

New Open!

— 人間ドック・脳ドック・健康診断の専門施設 —

佐々健康管理クリニック

佐々総合病院健診センターが移転します。

2025年
1月6日



健診事業を拡大！ 早期発見・早期治療へ

このたび、健診事業拡大のため健診センターが移転します。移転先は、西東京市市民会館跡地に建設中の複合施設「ONE FOR ALL 西東京」の3階（健診フロア）です。健診事業をさらに充実させ、病気の治療に重要な「早期発見・早期治療」へとつなげます。皆様には変わらぬご愛顧をよろしくお願いたします。なお、最新情報は当院ホームページおよび院内ポスターにてお知らせいたします。

＜ 移 転 場 所 ＞



新住所：〒188-0011 西東京市田無町四丁目15番12号 佐々健康管理クリニック

佐々総合病院 HP



今後の予約について等
疑問点にお答え

佐々健康管理クリニック Q&A



佐々総合病院 健診センター
お問い合わせ先 042-461-8383 (直通)
(平日 9:00~16:00)

医療法人社団 時正会 佐々総合病院 「急性期医療を通じて西東京地域に貢献する。」

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)

編集・発行／広報委員会
発行日／2024年9月

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。



みなさまの声
<https://forms.gle/ucL1R3Qy2XxpRbzt7>
医療の質向上と問題解決の為、
お気づきの点をお聞かせください。



佐々総合病院広報誌

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

Take Free

ご自由に
お持ち
ください

特集

2024年度
佐々総合病院

この秋、医療講座が続々スタート!

医療講座

はじまります!!

地域の皆様に医師や医療技術者が医療についてわかりやすく解説



Contents

特集 2024年度佐々総合病院
医療講座はじまります!!

- ・ 医療講座「スキンフレイルー知って防ごう皮膚トラブルー」
- ・ 佐々総合病院が「一次脳卒中センターコア」に認定されました
- ・ 看護部からのお知らせ
- ・ Sassa Topics & Information
- ・ 管理栄養士が教える家でも食べたい病院食
- ・ 新規オープン!!「佐々健康管理クリニック」
佐々総合病院健診センターが移転します

Vol.56

september2024



2024年度
佐々総合病院

医療講座

はじまります!!

この秋、医療講座が続々スタート!



今年度の医療講座は、西東京市内中学校よりご依頼の鈴木隆文院長による人気講座「がん教育講座」をはじめとする出張講座に加え、当院3号館4階ホールで行う市民公開講座も盛りだくさん。その内容を一挙ご紹介!!

地域の皆様に医師や医療技術者が医療についてわかりやすく解説

佐々で開催

市民公開講座

当院が地域の皆様に発信する医療講座です!

参加費 無料 予約制 定員 50名

最近よく耳にする医療の話題などを当院の職員が、それぞれの専門分野から解説します。こちらの講座は無料となっております。なたでもご参加いただけます。皆様お誘いあわせのうえ、ご参加ください。たくさんのご予約をお待ちしています。

日程	時間	演題	講師
9/28 土	14:00 ~15:00	理解を深めそなえよう認知症	看護部副部長 岩田 恵 (認知症看護認定看護師) 前田 千春 (作業療法士)

講師からのメッセージ

誰でも認知症になりうる! 認知症になっても困らないための準備や、安心して過ごせる暮らし方のヒントをお伝えします。簡単な認知症予防運動も実際にやってみましょう。



日程	時間	演題	講師
10/12 土	14:00 ~15:00	心不全を知る — 予防と治療 —	循環器内科 医長 川田 貴之 医師

講師からのメッセージ

心不全と聞いて、どんな病気か想像できますか? 心不全は増えています。心不全予防はどのような生活習慣がよいのか、心不全になってしまったらどう対処すればよいのか、お伝えします。



日程	時間	演題	講師
10/26 土	14:00 ~15:00	脳卒中に打ち勝つ方法	脳神経外科 部長・脳卒中センター長 福田 直 医師

講師からのメッセージ

脳卒中は75歳以上の死亡原因の1位です。また65歳以上の介護を必要とする原因の1位でもあります。脳卒中に負けることなく健康長寿を達成するための対策をお話しします。



日程	時間	演題	講師
11/9 土	14:00 ~15:00	肩・腰のつらい痛みに — 今日からできる予防体操 —	リハビリテーション科 内嶋 佑太 (理学療法士) 倉重 菜見子 (作業療法士) 前畑 元希 (作業療法士)

講師からのメッセージ

洗濯物を干す、背中を掻く、こんな時に身体の硬さや関節の痛みはありませんか? 今回は、痛みについてのお話と、自分で出来る健康体操をお伝えします。



日程	時間	演題	講師
11/15 金	15:00 ~16:00	虚血性心疾患 — カテーテル治療など —	循環器内科 部長 池田 篤史 医師

講師からのメッセージ

息切れを年のせいにしていませんか? 狭心症は、労作時胸痛だけでなく、多様な症状を呈します。狭心症かどんな病気か、カテーテル治療の歴史から最近の話題まで解説します。



ご予約

WEB

お電話 042-461-1535
佐々総合病院広報室
(平日9:00~17:00)

日程	時間	演題	講師
12/6 金	15:00 ~16:00	知っておきたい胃がんのこと	消化器外科 医長 梶田 浩文 医師

講師からのメッセージ

胃がんは日本で多く見られるがんの一つで、50歳前後から罹患率が高くなりますが早期発見、治療で完治できるがんです。本講座ではわかりやすく胃がんをご説明します。



日程	時間	演題	講師
1/18 土	14:00 ~15:00	今日からできるフレイル予防 ~ 食事と運動のポイント ~	栄養科 當場 慶太 (管理栄養士) リハビリテーション科 粕谷 岳志 (理学療法士)

講師からのメッセージ

日本は世界最高水準の長寿国。しかし、ただ長生きするだけでなく、健康に長生きできる健康長寿が大切です。本講座では今日からできるフレイル対策をご紹介致します。



日程	時間	演題	講師
2/8 土	14:00 ~15:00	大腸がんの診断と治療について	消化器外科 副院長 塩入 利一 医師

講師からのメッセージ

大腸がんは近年増加傾向がみられ、死亡原因としても上位の病気です。早期発見や適切な治療が大切です。内視鏡検査や手術、化学療法などの治療を解説します。



日程	時間	演題	講師
2/28 金	15:00 ~16:00	一次脳卒中センターコア施設認定と 脳卒中最新治療	脳神経外科 医長 高橋 祐一 医師

講師からのメッセージ

脳卒中にならないよう予防することは大事ですが、万が一なってしまった時の対処法を知っておくことも重要です。脳卒中診療における当院の役割と治療法について解説します。



日程	時間	演題	講師
3/8 土	14:00 ~15:00	CTとMRIの違いって?	放射線科 田中 智章 (診療放射線技師)

講師からのメッセージ

「CTとMRIってどっちを受けた方がいいとかあるの?」「佐々ではCTやMRIでどんな検査をやってるの?」そんな2つの装置の疑問や違いをわかりやすく説明します!



講師がうかがう

出張医療講座

研修・イベントにいかがですか?

無料 人数 20名~

地域の学校や企業、団体などのご担当者様よりご依頼をいただき、当院から講師がおうかがいして講演する講座です。医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士などが多岐にわたる分野の講座に対応します!! ご依頼や講座の内容に関するご相談は、広報室の公開講座担当者までご連絡ください。

ご予約・お問合せ

TEL: 042-461-1535
MAIL: sassa_koho@tmg.or.jp
佐々総合病院広報室
(平日9:00~17:00)

申込書

出張医療講座の概要

- 時間 約30~1時間
- 費用 無料
- 日程 応相談 (平日10時~16時)
- お申込みの流れ
- 人数 応相談 (20名以上)
- 会場・設備 会場、備品、講座の受付、司会進行などは開催者側でご準備ください。



*業務の都合により、やむを得ず講師を派遣できない場合もありますのでご了承ください。
*ご依頼の演題・内容によっては、当院職員が講演できかねるものもございます。まずはご相談ください。



これまでの開催例



鈴木隆文院長 「がん教育講座」

2020年に西東京市立中学校よりご依頼を受けスタートした鈴木隆文院長による「がん教育講座」です。これまでに西東京市内すべての中学校をまわり、中学2・3年生の皆さんへ講演を行ってきました。受講した中学生の皆さんから「家族と話し合う」「がんに対する考え方が変わった」「がん治療の進化が知られて良かった」など、大変ご好評をいただいている講座です。今年度で、5年目をむかえます。



薬剤科 薬剤師「薬物乱用防止教室」

西東京市立中学校ご依頼のもと、当院薬剤師が講師として行う「薬物乱用防止教室」。大人と同量の服薬となる中学3年生の皆さんへ薬の基礎知識をはじめ、近年問題となっている若者の市販薬が原因のオーバードーズなどについて解説します。こちらも4年目をむかえるご好評の講座です。



リハビリテーション科 理学療法士「腰痛予防講座」

企業の職員研修としてご依頼いただいている当院理学療法士による「腰痛予防講座」です。仕事内容から腰に負担がかかりやすいという皆さんを前に腰痛の仕組み(講義)と腰痛予防体操(実技)の2部構成で行います。時間内では、質疑応答の時間も設けています。

出張医療講座の詳細
過去の公開講座
演題等ご参考に →



Extension Lectures 医療講座

解説 形成外科 部長
堀口 雅敏 医師



ご存じですか？

知って防ごう皮膚トラブル

スキNFLレイル Skin Frailty

スキNFLレイルとは？

「フレイル」は足腰の衰えを示す言葉として広く知られていますが、実は弱まった状態のことを指す言葉で足腰以外にも使われます。ここでは**皮膚の衰え「スキNFLレイル」**を解説します。

体のバリアーの機能を果たしている皮膚が弱まると**感染症やケガ、床ずれを起こしやすくなります**。早めに気づいて、早めに対策しましょう。



あなたは、「スキNFLレイル」？ チェックしてみましょう

ハリ低下

乾燥

- 肌をつまむと容易に伸びる
- 肌をつまんで離しても戻らない
- 肌がティッシュペーパーのように薄くかさかさしている
- 痛みやかゆみのない紫色のアザが繰り返してできる

- 肌の表面が白い粉をふいている
- 肌の表面に小さい「フケ」のような薄皮がある
- 肌は硬くないが、ふれるとチクチクしている
- 肌が硬く、なでるとガサガサしている
- 一部が赤くなっており、押すと消える
- こまかな網目のようなシワがある

ハリ低下で1個以上、乾燥で3個以上のチェックが付いたら**要注意！スキNFLレイル**が疑われます。

出典：飯坂真司(2018)「地域高齢者に対するスキNFLレイルスクリーニングツールの開発と妥当性の評価」、『日本創傷・オストミー・失禁管理学会誌』22(3)、287-296頁

しっかり予防対策しましょう

日々のお手入れや食事・運動の習慣が大切です。

保湿

保湿クリームを1日2回以上指先足先まで丁寧に塗りましょう。(特に入浴後)



保護

ちょっとぶつけただけでケガをしやすくなります。衣服やカバーで前腕やすねを保護しましょう。



洗浄

手洗いや入浴で皮膚を清潔に保ちましょう。特に指先や陰部は丁寧に。(こすりすぎに注意)



栄養

皮膚の材料であるタンパク質や皮膚の健康に重要な役割を持つビタミンC・Eを意識して摂りましょう。
※当院栄養相談窓口でも相談可。



運動

転倒によるケガ予防には関節の柔軟性、バランス・姿勢保持機能が重要です。



スキNFLレイル(皮膚のハリ低下、乾燥)が気になる方は、当院形成外科へご相談ください。

TEL:042-461-1535(形成外科外来)



佐々総合病院が

**一次脳卒中
センターコア**

脳神経外科

に認定されました

地域の脳卒中治療の中心施設として貢献します!!



脳卒中の適切な治療のために

脳卒中は、発症後すぐに適切な治療を受けることが回復に大きく影響します。「専門性」と「時間が重要」の2つの両立が重要です。日本脳卒中学会は、地域に関係なく同じレベルの治療を提供することを目指しています。

2005年から血栓溶解薬「rt-PA」が使用可能になりました。この薬は劇的な効果が期待できる一方で、出血によって症状が悪化するリスクもあります。学会は、適切な使用のために施設や医師の基準を定め、24時間365日対応可能な「一次脳卒中センター」を認定し、公表しています。

当院の脳卒中センターの認定

2019
一次脳卒中センター
認定

佐々総合病院は、脳卒中の超急性期治療に24時間365日体制で対応できる施設として、2019年に日本脳卒中学会より「一次脳卒中センター」の認定を受けました。

2024
一次脳卒中センターコア
認定

2024年には地域の脳卒中治療の中心的役割を担う「一次脳卒中センターコア」の認定を受けました。東京都下では7施設目となります。

一次脳卒中センターコアの認定基準

- ◆ 一次脳卒中センター(PSC)に認定されていること
- ◆ 日本脳神経血管内治療学会の脳血管内治療専門医と3学会認定の脳血栓回収療法実施医が合計して常勤3名以上であること
- ◆ 血栓回収治療実績が年間12例以上あること
- ◆ 自施設において24H/7Dで血栓回収治療に対応可能であること
- ◆ 脳卒中相談窓口を設置すること

佐々総合病院 脳卒中相談窓口を開設

そして、このほど「脳卒中相談窓口」を開設しました。当院で脳卒中治療を受けられた患者様が安心して療養できるよう、担当医をはじめ医療スタッフが療養の支援や情報提供を行っています。

当院に入院・通院されている患者様とご家族が対象

こんなことが
相談できます

脳卒中の回復期以降の
医療・ケアにお悩みの皆様へ

脳卒中医療や介護について	脳卒中の治療と予防後遺症について	自宅での診療や支援を受けるための地域の福祉サービスの紹介
転院や退院後の生活について	治療と就労との両立支援に関する情報提供	経済的な心配について

入院、外来担当医にご相談ください。後日、担当者から連絡いたします。

患者サポートセンター 脳卒中相談窓口

看護部からのお知らせ

SASSA GENERAL HOSPITAL NURSING

救急救命士を目指す学生の臨床実習受け入れがスタート!

当院は年間5,000件以上の救急車を受け入れ、急傷病者に対応していることから、救急救命士を目指す学生の実習施設として杏林大学から要請がありました。9月1日から杏林大学・救急救命学科の3年生の臨床実習を開始しています。厚生労働省の養成所指定規則に基づいた実習を提供し、来年3月末までに約50名、のべ200~250名が実習終了予定です。学生の皆さんが将来、専門職としての能力を高められるよう、育成に尽力いたします。

当院ご利用者様には、迷惑をおかけしないように細心の注意を払っておりますが、何かお気づきの点がございましたら、職員までお知らせください。



SASSA
Neurosurgery

SASSA TOPICS & INFORMATION

「看護職の働き方改革」について 津畑看護部長が講演！



7月23日、学術出版社エルゼビア主催の看護管理者・教育担当者向けウェブセミナー「看護管理者のための学びを深める2Days～看護のリーダーたちに贈る、先輩から学ぶヒント～」に当院看護部の津畑亜紀子部長が登壇。「看護職の働き方改革について取り組み紹介」を講演しました。質疑応答では知的共有や意見交換も。当院看護部の取り組みが、受講者の皆様のヒントになれば幸いです。

TOPICS

SASSA TOPICS & INFORMATION

「護身術研修」を実施 警察署講師による



7月30日、当院防災災害対策委員会主催の「護身術研修」を実施しました。田無警察署より講師をお招きし、さす又の使用方や暴漢から逃れる方法などを解説していただき、実技訓練も行いました。護身術は、犯罪や災害から自身と周囲の方を守るために役立ちます。患者様を守るには職員自身の護身から。院内研修では、職員の視野が広がるよう様々な分野の研修を実施しています。

TOPICS

TOPICS

7月20日・31日、8月29日の3回にわたり、当院PX/EX(患者様・職員満足度向上)委員会主催にて「医療現場の接遇研修」を実施。ANAビジネスソリューション講師よりANA(全日空)の接遇ノウハウを医療現場向けにご提供いただきました。具体的には、接遇の重要性やスキルアップ法、患者様目線での接遇実践などを学びました。当院は今後も接遇教育の強化に努めます。



「医療現場の接遇研修」を実施しました

INFORMATION

外科外来では、直腸がんや痔核など肛門や直腸の診断と治療に有用な直腸・肛門診断用カメラシステム「ユフHDTVモニターシステムⅢ」を導入しております。フルハイビジョン高精細画像で病変部がみやすく、映像は医師と患者様がリアルタイムで共有できます。肛門に痛みや出血などでお悩みの方は、是非一度お問い合わせください。
TEL: 042-461-1535(外科外来)



画像提供:ユフ精器株式会社

肛門疾患がリアルタイムに診断できる！

3号館2階病棟にて「消防訓練」を行いました



7月19日、西東京消防署ご協力のもと「自衛消防訓練」を行いました。当院3号館2階病棟の浴室より夜間出火したことを想定し、火災発生の周知、患者様避難、初期消火、各部署消化応援などを確認。救急隊到着後に行う病棟リーダーによる避難・火災状況の報告をもって終了とし、訓練内容の検証をしました。「消防訓練」は、火災時に職員が患者様と安全に行動できるよう定期的に行っています。

TOPICS

健診センターからのお知らせ

令和6年度 西東京市乳がん・子宮頸がん検診第2期お申込みについて

対象者	検診名	令和7年3月31日時点での年齢	前年度、市のいずれかの検診を受診していない女性市民
	乳がん	40歳以上	
	子宮頸がん	20歳以上	



【第2期お申込み期間】10月1日(火)～10月25日(金) (11月中旬ごろ受診券を発送予定です)
※ 西東京市へのお申し込み後、手元に受診券が届いてからご予約ができます。
※ 1月以降の検診は、佐々健康管理クリニックでのご予約となります。

令和6年度 西東京市特定健康診査・一般健康診査ご予約受付中!!

【実施期間】7月1日(月)～12月20日(金)
※ 人間トックの補助券(14,000円分)としての利用も可能です。

9月のご予約、まだまだ空きがあります！
例年11月、12月は混み合いますので、
早めの受診をお待ちしております！



INFORMATION

Healthy and Easy Recipes from Registered Dietitians 管理栄養士が教える 家でも食べたい 病院食

スポーツの秋は「たんぱく質」強化!



まだまだ暑い日は続いていますが、スポーツの秋まであともう少し！**身体を動かす筋肉の維持・強化には、適度な運動とたんぱく質の摂取は欠かせません。**なぜなら、私たちの筋肉を構成している細胞の主成分はたんぱく質だからです。**たんぱく質は、主に肉、魚介、乳製品、卵などの動物性の食品に多く含まれています。**植物性の食品の中でも大豆には多く含まれていて、大豆は別名「畑の肉」ともいわれています。**大豆は、脂質が少なく低カロリー・高たんぱく質の食品です。**そこで、今回は動物性と植物性のたんぱく質を組み合わせ、たんぱく質を強化したメニューをご紹介します。

簡単メニュー

たんぱく質たっぷり!

大豆inキーマカレー (1人前)

- ＜材料＞
- 牛・豚ひき肉 60g
 - ゆで大豆 40g
 - たまねぎ(みじん切り) 1/4個
 - にんにく(すりおろし) 少々
 - ピーマン 赤・黄(1cmカット) 各1/3個
 - 油 少々
- 調味料
- チキンコンソメ 少々
 - トマトピューレ 大さじ2
 - ウスターソース 小さじ1
 - トマトケチャップ 小さじ1
 - カレー粉 1かけら
 - カレー粉 少々
 - ローレル 少々
 - 塩 小さじ 1/5
- ※ ピーマンはパブリカで代用してもOK

＜つくり方＞

- ① たまねぎ、にんにくをフライパンで炒める。
- ② ひき肉、ゆで大豆を加え、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ③ 調味料を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 最後にピーマンを加えてひと煮たちさせる。
- ⑤ お皿にご飯とカレーを盛りつけて出来上がり!

※ 目玉焼きを乗せると、さらにたんぱく質がアップします。 株式会社LEOC / 佐々総合病院栄養科