



秋元病院だより

00027 2007年3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>

基本理念

患者様のために家族や仲間たちのために己のために
地球のために未来のために子供たちのために
私たち梨香会の職員は日々学び、『We are a family』の精神で医療を提供し夢のある健康社会の実現に向けて貢献して参ります。

基本方針

- 1.精神疾患及び その身体的管理の治療に日々精進する
- 2.早期社会復帰への支援活動に日々精進する
- 3.疾病予防対策を重んじた活動に日々精進する



ホテルスプリングス幕張にて

平成19年1月28日(日)「新春特別講演会」がホテルスプリングス幕張にて行われました。

テーマは、「美しい国 美しい女性のためのストレスマネジメント」。講師は当院理事長の秋元 豊。今回の企画対象は、看護師他病院関係者が主で、当初、参加者は100名の予定が、蓋を開けたところ200名を越すほどの大盛況の裡に開催されました。

人間一人だけではどこまでいっても一人。「人と人之間」(繋がり)があってこそ人間。

家族で「夢を共有」すること

親が親としての役割の大事なことは、子供に「夢」を持たせること

「生き方」は「息の仕方」(腹式呼吸を忘れず)に通ずる。 等々、

力強く、時にはゆったりと、緩急自在な秋元理事長の話に、聴衆はすっかり引き込まれ、会場は、感動の渦となりました。 当日のご参加、本当にありがとうございました。



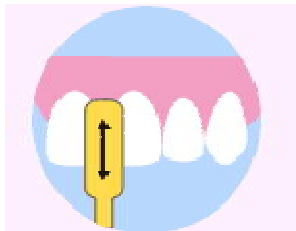
歯を磨かない人はほとんどいないにもかかわらず、むし歯や歯周病はなくなっています。なぜなら、"磨いているのに実は磨けていない"状態だからです。ここでは、上手な歯の磨き方を紹介します。

歯科医 庄司 桂子

上手な歯の磨き方

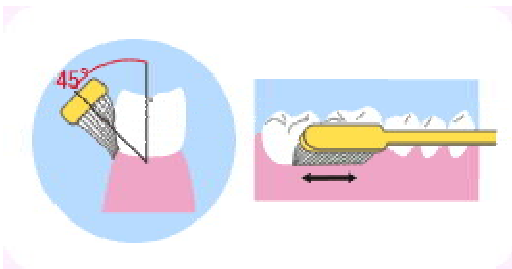
実際にどうやって磨いたらいいのか、具体的な方法を説明します。

1本ずつの立て磨き



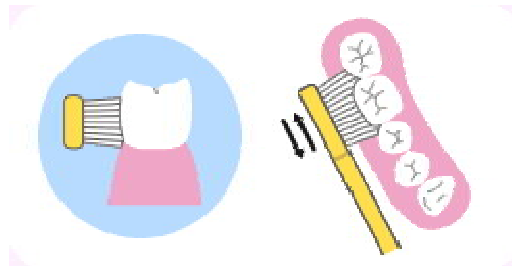
ほぼ円柱形をしている1本の歯、これを6面体と考えて表側の正面と左右、裏側の正面と左右の6つの方向から1本ずつ丁寧に磨いていく方法です。歯並びの悪い人に特にお勧めです。

バス法



やわらかい毛先の歯ブラシを使用し、プラークのつきやすい歯と歯ぐきの境目、ポケット内の清掃を重点的に行います。歯ブラシを図のように45度の角度で当てて毛先をポケットの中に入れて、細かく細かく振動を与えるように磨きます。辺縁歯グキのマッサージを行うもので、歯周病の治療や予防に効果的なブラッシング方法です。

スクラッピング法

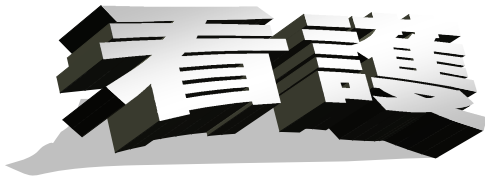


歯と歯ぐきの境目の磨き方に効果的なブラッシング方法です。歯ブラシの毛先を歯の面に垂直に当てて、6～9ミリ幅で小刻みに動かします。大きく動かしすぎて横磨きにならないように注意します。毛先を強めに押し当てて、小刻みな振動を与えると、毛先が歯と歯の間まで十分に行き届きます。歯と歯の間の歯肉は歯肉炎にもっともかかりやすい部分なので、このブラッシング法を使いこなせるようになれば、歯周病の予防と治療に効果的です。

歯を磨くために気をつけたいこと: Check!

磨き残した場所がないように、また、きれいに汚れを落とすために次のポイントに注意します。

- ・歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの間にあてて、歯ぐきをいためないようにやわらかく磨きます。
- ・歯ブラシは毛先を意識して、小刻みに動かし、1～2本ずつ丁寧に磨きます。
- ・ブラッシングの順番を決め、いつも決まった場所から1つの歯も残さないように、丁寧にみがきます。
- ・力をいれずに、軽く1ヶ所当たり20～30回磨きます。
- ・力を入れなくても毛先が歯の面に平均して当たり、歯と歯の間にも毛先が入り込むように磨きます。
- ・1本ずつ(1本1本)歯ブラシを当てる角度や動かし方などを工夫します。
- ・鏡を見ながら歯ブラシを当てる場所を意識して磨きます。



転倒・骨折そして寝たきりにならない為に

看護師 石井 裕子

昨年末に数通の喪中八ガキを受取りましたが、いずれも90才代から中には糖尿病を患いながら100才という高齢者がいて感無量でした。日本人の平均寿命は男性79才、女性85才と上昇傾向が続きます。予期せぬ早生を防ごうと脈管系疾患などの生活習慣病に対して、保健、医療の分野が努力してきたお蔭で、この様に長寿社会が実現しました。しかしその一方で生活の質を低下させる骨格系の疾患が高齢者に打撃を与えているのも事実です。歩く速度の遅い高齢者は転倒しやすく、また過去1年以内に転倒を経験した高齢者は再び転倒しやすく、筋力と体のふらつきとは関連しています。そこで高齢者に対してはストレッチ体操、大腿、殿部、下腿の筋力増強運動、そしてバランス能力向上にかかわる応用訓練などで歩行を安定させることが転倒予防に有効です。

今年から団塊の世代の定年退職が始まりますが、90年時代の人生を楽しむ為には身体面で生活の質を向上させる事が重要です。

我国には90才以上の高齢者が100万人を越えています。これら高齢者の身体面で生活の質を低下させる60%が転倒、骨折及び加齢に伴う衰弱です。筋力増強により骨折を防ぐと共にドンドン外出し社会と交流することは寝たきり防止、健康長寿に欠かせません。寝たきり高齢者を少なくするために、寝たきりに至る経過を調べたら約50%の寝たきり者は閉じこもりを経て進行しています。これはチーム医療や包括的医療など種々の手法が必要ですが、筋力増強と日常生活の活発化を中心とした生活指導、そして転倒、骨折防止に配慮しながらも外出を通して社会と交流していくことが大切です。

新入職員ご紹介

〔名前〕	〔趣味〕	〔一言〕
山口 ヨリ子(看護師)	ピース作り ステンドグラス作り	はやく職場に慣れ期待される仕事が出来よう頑張ります！
山下 知子(医事部)	旅行	早く仕事を覚え皆さんの力になれるよう頑張ります！
木下 一雄(医療相談室)	映画鑑賞 ドライブ 温泉めぐり	初心にもどって頑張ります！
穴澤 玲子(看護助手)	お菓子作り	患者さんが安心して過ごせるよう努力します！



ビタミンE(ACE)

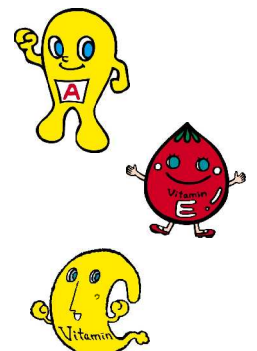


少しずつ暖かい日が多くなり、春の訪れを感じる季節になりました。寒暖の差も激しくなってきたこの季節、風邪など引いていませんか？

この時期は免疫力の低下により、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギー症状を起こしやすくなったりします。

これらを防ぐためには、穀類、肉、魚、乳製品、緑黄色野菜、果実などを日々バランスよく摂取することが大切です。また、免疫力をさらに向上させるために、抗酸化作用の強いビタミン A、C、E とポリフェノール、腸内環境のバランスを健全化する食物繊維をしっかりと摂取すると効果的です。特にビタミン A、C、E は総称してビタミンEと呼ばれており、レバーなどの動物性食品、かぼちゃや赤ピーマンなどの緑黄色野菜、オレンジやりんごなどの果物、アーモンドなどの種実類に多く含まれています。

体調を崩さないよう、バランスの良い食事を心掛け、ウォーキングなどの適度な運動をして免疫力をアップさせましょう。



管理栄養士 櫻井 真弓

外来診療体制表

H19.2.26 現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
精神科	田中(良) 安東 太田	北林 中尾 小林	林 (第2.4) 中尾 前田	中尾 岩瀬	明石 五木田 竹内 (第3) 中尾	安野 北林 明石	林 田中(良) 中尾	中尾 岩瀬 小林	林 森(秀) (第2.3.4.5) 前田	安東 森(秀) (第2.3.4.5) 太田	山本 小林 竹内(第1) 前田	北林 小林 前田
心療内科		小林						小林			小林	
内科	篠崎 米谷 葛谷 渡辺	篠崎 米谷 渡辺	篠崎 葛谷	米谷	財津	米谷 財津 葛谷 平泉 (第1.3.5)	篠崎 米谷 財津	財津	米谷 財津 平泉	河本 菅野	河本 金子 (第1.3.5) 土肥	河本 金子 (第1.3.5) 土肥
内視鏡	葛谷		葛谷(午前のみ)		石丸							
整形外科			川北									
皮膚科			田中(10:00~17:00)									
歯科	庄司(要予約)		庄司(要予約)		庄司(要予約)		庄司(要予約)		加藤(要予約)		富田(要予約)	

診療体制が都合により変更する場合がありますので、来院される際はご確認をお願いします。

女性医師: 田中Dr(精神科) 金子Dr(内科) 庄司Dr(歯科) 富田Dr(歯科) 田中Dr(皮膚科) 太田Dr(精神科)

病院概要

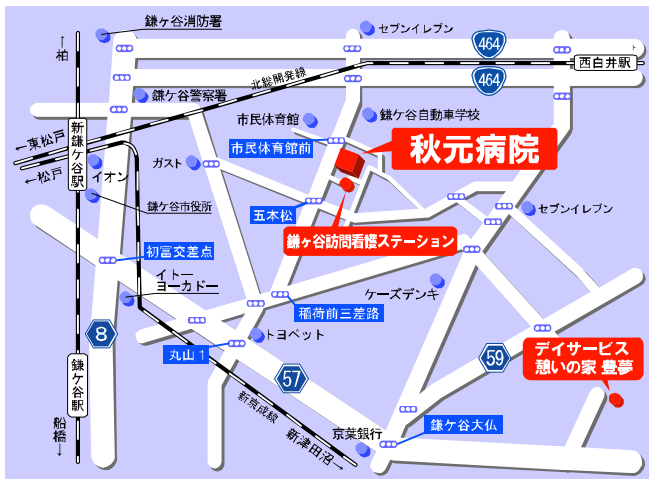
診療科目 精神科/神経科/ 心療内科/内科/ 整形外科/リハビリテーション科/放射線科/ 皮膚科/歯科 **曜日指定有り**
許可病床数 精神科 285 床/内科 70 床
診療日時 月曜日～土曜日 午前 9:00～12:00 午後 13:30～17:00 (日曜日・祝祭日は休診、但し急患は随時受付)

承認施設基準

薬剤管理指導/看護補助加算 /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()/運動器リハビリテーション /
 一般病棟 15 対 1 入院基本料/精神科病棟 18 対 1 入院基本料/重症者療養環境加算/精神科作業療法/居宅療養管理指導/医療安全対策加算
 栄養管理実施加算/医療保護入院等診療料初診電子化加算

看護に関する事項

内科病棟 入院患者 15 人に 1 人以上の看護師と 12 人に 1 人以上の看護補助で構成
 精神科病棟 入院患者 18 人に 1 人以上の看護師と 48 人に 1 人以上の看護補助で構成



送迎バス時刻表

【新京成線】初富駅(大正薬局前)
 【東武野田線】鎌ヶ谷駅(東口ロータリー)経由

秋元病院発	初富駅発	鎌ヶ谷駅発	秋元病院着
8:10	8:20	8:30	8:40
9:05	9:15	9:20	9:30
9:25	9:35	9:40	9:50
9:55	10:05	10:10	10:20
10:25	10:35	10:40	10:50
10:55	11:05	11:10	11:20
11:25	11:35	11:40	11:50
11:55	12:05	12:10	12:20
12:45	12:55	13:00	13:10
13:25	13:35	13:40	13:50
13:55	14:05	14:10	14:20
14:25	14:35	14:40	14:50
14:55	15:05	15:10	15:20
15:25	15:35	15:40	15:50
15:45	15:55	16:00	16:10
16:25	16:35	16:40	16:50
17:20			

【新京成線・東武野田線・北総線】
 新鎌ヶ谷駅経由
 【北側交通広場】

秋元病院発	新鎌ヶ谷駅発	秋元病院着
8:30	8:40	8:50
9:00	9:10	9:20
9:35	9:45	9:55
10:05	10:15	10:25
10:35	10:45	10:55
11:05	11:15	11:25
11:35	11:45	11:55
12:05	12:15	12:25
13:05	13:15	13:25
13:35	13:45	13:55
14:05	14:15	14:25
14:35	14:45	14:55
15:05	15:15	15:25
15:35	15:45	15:55
16:05	16:15	16:25
16:35	16:45	16:55
17:20	17:30	17:40

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

北松戸メディカルクリニック
 〒271-0064
 千葉県松戸市上本郷 2202-3
 047-365-7731

秋元クリニック
 〒273-0002
 千葉県船橋市東船橋 3-33-3 2F
 047-422-0221

デイサービス 憩いの家 豊夢
 〒274-0807
 千葉県船橋市咲が丘 4-2-1
 047-440-2081

鎌ヶ谷訪問看護ステーション・ヘルパーステーション鎌ヶ谷
 居宅介護支援事業所・デイケア 憩いの家 ゆたか
 〒273-0121
 千葉県鎌ヶ谷市初富 848-103
 047-445-2402

北松戸訪問看護ステーション・ヘルパーステーション北松戸
 居宅介護支援事業所
 〒273-0064
 千葉県松戸市上本郷 2089
 047-364-1712