

医療法人社団哺育会 桜ヶ丘中央病院

広
報
誌

さくら通信



vol.

03

2019

summer

sakura public relations magazine



contents

01 新入職員紹介・桜フットサルチーム / 02 健康診断の結果はもう聞きましたか？
03 訪問リハビリテーションのご案内 / 04 訪問栄養指導のご案内 / 05 SAKURA LUNCH / 06 栄養科レポート



整形外科 本川 俊介 医師

初めまして。
今年度より整形外科医として着任しました本川俊輔といたします。
香川県出身で、香川大学医学部を卒業しました。卒業後は横浜市立大学整形外科学に入局し、横浜市、大和市、茅ヶ崎市、厚木市などの各地の病院で勤務し、研鑽をつみました。
整形外科的な疾患に関して、幅広く医療を提供できればと思います。
今後とも、どうぞ皆様、よろしくお願ひ致します。

略歴

平成21年3月 香川大学医学部 卒業
平成21年4月～ 聖隷横浜病院 研修医
平成23年4月～ 横浜市立大学整形外科学医局 入局
平成23年4月～ 横浜市立大学市民総合医療センター 勤務
平成24年4月～ 大和市立病院 勤務
平成25年4月～ 茅ヶ崎市立病院 勤務
平成27年4月～ 神奈川県立こども医療センター 勤務
平成28年4月～ 神奈川リハビリテーション病院 勤務

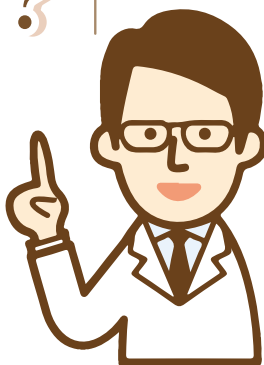
～現在に至る～

桜
フットサルチーム

当院の職員による『桜フットサルチーム』はAMG(上尾中央医科グループ)フットサル神奈川県大会に参加しました。メンバーは外科の岩瀬医師・放射線科・医事課・リハビリテーション科と院外でも連携(交流)しています。結果は準優勝でした!!みんな最後まで楽しくプレーできたことがとても良かったです。今年は全チームを通して女性の参加が多く、女性ファーストのルールが設けられるなど、斬新な大会となりました。大会は他施設と交流する機会となり、勝ち負けではなくフェアプレーの精神のもと、毎回和気あいあいと行われています。



健康診断の結果は、 もう聞きましたか？



大和市の特定・長寿健診、がん検診が4月から始まりました。

今年から特定健診の開始も4月からと早まり、多くの方に受診していただいております。検査結果が出ている方もいらっしゃいますが、もう結果は聞かれましたか？健診で異常がみられた項目は、生活習慣でどの部分のバランスが崩れているかを示しています。

また、生活習慣病の特徴は、自覚症状のないまま静かに進行していきます。「要再検査」「要精密検査」あるいは「要医療」と判定された場合、病気がある可能性があります。早期のうちには自覚症状もなく、「来年まで様子を見よう」としてしまうと、病気が進行してしまう場合があります。体に異常が現れていない今のうちから、健康診断やがん検診を受け、結果をしっかりチェックして、自分自身の身体と向き合い、健康づくりに生かしましょう。

●検査項目チェック表

検査項目	検査値から気になる病気	原因と対策
腹囲 BMI	肥満	"肥満の中でもおなか周りにつく脂肪は、内臓脂肪自体から体に直接害を及ぼす物質がつくられます。必要以上の量を食わず、自分の適量を知り、体を動かしましょう。"
血圧	高血圧症	"血圧とは心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことです。その圧力が高いことを高血圧といい、この状態が続くと血管が傷つき、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病を引き起こします。食塩の取りすぎは、高血圧の原因になるので、減塩を心掛けましょう。"
血糖 HbAc 尿糖	糖尿病	"糖尿病は、血糖が増加した状態が長く続く病気です。放置すると糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害などの合併症を引き起こします。食べ過ぎ、飲みすぎに注意しましょう。"
総コレステロール 中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール	脂質異常症	"血液中のLDL（悪玉）コレステロールが増え続けると動脈硬化が進行、HDLコレステロールは、コレステロールを回収し、動脈硬化を防ぎます。中性脂肪は高すぎると悪玉を増やし善玉を減らします。動物性脂肪の取りすぎは脂質異常症の要因になります。肉と魚をバランスよく食べ、揚げ物など脂の多い食事を減らしましょう。"
GOT GPT γ-GTP	肝臓病	"アルコールの取りすぎが肝臓に負担をかけることは知られていますが、飲酒習慣がなくても肝臓に障害を起こす人が増えています。週2日は休肝日を設ける、甘い物、脂っぽいものを食べ過ぎない、など心掛けましょう。"
クレアチン 尿酸 尿蛋白	腎臓病	"腎臓病とは、かなり進行しないと自覚症状があらわれないのが特徴です。腎臓の病気は悪化すると人工透析や腎臓移植をしないと生命にかかわります。糖尿病や高血圧症に注意し、十分な睡眠、規則正しい生活をおくりましょう。"

鼻から診る胃内視鏡検査のお知らせ

- 舌のつけ根を通らないため、おう吐反射が起きにくい。
- 口を塞がれることがないため会話ができる。
- 鉛筆より細いファイバーのため、苦痛が少ない。

経鼻内視鏡につきましては、全ての症例に適應しているわけではありませんが、当院では、日本消化器内視鏡学会 専門医・学会認定内視鏡技師、日本消化器学会 専門医などによる内視鏡検査・治療を行っております。検査や治療につきましては内科・外科外来、1F患者相談窓口までお気軽にご相談、お問い合わせください。

訪問リハビリテーションのご案内

ご自宅での生活に不安はありませんか??

訪問リハビリテーションはリハビリスタッフがご自宅に訪問しお身体の状態や家の状況に合わせたリハビリテーションを行います!!

TARGET PERSON

対象者

介護保険を有している方で、在宅生活において、日常生活の自立と社会参加を目的として、主治医により訪問リハビリの必要性が認められた場合。



例えばこのような場合に…

転倒が増えてきたので、移動手段の見直しをしたい。退院後の入浴動作に自信が無いので自宅のお風呂場で練習したい。外出機会を増やしたいが、外歩きに自信が無い…。言葉が上手く話せなくなってきたので練習をして、また友人とお茶をしに出かけたい。等

FOR EXAMPLE

●利用日

月～金曜日(祝日営業) 9:00～17:30
※土・日曜日、年末年始はお休み

●料金

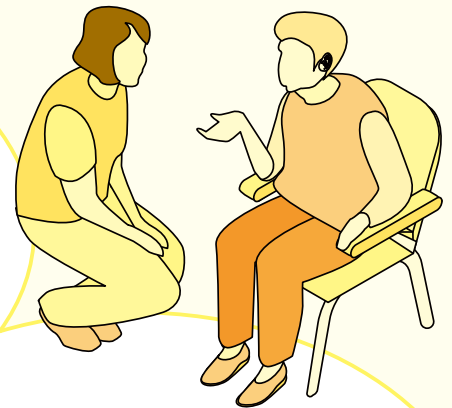
1回40分介入につき、約580円
60分介入につき、約870円

※交通費や加算等により若干異なります
※1割負担の場合

●利用条件

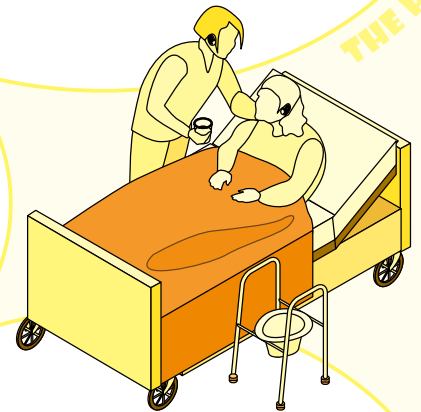
介護保険を有していること。主治医が訪問リハビリの必要性を認めており、当院への受診が3ヶ月に1度継続し可能であること。

※必要時は別対応検討のため応相談。



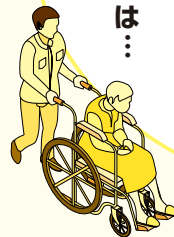
目的

利用者様の疾病、ご家族様の介護力、家屋環境等を考慮しながら、医師の診療に基づき、リハビリテーションの観点から生活上必要なサービスを提供し、生活の質の確保を重視した在宅生活が継続できるように支援いたします。



訪問リハビリを利用するには…

1. 担当ケアマネージャーに相談
2. ケアマネージャーより訪問利用申し込み
3. 主治医より指示後、当院受診
4. 利用契約
5. 訪問リハビリ開始



FLOW OF USE

詳しくは訪問リハビリテーションスタッフまでお問い合わせ下さい。

桜ヶ丘中央病院 リハビリテーション科 担当: 松本・本間

お問い合わせ ☎(046)269-4111(代表)

訪問栄養指導のご案内

このような症状がある方に
おすすめです

- ✓ 最近食欲がない
- ✓ むせることが多くなった
- ✓ 糖尿病のコントロールがうまくいかない
- ✓ 栄養は足りているのか気になる

対象となる方

- 1** 通院が困難な方
(家族の助けが必要、タクシーやバスを使用するなど医師が一人では来れないと判断した場合も含まれる)
- 2** 次の特別な食事管理が必要な方
(糖尿病、腎臓病、脂質異常症、胃高血圧、心疾患、高度肥満症、肝疾患、咀嚼・嚥下困難)
- 3** 低栄養状態と判断された方
(体重減少、脱水、褥瘡)
- 4** がんにより今後、低栄養が心配と判断された方

管理栄養士が
在宅訪問して
なにをするの？



- 糖尿病や腎臓病の食事を
実際の家庭に合った内容提案
- 食事摂取量を計算して不足している
栄養についてアドバイスします
- 食べやすい食事形態の提案
- 外食やお惣菜、コンビニの利用方法について
- 調理指導、調理実習(必要に応じて)

※介護保険・医療保険のご利用可能です。個別にご説明します。まずは、対象の方をご紹介します。

桜ヶ丘中央病院 栄養科 管理栄養士 担当: 森谷 玲子

お問い合わせ ☎(046)269-4111(代表)



SAKU LUNCH

Café Dining affetto



今回のランチは、85名のリハビリスタッフを束ねるリハビリテーション科の川越科長と一緒に桜ヶ丘駅西口徒歩2分にある「Café Dining affetto」さんにお邪魔しました。

イタリアの街並みをイメージするような外観が特徴で、店内はこだわりのガラス細工やアンティーク雑貨がいっぱいです。落ち着いた雰囲気の中で食事が楽しめ、特に女性に大人気のお店です。

ランチメニューは3種類あり、今回はランチセットの週替わりパスタ「蒸し鶏とオクラの冷製パスタ」と「ベーコンと旬野菜のペペロンチーノ」をいただきました。

パスタは、他では味わえない風味豊かなモチモチ食感でとても美味しかったです。さすがお店イチ押しの生パスタです!!また、ランチ以外にも「カジュアルプラン」や「女子会プラン」などパーティーメニューがたくさんあります。ワインの種類も豊富で、赤・白こだわりのあるワインを取り揃えており、ワイン好きにもオススメです。店名の「affetto」とはイタリア語で「愛情、まごころを込めて」という意味です。地域の皆様のご希望に寄り添いたいとお話させていただきました。

対応して下さった、マネージャーの中尾さんの笑顔がとても素敵でした
by川越

みなさんも是非足を運んでみられてはいかがでしょうか ^^

編集 為貝・南



Lunch set
蒸し鶏と
オクラの
冷製パスタ



Lunch course



ベーコンと旬野菜の
ペペロンチーノ



CafeDining affetto カフェダイニングアフェット
営業時間
Lunch Time 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:00)
Dinner Time 17:00 ~ 22:00 (L.O.21:00)



食欲増進効果をはじめ
多くの効果が期待できる
夏カレーー!!



夏におすすめ

キーマカレー

材料 (1人前)

豚ひき肉	60g
サラダ油	4g
おろし生姜	1g
カレーパウダー	0.5g
玉ねぎ (みじん切り)	40g
お好みの野菜*	60g
カレーフレーク	18g
りんご (すりおろし)	10g
ゆで卵	1/2個

*今回は、なす・ズッキーニ・パプリカ・トマトなどの野菜を使っています。

カレーに含まれるスパイスには食欲増進効果をはじめ疲労回復、抗酸化作用、鎮痛、発汗作用など多くの効果が期待できます。暑くて食欲が無い時、なんとなく身体がだるい時におすすめしたいメニューです。今回紹介するキーマカレーはひき肉を使用しているため、調理時間も短縮出来ます。暑い時期に台所に立つのも大変ですからね。ぜひご家庭でも作ってみてください。

栄養科 滝沢

作り方

- ① フライパンにサラダ油に生姜、ひき肉、みじん切りにした玉ねぎの順で炒めます。
★ちょっとひと手間★ ※そのまま混ぜても問題ありません!
ひき肉と玉ねぎをフライパンの端に寄せ、カレーパウダーを軽く炒めてから具材と混ぜます。
- ② お好みのお野菜を加え軽く炒め、食材にかぶる程度水を加えます。
- ③ ひと煮立ちしたらカレーフレーク、りんごのすりおろしを加え少し煮詰めます。
- ④ 御飯に盛り付け、卵を乗せて完成です。

さくら健康教室

今後の予定

開催時間
15:30 ~ 16:30

開催場所	1階外来スペース
開催日	毎月1回 第4土曜日
内容	講座30分、認知症体操30分

8月	訪問リハビリについて
9月	白内障の手術について
10月	大腸癌について③
11月	大腸癌予防の食事について
12月	インフルエンザと薬

参加費は無料です。
お気軽に参加して下さい。



病院理念

「地域から信頼される、
思いやりと礼節のある、
患者さん中心の医療の実践。」

基本方針

- 1 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 2 医療の質と安全の向上に努めます。
- 3 24時間体制の救急医療を実践します。
- 4 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 5 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

診療受付時間 Clinic reception time

	受付時間	診療時間
午前	8:00 ~ 12:00	9:00~
午後	12:30 ~ 小児科、眼科、脳神経外科 17:00 神経内科、健康診断	14:30 ~
	12:30 ~ 内科、外科、整形外科、 17:30 皮膚科	

※土曜日は午前中のみ

※小児科の予防接種の受付は午前中は11時、午後は16時までとなっております。

※診療科によって診療を行っていない時間帯や休診の場合がございます。

詳しくはホームページをご確認ください。

交通アクセス Traffic access



- 東名高速 「横浜町田インターより40分」
- 小田急線 「桜ヶ丘駅」から1分
- 新宿駅 ~ 桜ヶ丘駅 50分
- 藤沢駅 ~ 桜ヶ丘駅 17分
- 横浜駅 ~ 桜ヶ丘駅 33分 (小田急線：大和駅経由)