



発行：吾妻さくら病院 広報委員会

中之条町伊勢町 782-1

TEL：0279-75-3011

FAX：0279-75-3299

URL：<http://www.a-sakurahosp.com>

e-mail：info@a-sakurahosp.com

『ご挨拶』

外科医 藤井 孝明

現在、月曜日の外来を担当させていただいております藤井と申します。普段は群馬大学医学部附属病院に勤務しており、専門は一般外科、消化器外科、乳腺内分泌外科です。群馬大学医学部附属病院は、大学病院としての先進医療の開発と実践、次代を担う医療人の育成ということを基本方針として挙げていますが、基本理念は「患者さん中心の医療を推進する」ことであり、さらに、地域医療への貢献も基本方針として挙げています。

今後も、地域の皆さんのかかりつけ医でありたいと思いますので、些細なことでもぜひご相談ください。

【介護病棟だより】 「入院中の歯科受診について」

当院介護病棟におきまして川越クリニック様と提携し歯科往診を開始しました。往診診療時間は火曜日の11時からとなります。口腔内乾燥症として家族の同意を得ながら歯科受診いたします。また歯科治療費は後日入院費と一緒に徴収いたしますので、歯科医までご足労いただく必要はございませんので、ご安心ください。



治療の様子

【四季おりおり】 ～9月19日は敬老の日～

管理栄養士 斉藤

毎年9月の第三月曜日は「敬老の日」になります。

いわゆる「高齢者」とはいえ、力強く生命力にあふれ、若年者以上にパワフルな方も多いこの頃です。

しかし人間の身体は、加齢とともに飲み込む力や噛む力が衰えてきます。何歳になっても、自分の口から、ご飯を食べたいと思いませんか？

口から良く噛んで味わって食べると、唾液の分泌が促され、脳への刺激は多くなり、上手に飲み込めます。また、良く噛んでご飯を食べることによって、身体が強くなります。身体の抵抗力をつけることで、肺炎を防ぐ力になります。

身近な高齢者の方が、最近ご飯を食べにくそうにしていたり、入れ歯が合わなくて困っていませんか？

しっかり噛むために、歯のお手入れ・歯科医の定期受診をおすすめします。

次回は安心してご飯を食べる方法を紹介します。

【ごあいさつと透析療法について】

透析室看護師長 高橋真弓

こんにちは、透析室勤務をしております高橋と申します。透析は慢性腎不全の方が受ける治療の一つです。週に3回行い、1回の治療は約4時間ほどかかります。慢性疾患なので患者様とは長いお付き合いになりますので、コミュニケーションを大切にし患者様の安全確保を第一に考え、少しでも快適な透析生活を送れるように、そして何より笑顔で接することを心がけております。それには自分自身が健康でなければなりません。私は健康維持のためにヨガを20年以上続けておりますので、何かしら看護に役立っていると自負しております。一般外来の患者様には中々お会いする機会が少ないのですが見かけましたら気軽にお声をかけてください。これからもより良い医療を提供できますよう努力を続けてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

『生活習慣病ってなあに? No. 4』

広報委員会

前回の続き、高血圧を防ぐには、どうすればいいかの2回目になります。

・適度な運動

ウォーキングや軽いジョギング、平らなところでのサイクリング、ゆっくりと長い距離を泳ぐなどの有酸素運動を継続的に行うことで、長期には、高血圧の人は収縮期も拡張期も血圧が下がってきます。

・寒さやストレスに注意

かかったストレスはなるべく早く解消し、心身ともにリラックス状態にもっていくようにします。

寒さが、血圧をあげることが多くの研究で明らかにされており、冬の寒さを避ける努力をしなければなりません。お風呂は、熱い湯を避けて長湯をしない。室温は20℃ぐらいにして、38～42℃ぐらいの湯に5～10分間入るとどめた方がいいです。また、高血圧の人は、冷水やサウナはいけません。

・規則正しい生活

十分な睡眠をとると、夜に血圧を下げ、心臓や血管の負担を減らします。

循環器病の最大の危険因子の一つであるたばこをやめる

便秘のときのいきみは血圧を上げるので、便秘解消に努める

脂質異常症を伴うと動脈硬化が進みやすいので、肉の脂身やバター、卵類などコレステロールや飽和脂肪酸の多い食事は控える。

以上のことに気をつけて、高血圧を改善しましょう。次回は、糖尿病について説明します。お楽しみに！



診療案内

(外来担当医表)

		月	火	水	木	金	土
内科 循環器	午前	中澤※1	中澤	宮本	中澤	中澤	中澤
	午後		※2		代診		休診
外科 整形外科 胃腸科	午前	藤井 (群大)	休診	笹口※3	八巻 (群大)	室橋	(群大)
	午後		※4	休診※4			※5
心療内科 認知症	午前	休診	休診	休診	休診	休診	休診
	午後			宮本			

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

(ただし当番医は救急対応します)

※ 中田理事長の外来(月曜日の第1・3)は都合により、しばらくの間休診となります。



※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。

第1・3は藤井の代診となります。

※2 第1・3火曜日の午後は休診となります。

※3 第2・第4水曜日となります。

※4 外科休診日でも軽度のケガなどに対応しますのでご相談ください。

※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。

※ 当院かかりつけの患者様の急病時の対応は、24時間365日体制で行っています。

※ 9月の休日外科当番医は11日・25日です。

【おしらせ】

東日本大震災義援金は皆様からの温かいご協力をいただきまして、総額 31,171円集まりました。

8月4日に全額、日本赤十字社に寄付させていただきましたことをご知らせいたします。

ご協力くださいました皆様方に、心より御礼申し上げます。