしていきます。夜間緊急で帝王切開が必要となった場合も麻酔科医管理による安全な手術が可能です。出産後の育児のサポートも小児科医と共に可能な限りおこなってまいります。「佐々で産んで良かった」と実感していただけるように、スタッフ一同アットホームな雰囲気づくりを心がけています。

新型コロナウイルス感染蔓延のなか、妊婦さんにとっても不安の多い現状ですが、その不安とストレスを取り除き、新しい生命の誕生を共に喜ぶことができれば、と日々考えております。



新生児室



沐浴指導の様子

婦人科について

女性の社会進出に伴いご自身の体調を後回しにしがちですが、年齢にかかわらずさまざまな不調の際に気軽に相談できる拠点でありたいと考えております。訴えをしっかりと傾聴し、正しい診断・診療をおこなってまいります。

診療面において当院でのここ数年の変化として、手術に関してはより侵襲の少ない腹腔鏡下手術が中心となっていることが挙げられます。腹腔鏡というカメラを用いた手術であり開腹手術に比べるとキズがとても小さいため女性にとって優しい治療であるといえます。



腹腔鏡下手術の様子

現在6名の常勤医を中心に産婦人科診療を行っていますが、優しい医師ばかりです。遠慮せず何でも相談してください。患者様一人一人に合った治療を選択できるように一緒に考えてまいります。



井澤 朋子

【役職】副院長

【資格】医学博士

日本産科婦人科学会専門医・

指導医

母体保護法指定医

日本周産期・新生児医学会周

産期専門医



嘉治 真彦

【役職】産婦人科医長

【資格】

日本産科婦人科学会専門医・

指導医

母体保護法指定医



上原 一郎

【役職】産婦人科医員

【資格】

日本産科婦人科学会専門医

母体保護法指定医



鈴木 理恵

【役職】産婦人科医員

【資格】

日本産科婦人科学会専門医



上原 彩子

【役職】産婦人科医員

【資格】

日本産科婦人科学会専門医

安心して受診いただくために“地域医療講座”

産婦人科は受診のハードルが高いと感じる方が多くいらっしゃいます。

当院では受診しやすい産婦人科を目指し、地域の方々に正しい医療知識を伝える出張医療講座を行っております。昨年度は井澤副院長が高校3年生に向け「生理痛と婦人科診療」をテーマに講座を開催しました。



入院クリニカルパス公開

入院クリニカルパスとは、入院中の予定を時系列順にまとめたスケジュール表のことです。

治療スケジュールを患者さんが確認することで、患者さん自身が診療の流れを把握し、主体的に参加できるようになります。また、標準的な経過とご自身の経過を比較することにより、患者さん自身で経過が確認でき、問題点の早期発見も可能となります。

公開中の腹腔鏡下胆嚢摘出術のパス

経過	入院日（手術前日）		手術当日		手術後1日目	手術後2日目～退院日
	手術前	手術後	手術前	手術後		
食事	・個々の状態に合わせた栄養計算された食事が出ます ・夕食以降は水分補給のみ可能です	・手術当日、食事は出ません ・手術の3時間前までに経口補水液を750ml以上飲みます ・その後は飲食禁止です	・医師の診察で許可が出てから飲水が可能です ・昼食から3分粥の食事が出ます	・医師の診察で許可が出てから回復に合わせて食事が出ます ・手術後2日目から5分粥 ・3日目から全粥 ・4日目から米飯		
点滴		・点滴用の針を刺します ・14時以降の手術は点滴を始めます	・水分補給と抗生物質の点滴		3日目以降 病状によって点滴を終了します	
薬	・いつも飲んでいる薬とお薬手帳をお預かりします	・必要なお薬がある場合、朝6時に飲みます				・退院処方がある場合、内服指導を行います
清潔	・ご希望の方はシャワーに入れます			・体を拭きます		・医師の診察で許可が出てからシャワーが可能です ・3日目以降 病状によって採血・レントゲン検査
検査	・身長・体重測定			・採血・レントゲン検査		
処置	・おへそを清潔にして、シャワー ・爪を切ります ・マニキュアを落とします	・男性は髭剃り ・手術着・弾性ストッキングを着用（血栓予防）	★手術後の想定される状態 ・膀胱留置カテーテル ※2 ・酸素マスク ・心電図 ・腹部ドレーン（必要時）※3 ・フットポンプ（血栓予防の機械）	医師の判断中		手術後4日目以降 ・シャワー可能
安静度	病院内歩行自由	手術室入室まで 特に制限はありません	手術後翌朝までベッド上で安静 （硬返りは可能）		病院内歩行自由	
説明	・入院生活・手術前後について（病棟看護師） ・麻酔・手術室の流れ（麻酔科医師と手術室看護師） ・手術に必要な書類確認 ※1 ・腹帯・T字帯の持参確認	<付き添いの方へ> ・手術室入室1時間前までに病室にお越し下さい ・手術が終わるまで必ず病院内でお待ち下さい ・貴重品は保管して下さい ・手術後に主治医から説明があります	<付き添いの方へ> ・手術後に主治医からご家族へ手術について説明があります			退院時にお渡しする物 ・退院証明書 ・次回外来の予約票 ・薬、お薬手帳
リハビリ	医師の指示の元、必要に応じて、身体状況に合わせてリハビリを行います。					

※1 手術同意書・輸血同意書・麻酔説明同意書・麻酔問診票 等 ※2 尿を出すための管 ※3 血液等を排出するための管 SASSA GENERAL HOSPITAL

佐々総合病院 入院クリニカルパスページ

<https://www.sassa-hospital.com/hospitalization/clinicalpathway.html>



健康運動指導士監修 お家でできる運動

体をほぐす タオルストレッチを解説



監修 中川さらさ
健康運動指導士。元ニッパツ横浜FCシーガルズのサッカー選手。現役引退後、佐々総合病院 健診センターに勤務。

体力に合わせて運動を行い無理をしない！呼吸はリラックスした状態で行います。一気に伸ばさずゆっくりと徐々に伸ばしていきましょう。

① → ②を5秒かけて傾け、3秒かけて戻します。
まずは左右合わせて6回！慣れてきてから徐々に秒数や回数を増やしましょう

POINT!
タオルの長さでストレッチ強度を調整しましょう。
短く持つ ⇒ 強度：高
長く持つ ⇒ 強度：低

NG!

腕が耳より前 肘が曲がっている

KYT karuta KYTかるた



Kiken Yochi Training

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。いろはカルタ形式でケガしやすい場面を紹介していきます。



形成外科 部長 堀口雅敏



わたしは大丈夫という気持ち

日々テレビのニュースでも、ともすれば今日、自分にも起こるかもしれない事故やケガを報じていますが、みなどこかで「でもわたしは大丈夫。」と思い込んでしまいます。日常を怖がりすぎる必要もありませんが「もしかしたら」の気持ちも持ち合わせましょう。