

はまかせ

No. 80

平成30年1月26日発行



御前崎市家庭医療センター

しろわかクリニックのスタッフ



御前崎白羽小学校の向い側に新たにオープン致しました。診療に加え、リハビリや地域の方々の健康増進に向けた活動をおこなっています。健康相談も含め、何でも気軽にお声かけください。

PS 毎月第3木曜日午後3時～4時住民向け講座「しろわかカフェ」を開催しています。ぜひご参加ください。

目次

新年のごあいさつ	2.3
しろわかクリニックスタッフプロフィール ...	4
冬の旬の食べものはなし	5.6
トピックス	6.7
平成30年2月外来診療担当表	8

「はまかせ」の点訳がご入用の方は総合受付までお申し出ください。

新年のご挨拶

市立御前崎総合病院 病院長 大橋弘幸

新年あけましておめでとうございます。昨年中は何かとお世話になりました。今年も良い年で静かなお正月を迎え、健やかでありますようにお祈りします。

市立御前崎総合病院（通称 はまおか病院）創立 31 周年のお正月から、病院長の私は、元気に日直を行っています。ともかく元気に今年一年も過ごすつもりです。

昨年は大変うれしいことに『御前崎市家庭医療センター しろわクリニックの開院』がありました。地域医療を担い、新しい未来へ向かって若い研修医の先生方や学生がこの『しろわクリニック』に集い、全人的で個別的な暖かい医療を実践されるようになると思惟するだけでもわくわくします。今、御前崎市には若い人たちの助けが必要です。

さて、今年もはまおか病院は医師、看護師、技師、事務、給食、清掃、警備など多くの職員のおかげで元旦より稼働しています。

本当にすがすがしい一年でありますように祈ります。



新年を迎えて

太田優子

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、白羽地区に「御前崎市家庭医療センター しろわクリニック」が開設し、地域包括支援体制を進めていく中で、更に病院・施設・在宅を円滑につないでいく医療体制が強化されました。開設を迎えられたのは、携わりました多くの皆様のお力と地域の皆様の暖かなご支援のお蔭です。ご尽力いただきました方々に感謝するとともに、新たな一年を病院・センター・クリニック共々、力を合わせて踏み出していきたいと考えております。

看護部といたしましても、昨年は急性期病棟の中に地域包括ケア病床を加え、回復期リハビリ病棟、医療療養病棟、老健はまおかと連携しながら、入院や入所の対応を行ってまいりました。また、在宅で療養されている方々には、外来と在宅療養支援室、そして訪問看護がより深く皆様の支援できるように連携をとりながら行ってまいりました。また、市が主催する種々の会議に参加し、出前講座等の講師を行い、行政や地域施設等との連携や協働に力を入れてまいりました。

現在の市立御前崎総合病院・御前崎市総合保健福祉センターは、外来・透析・手術室、そして急性期・回復期リハビリ・療養・老人保健施設の病棟部門、通所リハビリと訪問看護の在宅部門が病院とセンター内でそれぞれつながり、色々な状況に対応できる医療・看護・介護体制がとれています。

引き続き私たちは、地域の皆様が病を抱えられたとしても安心して住み慣れたこの地で自分らしく暮らすことができるように、今年も努力していきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



市立御前崎
総合病院

基本
理念

基本
方針

私たちは、地域住民に対し思いやりのある暖かな医療と、信頼される質の高い医療を提供し、保健と福祉の増進に尽くします。

1. 患者の権利を尊重し、インフォームドコンセント（説明と同意）に基づいた、安心と満足される医療を提供します。
2. 高度で良質な医療を提供するため、自己研鑽に努めます。
3. 病院内の各部門が相互に協力し、安全な医療を提供します。
4. 高齢者医療、救急医療の充実に努めます。
5. 地域の中核病院として医療・保健機関との連携を図り、住民の健康増進に努めます。

基本理念

基本方針

私たちは、安心と安全な思いやりのある医療・介護・福祉サービスを提供し、地域の保健・福祉の充実と発展に貢献いたします。

1. 患者・利用者の人権と家族の意向を尊重し、有意義な施設生活及び、在宅生活の支援をいたします。
2. 安全で良質な医療・介護・福祉サービスを提供するため、スタッフ一同自己研鑽に努めます。
3. 安心と満足される医療・介護・福祉サービスを提供いたします。
4. 身体・認知・運動機能をはじめ、生活機能の向上を目指したりハビリテーションを行います。
5. 地域の医療機関、行政及び福祉機関との連携を図り、地域と一体となった医療・介護福祉の向上に努めます。

しるわクリニック

所長より～家庭医療センターとは

所長 吉野 弘／医師(指導医)

静岡家庭医養成プログラムの家庭医養成活動の一環として菊川市家庭医療センター、森町家庭医療センターに続きまして3番目の家庭医療センターになります。皆様にとって“家庭医療”という言葉は聞きなれない言葉と思いますが、アメリカでは“family medicine”という言葉が全国的に普及しており、年齢や病気の種類によらず、あかちゃんからお年寄りまでけがから心の病まで幅広く対応できるよう訓練を積んだ医師が対応し、多くの人に認知されております。地域の皆様に対してもこの家庭医療を通じて医療、福祉を増進し健康なまちづくりに取り組みます。皆様のご支援を頂きながら外来診療のみならず、訪問診療活動など多くの地域保健活動を展開していきたいと考えております。



私は伊豆半島をはじめとする静岡県内のへき地医療や海外での研究活動、小児科診療を通じて、地域での高齢者診療のみならず、小児や皮膚科疾患小外科的処置など地域の方の多くの要望があることを身にしみて感じる事が多々ありました。家庭医療センターでの救急診療は行っていないものの、日常診療における早期発見、早期治療（専門家への紹介）など、予防医学の重要性を感じており皆様とともに御前崎の家庭医療・地域医療の気運を高めることに貢献することが出来ればと考えております。家庭医療センターを受診するみなさまに、健康に関する困った事がありましたら遠慮なく相談に来ていただけるよう来院していただければ幸いです。

基本理念

基本方針

家庭医療センターは、この地域で暮らす皆様とご家族の生涯にわたる健康づくりと医療、福祉の増進に尽くします。

1. 赤ちゃんからお年寄りまで、家族ぐるみでさまざまな健康問題に対応します。
2. 病気やケガの治療だけでなく、予防やリハビリといった健康増進に取り組みます。
3. 地域の医療、福祉、保健施設および住民の皆様とともに健康なまちづくりに取り組みます。
4. 安心して相談できる医療機関となるため、スタッフ・学生の教育に力を注ぎ、将来の医療の担い手を育てます。
5. 専門診療が必要な場合には、速やかに最適な医療機関を紹介し、連携してケアに取り組みます。

しろわクリニック スタッフプロフィール

○名前 吉野 弘(よしの ひろし)

○職種 医師

○専門(得意な分野) 小児科領域
多職種、スタッフと協働して地域の皆様に愛されるクリニックを目指したい。



○名前 井上 真智子 (いのうえ まちこ)

○職種 医師

○専門(得意な分野) 家庭医療、ウイメンズヘルス、研究
地域の皆さんに「何かあったらしろわクリニックで相談したら安心」と思ってもらえる土台づくりをする。地域の特徴を知ること。



○名前 栗田 智代(くりた のりよ)

○職種 科長兼看護師長、助産師

○専門(得意な分野) 母性看護、透析、内視鏡、救急

『滑らかに』

連携など患者、家族との流れとスタッフ間を含めた人々の流れが滑らかに・・・



○名前 高塚 正典(たかつか まさのり)

○職種 臨床検査技師

○専門(得意な分野) 超音波、採血
検査技師として、できる限りの仕事に取り組みたい。



○名前 山本 三郎(やまもと さぶろう)

○職種 理学療法士、3学会合同呼吸療法認定士 等々

○専門(得意な分野) 認定理学療法士、訪問、地域リハビリテーション

リハビリがあってよくなったなって思ってもらえるようにがんばります。



○名前 八木 裕介(やぎ ゆうすけ)

○職種 理学療法士

○専門(得意な分野) 認定理学療法士、生活環境支援
訪問リハビリにて在宅生活を楽に過ごせたり、障害があっても人生を楽しめるよう利用者の皆様に全力で関わらせていただきます。



○名前 長田 あかり(ながた あかり)

○職種 看護師

○専門(得意な分野) 公衆衛生
ここ来てよかったわ~と言ってももらえるような関わりをしたい。本人、家族、地域を含めて広い視野でみていきたい。



○名前 清水 厚子(しみず あつこ)

○職種 事務

○専門(得意な分野) 医療事務
スタッフとのコミュニケーションをとっていきたい。
クリニックに受診して良かったと思われるような接遇をしたい。



○名前 川口 友理子(かわぐち ゆりこ)

○職種 事務

○専門(得意な分野) 介護保険請求事務
アットホームなクリニックになるといいです。

患者さん目線で接することを忘れず頑張ります!!



○名前 渥美 秀和(あつみ ひでかず)

○職種 事務

○専門(得意な分野) 行政事務、建築事業
医療業務を覚えて、スタッフの一員として役に立てるよう頑張ります。



冬が旬の食べ物のほなし



冬は、風邪やインフルエンザなど感染症が流行しますが、そんな季節は美味しい旬の食べ物を食べて体力をつけ、乗り切りたいものです。今回は、そんな食べ物が美味しい冬に旬を迎える食べ物についてご紹介しようと思います。



鱈(たら)



くせのない味は和食洋食問わず利用でき、私たちにとっても身近な魚のひとつです。他の魚類に少ないビタミンA(視力の維持や皮膚や粘膜の健康に役立つ)・D(骨や歯を丈夫にするのを助ける)が豊富です。身は低脂肪・高蛋白で、離乳食や消化能力の弱っている時にもおすすめです。

鰯(ぶり)



旧暦の師走に最高の味になることから魚へんに師とかきます。蛋白質、脂質、ビタミン類が多く、特にビタミンD(骨の健康を保つ)の含有量が多いです。また、血合い肉にはビタミンB群(疲労回復)が非常に多いです。魚の中では脂肪が多くこくのある、濃厚な味ですね。縁起の良い出世魚として、おせち料理にします。捨てるところがないくらい無駄なく食べられます。

キャベツ



特筆すべき栄養素はビタミンUです。ビタミンUには、胃腸の粘膜を正常に保つはたらきがあります。ビタミンUはそもそもキャベツから発見され、キャベジンと呼ばれました。その他ビタミンCやカロテンも含まれています。

大根



最近是一年中外スーパーに並んでいる食材ですが、本来冬が旬です。でんぷん分解酵素アミラーゼを含んでいて、大根おろしなどにして生で食べるとその効果が行かせます。油の酸化防止作用があることから、焼き魚や揚げ物に添えられます。ちなみに辛み成分は先端部分に多く含まれます。また、肉と一緒に煮込むと肉のくせをやわらげるといわれています。消化がよく「あたることがない」ので大根役者という言葉ができたようです。

牡蠣(かき)



海のミルクといわれるほどに栄養価の高い牡蠣は、低カロリーで、必須アミノ酸が豊富です。また亜鉛(新陳代謝を活発に・老化防止・抜け毛の予防)やセレン(抗酸化作用)といったミネラルを多く含みます。タウリン(疲労回復・肝臓の働きを助ける)、鉄・銅(貧血予防)も含みます。フライや鍋、ソテーなどで美味しく食べることができ、冬の味覚の代表です。

その他冬が旬の食べ物

白菜、ほうれん草、春菊、ネギ、水菜、ごぼう、さつまいも、かぼちゃ、りんご、みかん、アンコウ(アン肝)、カニ、鱈・白子、イカ、あおのり

冬が旬の食べ物は…



冬野菜の栄養成分は、ベータカロテンやビタミンCが多く含まれていて、身体の免疫力を高め、皮膚や粘膜の保護が期待できます。さらに冬野菜は体を温める作用に優れているので、たくさん取り入れて血行をよくし、身体を中から温めましょう。旬の野菜・果物・魚介類はうまみがギュッとつまっていて、栄養価も高くなっています。しかし、ビタミンCやビタミンB群は水溶性で、調理法によってはせっかくの栄養素が流れ出てしまいます。なるべくまるごと栄養素がとれるよう、汁ごと食べられる鍋やシチューなどの煮込み料理がおすすめです。体をあたため、おいしく元気に冬を乗り切りましょう。



参照：農林水産省ホームページ 料理食材大辞典 主婦の友社

トピックス

クリスマスイベントを行いました



12/13 御前崎市総合福祉センター
クリスマス会



12/25 市立御前崎総合病院
クリスマスコンサート



12/25 院長サンタの病棟訪問

防災訓練

平成29年12月3日に秋季防災訓練が実施されました。今年も病院職員、市民、市職員ら151人が参加し、合同でトリアージ訓練を行いました。災害時に役立つような実践を想定しましたが、各班の問題点もあがり早急に検討し対応したいです。



ボランティアの会「すずらん」交流会・研修会

平成29年11月29日に、交流会・研修会が行われました。交流会は読み聞かせボランティア ピノキオによる「絵本と詩の朗読」が模様され、研修会では当院管理栄養士による「腸内細菌と食事」をテーマに話しあいました。食生活の振り返りになったなど色々な意見をいただきました。日頃から会の運営に尽力いただき誠にありがとうございます。



もちつき大会

平成29年12月27日に総合保健福祉センターで年末恒例の餅つきが行われました。年越しでの思い出を語り、「よいしょ、よいしょ。」と大きな掛け声を張り上げながらきねを高くふりあげペタンペタンと、代わる代わるお餅をつきました。たくさんの方の手により、新しい年を迎えるすばらしい鏡餅をつくることができました。



平成30年度通所リハビリテーションはまおか臨時職員募集

募集職種

利用者の送迎運転手 3人

照会先

介護事業課 電話0537-86-8630

応募締切

平成30年2月28日(水)

編集後記

新年あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、寒さに負けず私は冬でもサーフィンをしています。皆さんも寒い冬ですが、体調に気を付けながら運動をしてみてくださいはいかかでしょうか？(山)

平成30年2月 外来診療担当表

平成30年1月15日現在

			月	火	水	木	金	お知らせ	
市立御前崎総合病院	内科	初診・総合外来	井口恵介	佐藤隆弘	近藤玉樹	榛葉孝弘	荒浪和則		
		循環器外来	松倉 学(予約制)			向井正明(予約制)	成瀬代士久(予約制)		
		呼吸器外来	美甘真史(予約制)			穂積宏尚(予約制)			
		腎臓内科外来		高橋 聡(予約制)		高橋 聡(予約制)			
		糖尿病外来		榛葉孝弘(予約制)					
		神経内科		小野澤里衣子(予約制)	池谷秀樹(予約制)	小野澤里衣子(予約制)			
		物忘れ外来		リハビリ外来で診察		リハビリ外来で診察			
		消化器外来			鮫島庸一(予約制)				
	リウマチ科	午前	リウマチ・内分泌	大橋弘幸(予約制)	近藤玉樹(予約制)	大橋弘幸(予約制) 荒浪和則(予約制)	大橋弘幸(予約制)	大橋弘幸(予約制) 近藤玉樹(予約制)	★2/2(金)近藤医師 休診
		午後	リウマチ・内分泌			大橋弘幸(予約制)		大橋弘幸(予約制)	
	小児科	午前	外 来	深澤宙丸 中村雅博 内分泌外来(予約) 緒方 勤(月1回)	深澤宙丸	深澤宙丸	伊藤 裕	深澤宙丸 三枝弘和(隔週) 坂倉雄二(隔週)	★検査希望者は 10:30までに 来院を ★予防接種・特殊 外来は予約制
	午後	特殊外来 (予約制)	再診・予防接種(予約制) 14:00~ 深澤宙丸 神経外来(予約) 福田冬季子(第1・3)	再診・予防接種(予約制) 14:00~ 深澤宙丸 心臓外来(予約) 石川貴充(第2)	再診・予防接種(予約制) 14:00~ 深澤宙丸	予防接種(予約制) 14:00~ 清水大輔	再診・予防接種(予約制) 14:00~ 深澤宙丸		
	外科	午前	外 来	小泉貴弘	中村 達(予約制) 鈴木雄飛(予約制)	小泉貴弘 中村 達(予約制)	武田 真(予約制) 10:30~ 中村 達(予約制) 9:30~10:30	鈴木克徳(予約制) 9:00~	★2/15(木)中村医師 休診
			血管外科外来					矢田達朗(予約制) 9:00~	
			内視鏡検査	AM榛葉孝弘 PM小泉貴弘	AM小泉・佐藤 PM古橋 暁	AM榛葉孝弘 PM小泉貴弘	AM齊田(1・3・5), 辻(2・4) PM武田 真	AM小泉・佐藤 PM鈴木克徳	
	整形外科	午前	外 来	錦野匠一 (予約制) 9:00~	小早川雅洋	花田 充 (予約制) 9:30~	小早川雅洋	三原唯暉 (予約制) 9:00~	★午後受付 13:00~15:30
		午後	外 来		小早川雅洋	小早川雅洋	小早川雅洋		
			スポーツ外来					鈴木義司(第1・3)	
	脊椎センター	午前	外 来	北浜義博(予約制)	北浜義博(予約制)	北浜義博(予約制)	北浜義博(予約制)	北浜義博(予約制)	★第3金曜日休診
		午後	スポーツ腰痛		北浜義博(予約制) 15:00~17:00				
脳神経外科	午前	外 来		山崎友裕(予約制) 8:30~			杉山憲嗣(第1・3・5) 横田尚樹(第2) 横山徹夫(第4) (予約制) 9:00~	★2/16(金)杉山医師 休診	
		パーキンソン外来					横山徹夫(第4(予約制)) 横田尚樹(第2(予約制)) 横山徹夫(第4(予約制))		
産婦人科	午前	外 来		佐倉東武		佐倉東武			
眼科	午前	外 来			堀田喜裕 (月2回:予約制) 鈴木寛子 (月1回:予約制) 飯田秀輝 (月1回:予約制)	松岡貴大		★木曜日受付 10:30まで	
耳鼻咽喉科	午前	外 来	大和谷崇	峯田周幸 (予約・紹介状)		三澤 清		★2/26(月)大和谷医師 休診	
透 析			高橋 聡		高橋 聡		高橋 聡		
皮膚科	午前	外 来	飯田晴康	飯田晴康	飯田晴康(予約制)	飯田晴康	飯田晴康	★第3月曜日休診	
	午後			予約外来(学生)			平川聡史 第3(予約制)		
形成外科	午前		小野澤久輔	水上高秀	小野澤久輔	小野澤久輔			
麻 酔 科	午前	外 来		乙咩公通(予約制) ★透析センターで診察					
リハビリテーション科	午前	外 来		小野澤里衣子(予約制)		小野澤里衣子(予約制)	田中 博(第2・4・5) (予約制)		
健 診 セ ン タ ー			大川 力	大川 力	佐倉東武	大川 力	佐倉東武		
内科系時間内救急当番			井口~15:00 15:00~大橋	佐藤隆弘	近藤~15:00 15:00~佐藤	榛葉孝弘	荒浪和則		
外科系時間内救急当番			小野澤久輔	小泉貴弘	飯田晴康	武田~11:00 11:00~河岡	鈴木克徳		
クリニック	内科・診療内科								
	小児科・外科 整形外科・産婦人科・皮膚科 リハビリテーション科	受付時間	月	火	水	木	金		
	午前	8:15~11:30	吉野 弘	吉野 弘	吉野 弘 井上真智子	吉野 弘	吉野 弘		
	午後	13:00~16:30	吉野 弘	吉野 弘	井上真智子		吉野 弘		

- * 受付時間は8:15~11:00です。ただし、毎週木曜日の眼科は8:15~10:30、整形外科の午後は13:00~15:30、スポーツ外来は13:30~16:30の受付となります。
- * 内科の専門外来、リウマチ科は予約制です。予約には紹介状が必要となります。
- * 予約変更およびお問い合わせ等につきましては、13:00~16:00にご連絡ください。
- * 都合により、担当医師・診療時間等が変更される場合があります。詳しくは各科へご確認ください。

問い合わせ先

- ◎市立御前崎総合病院
TEL 0537-86-8511 FAX 0537-86-8518
- ◎御前崎市家庭医療センターしろわクリニック
TEL 0548-23-3211 FAX 0548-63-5622