

# 広報 第七十二号 さくら前線

## 新年のあいさつ

院長 中澤 和門

新年明けましておめでとうございませう。院長の中澤です。皆様のおかげで今年も無事に新しい年を迎えることができました。新しい年が皆様方にとっても更に良い年になるよう祈念致しまして、新年の挨拶とさせていただきます。

## 新任医師あいさつ

外科医師 高野 英子

12月より西川先生の代わりで参りました高野と申します。東京都出身です。社会人を7〜8年経験し、編入試験で医学部に入学しました。縁あって群馬で初期研修を終了し、その後千葉・東京で勤務を行い、再度群馬県に戻ってきました。医師7年目でまだ至らない所も多数ございますが、宜しくお願ひします。

## 【プロフィール】

出身大学…香川大学医学部  
専門…一般外科  
所属…群馬大学病態総合外科学（第一外科）



## リハビリ課のご案内

リハビリ課 川崎 匠之

今回はリハビリ課を紹介させていただきます。現在リハビリに通って来られる患者様はねけがや事故による故障の方は非常に少なく、長期間の生活習慣・無理な体の使い方や腰や膝・肩などに負担をかけてきた結果、ちよつとしたきっかけで痛みを生じた方たちが大半を占めます。

その方たちは長い時間をかけて今に至っているの骨や関節に変形が見られる人もいます。筋肉や腱が硬く変質している方もいます。そうなるとご本人のつらさも増し治癒というより軽減するまでの時間がかかります。

そのような患者様の多くから聞かれる声は「もっと早くからリハビリに来ていればよかった」というものです。

まさにその通りなのです。いよいよ痛みに耐え切れなくなるまでがまんすればするだけ状況を悪化させていることを知らせて下さい。

まだ修整がきく段階であれば普段の体の使い方についてアドバイスもしていきたいと思っております。

## まちなかりレーマラソン



12月4日、中之条まちなか5時間リレーマラソンが実施されました。当院（さくらライフグループ）も最後まで走りぬき、皆様の応援を頂いたおかげで、無事42.195キロを完走すること

ことができました。順位は255チーム中202位（走行距離49.195キロ）でした。選手は当院職員のほか、東京本部や埼玉の病院・施設等からも参加登録いただき、グループの団結力が伺えると思います。

## クリスマス会

12月20日（火）当院3階フロワーにてクリスマス会を開催しました。今回は群馬県庁出前なんでも講座から2名がフルート二重奏でクリスマスソングや歌謡曲、童謡など8曲+アンコール1曲を演奏していただきました。参加された皆様も知っている曲には笑顔で歌ったり拍手をしたりと笑顔で楽しんでいました。

第二部では参加者と病院スタッフが一緒にクリスマスソングの歌を合唱、そして介護療養病棟で普段から行っている「きよしのズンドコ節」を使った健康体操を行いました。入院・入所生活を少しでも変化のある有意義に過ごして頂くため、今後も吾妻さくら病院では季節のイベントやレクリエーションに力を入れていきたいと思っております。



栄養課だより

甘酒

管理栄養士 斉藤恵子

最近では、メデイアで度々取り上げられていて、注目度が高まっています。

作り方は、米と米麴で発酵させる方法と、酒粕に砂糖を加えて作る方法があり、前者はアルコールをほとんど含まず、米のでんぷんを、麴で糖化して生まれた、ブドウ糖の自然な甘みがあるといえます。

日本古来から伝わる飲み物で、江戸時代には「金持ちには鰻、庶民は甘酒」と夏バテ防止に飲んだと言われています。当時の江戸幕府では、老若男女誰でも飲めるように、価格を安価に制限し、健康管理を推進していました。

そのため、「甘酒」は夏の季語になっています。また、甘酒に含まれるビタミンB1が、肝臓でアルコールの分解を補助する働きがあることから、武士の作法として、酒席の前に甘酒を飲むことが、悪酔い防止とされてきました。

米が原料であることからブドウ糖を始め、ビタミンB群、アミノ酸がバランスよく存在し現代でも「飲む点滴」と評されています。

また、麹由来の酵素が豊富であることから免疫力の向上、腸内環境を整える、等の効果が期待できます。

それでは、何故お正月に、参拝客に振る舞われるようになったのでしょうか。この時期、酒蔵

では、日本酒を作るために、発酵を終えた「もろみ」を压榨して酒粕と新酒に分けます。酒粕は、粕漬や漬物商材に使う位で、余っているということ、体が温まるということで甘酒として振る舞われるのは？という説がありますが、皆さんはいかがお考えでしょうか。

病院だより

● 『手洗い・うがい』を・・・

冬も本番になりインフルエンザやノロウイルスがにわか流行してきています。人ごみの中ではマスクを着用し、家に帰ったら、「手洗い・うがい」を忘れずに行いましょう。

● 当院では、医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談は医療相談窓口にて対応させていただきます。

※当院HPはこちら↓↓↓↓



訪問診療・訪問看護  
ご相談承ります

吾妻さくら病院では通院が難しい方や、自宅での療養を希望する方に対して、医師・看護師がご自宅に定期的に訪問して診療や健康状態の観察、療養上の相談、指導を行う「訪問診療・訪問看護」を実施しています。

在宅療養でお困りの際はぜひ一度ご相談ください。ご自宅へお伺いしての面談もいたします。

担当：唐澤

診療案内(1月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤※2	中澤	中澤	中澤	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	村主 (群大)	高野 (群大)	休診	東 (群大)	笹口	(群大)
	午後						休診
心療内科	午後	休診※3	休診	休診	休診	休診	休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで  
/ 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

※ 年末年始休診日は 12/30(金)~1/3(火) となります。  
※ 於川医師の診療は 毎週土曜日 となります。

- ※1 第4月曜(23日)は内科医代診となります。
- ※2 火曜午前は訪問診療で不在(外科による代診)となる場合がございます。
- ※3 第3月曜日(16日)午後の診療になります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等のご相談ください。
- ◆ 1月休日当番医は 15日(外科)・29日(外科) となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL: 0279-75-3011

FAX: 0279-75-3299

URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>