



秋元病院だより

0002

2005年 2月号

発行 医療法人梨香会秋元病院

〒273-0121 千葉県鎌ヶ谷市初富 808-54

TEL 047-446-8100

FAX 047-446-8101

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



国民健康づくり運動として「健康日本 21」が策定され 5 年が経とうとしております。当院でも「きらきら人生 その 1 アルコール関連」と題し、健康教室を企画することになりました。アルコールに関する問題は当院でも開設当初から力を注いでおり、皆様の疾病予防の一端を担うことが出来ればと思っております。皆様からご要望があればどこへでもお伺い致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

主な教室内容

1. アルコールの知識（分解、酔い、処理時間、体質など）
2. アルコール依存症の徴候とその対策
3. 酒との上手な付き合い方



講師プロフィール

片平春枝（かたひら はるえ）保健師 助産師 看護師
昭和 20 年 4 月 4 日生
静岡赤十字高等看護学院卒
福島県立保健婦助産婦専門学院卒
東京都管工業健保組合で主に健康相談、健康教育に携わる
平成 14 年より秋元病院勤務

医局

～生活習慣病予防のための運動療法～



今日、食生活の欧米化傾向、運動不足等に伴い、肥満・高脂血症・糖尿病・高血圧症・虚血性心疾患などのいわゆる生活習慣病が増えています。一方、運動がこれら生活習慣病を予防し改善する事も確かめられています。運動療法の効果としては、最大酸素摂取量の増加、筋血流量の増加、降圧効果、心拍数減少効果、HDL-コレステロールの増加、中性脂肪の減少、体重減少、便秘改善、抗うつ作用、インスリン抵抗性の改善効果などが認められており、QOLの向上にも効果が期待できます。

ところで、スポーツ人口の増加に伴い、運動中の死亡(突然死)も増加しています。軽度から中程度の有酸素運動(たとえばウォーキングなど)は適切に行なえば多くの人にとって安全ですが、中高年者やリスク因子を有する人は、運動を安全に行なうためにはメディカルチェック(医師の診察および運動負荷心電図検査など)を事前に受けるとういでしょう。

内科医長 篠崎 敏明

看護の視点

～ロゴマーク～

立春の声を聞き、心にほんのりと暖かさを感じるこの頃です。

今回は秋元病院のロゴマークのご紹介を致します。

“We are a family” “私たちは皆家族である いたわりあいつつ元気になるう”
ここでは療養中の患者さん同士、ご家族、病院のスタッフも同じ家族の一員であるという考え方であります。

私達スタッフは患者さん、ご家族の問題を自分たちの問題として受け止め“愛のある正しい医療を提供しよう”これが私達の理念であります。



秋元病院ロゴマーク



さやえんどうのスジをむくと
つややかな緑の豆が顔をだす
家族のように
ひととき保護して又社会へはじけていく

看護総師長 穂庭 たえ子

歯科Q&A

Q. 歯磨きはいつすれば一番効果的ですか？

A. 食後に残った食べカスを口の中にいる細菌が餌とし、酸を作り出します。この酸が歯を溶かし虫歯にしていきます。この酸は食後20分で最も多くなるので、歯磨きは食後20分以内に行うのがもっとも効果的だといえるでしょう。



歯科医師 庄司 桂子



院内感染対策

当院の予防策について紹介します。

院内感染の予防策の基本はまず“手洗い”です。これは最も簡単で効果の大きい予防策ですが、“手洗い”がきちんと出来ていても、その水道蛇口や、机の上、患者さんのベッドの手すりなどが汚れている場合は元も甲も有りません。その為、年に数回スタンプテストを行っています。スタンプテストとは、写真(右)のように培地を押し当てて、そこにいる細菌の数を算定します。



基準値を越している部署へ換気、注意を促し、必要ならエタノールや次亜塩素酸での拭き掃除を行ってまいります。こうした感染管理の地道な活動が感染率の低下・予防にも貢献すると確信しています。



検査室 大場 雄一

医療相談室

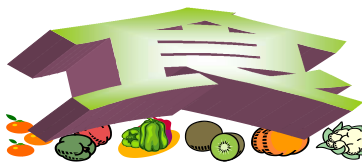
精神・アルコール
～家族会～

当院の家族会は精神科とアルコールの家族会に分かれています。入院中の家族の方、外来通院中の方、又、他院に通院していて家族会のみ出席する人など様々です。家族会の当日は医師、看護師、ソーシャルワーカーと一緒に、家族が今困っていることや何か問題があったらそのことについて家族が主体となって話し合っています。家族のお互いの体験を共有しながら「テーマ」に添ってなごやかな雰囲気の中進められています。家族にとって何でも話せる「場」の一つです。

精神科家族会 毎月第3土曜日 14:00～
アルコール家族会 毎月第1土曜日 13:30～



医療相談室長 田畑 キミ



2月に入り節分(立春)も過ぎたというのに、まだまだ寒い日が続いていますね。

さて今回は、節分の豆まきに使われる“大豆”について。

大豆はたんぱく質、脂質ともにその含有量が多いことから、動物食品に変わるものとして「畑の肉」と呼ばれてきました。大豆たんぱく質にはコレステロール低下作用があること、また大豆油中には血中コレステロールを下げるリノール酸が多く含まれることなどが、動物性食品と異なるところです。日本人の主要なエネルギー源となる食品は米ですが、この米に不足するアミノ酸の“リジン”を大豆は多く含んでいます。このことから、米と大豆と一緒に食べることは、たんぱく質の栄養価を高めるよい組み合わせといえるのです。



管理栄養士 丸山 めぐみ

秋元 菊枝様 短歌

つま
亡夫よ見ませ 息子の建てし 病院の 大屋根朝日に 輝きあるを

昭和 55 年 8 月 15 日、忘れられない秋元病院の創立記念日である。
この日、真夏の太陽が照りつける中、オープンセレモニーは多くの人たちが見守るなか
厳かに執り行われた。秋元院長のお母様はおそらくその日のために遠く岐阜から前日より
泊りがけで見えたに違いない。

病院の大屋根に朝日があたるのをご覧になりながら、おそらくお母様の傍らには、亡く
なられた院長のお父様がおられた様に思われる。その時の率直で、飾らない、お母様の
心情がこの歌に感じられ本当に心打たれる思いである。

和歌を彫り込んだ歌碑はその後数年して現在の場所に創られたが、時代の趨勢であ
ろうか、今は病院職員の更衣室の裏手で当時そのままの思いを抱きながら、ひっそりと建
っている。



北松戸クリニック事務長 石川寛司

病院概要

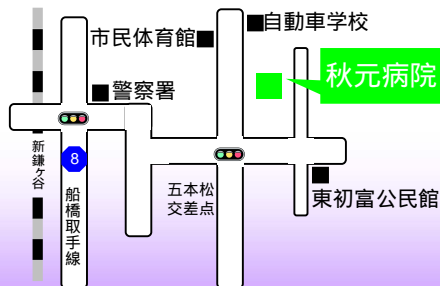
診療科目 精神科/神経科/ 心療内科/内科/外科/ 整形外科/リハビリテーション科/放射線科/ 皮膚科/歯科
許可病床数 精神科 286 床/内科 70 床 曜日指定有
診療日時 月曜日～土曜日 午前 9:00～12:00 午後 13:30～17:00 (日曜日・祝祭日は休診、但し急患は随時受付)

承認施設基準

紹介患者加算 4 / 薬剤管理指導 / 看護補助配置加算 / 精神科ケア(大規模) / 特別の療養環境の提供 / 入院時食事療養()
特別管理加算 / 理学療法() / 一般病棟入院基本料 3(群) / 精神科病棟入院基本料 5 / 紹介外来加算 / 重症者等療養環境
特別加算 / 精神科作業療法

看護に関する事項

内科病棟 入院患者 3 人に 1 人以上の看護師と 6 人に 1 人以上の看護補助で構成
精神科病棟 入院患者 4 人に 1 人以上の看護師と 6 人に 1 人以上の看護補助で構成



東武野田線/北総開発線 新鎌ヶ谷駅より送迎バス有



医療法人梨香会 秋元病院

〒273-0121

千葉県鎌ヶ谷市初富 808-54

TEL047-446-8100

FAX047-446-8101

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

Email: info@akimoto-hospital.com

2月号 平成 17 年 2 月発行 / 次号 3/15

毎月 15 日発行

編集担当 医療連携局(秋元病院)