

YANBAe

や ん ば え

編集：公立置賜長井病院広報委員会 発行：公立置賜長井病院 平成21年8月14日

かわいい子供たちがたくさんのお花を植えてくれました

今年も市内のしらゆり保育園年長組の園児23人が正面玄関脇の花壇にたくさんのお花を植えてくれました。保育園は病院の近くから移転し、少し遠くなってしまいましたが園児バスに乗って来てくれました。4箇所ある花壇にそれぞれ5、6人ずつに分かれ、友達同士で協力しながらやさしく丁寧に植えてくれました。花壇には、赤、白、黄色など色とりどりの花が咲き、来院する患者さんの目を楽しませています。



車椅子がピカピカに～！！

7月23日にボランティアとして長井工業高校機械システム科の3年生32名が来てくれました。この活動は学校が毎年行っている全校ボランティアの一環で、この日は、外来、一般病棟、精神科病棟、人工透析室の4班に分かれ、日頃の学習の成果を発揮し、医療用ベッドや車椅子を整備・磨き上げなど行ってくださいました。



長井北中生徒が職場体験

7月8日～10日までの3日間にわたり、長井北中学校2年生女子生徒が病院内各科、各職場で仕事を体験しました。玄関先では来院する患者さんの車椅子へ移動のお手伝いなどを行ったり、各担当職員から説明を受けたり勉強していました。





Doctors Voice

ドクターズ・ボイス
Vol5. 精神科 小林 良太

∞乗る∞

“乗る”という言葉はいろんな意味を持ちます。軽く辞書で調べただけでも、十個以上の意味がでてきます。その中には、誘いに乗る、口車に乗るなどの受動的な印象の意味から、調子に乗る、リズムに乗る、気分が乗るなどの能動的な印象の意味まで含まれています。同じ“乗る”にしても、“乗る”のに必要とするエネルギーは、能動的なものの方が大きいように感じます。

診察時「調子はどうですか？」と聞くことは日常茶飯事です。「最近やる気がおきなくて」なんて言葉が返ってくることも多いですが、うつ病などの病気の症状で、やる気がわからないのは別として、いろいろ考え過ぎて、やる気がおきない気がしているだけということも実は多いのではないかと感じています。生活において、考え過ぎていては、うまくいく事もうまくいかないって事だってあるはず。そんな時は受動的にいろいろなもの（流れ、誘い、思いつき etc）に“乗ってみる”ことも、物事が好転するきっかけになるかもしれませんね。

さて、“乗る”といえ、現在院内ギャラリーにて私が“乗った”各地の波の写真を展示しております。波は風が作り出し、その源は高気圧や低気圧です。そうして自然が創造した波が、海岸で一気にパワーを吐き出し、地形や風などの条件により見事な波が割れるのです。波に身を任せ、自然のパワーを感じると実に気持ちがいいものです。写真を見て少しでも波に“乗った”気になっていただき、気分が“乗る”きっかけになってくれれば幸いです。

あなたの足、見てますか？ ~糖尿病をお持ちの方は要注意~

大切な足を守るために

1. 足をよく見よう 傷、やけど、水虫、うおのめ、たこ等ありませんか？
足の色や爪の状態はどうですか？
2. 清潔にしまよう 足の裏、指の間も丁寧に洗い、きれいなタオルで水分を
しっかり拭き取りましょう。
3. 爪の手入れ、切り方
4. 靴は足にあったもの つま先に余裕があり、足の甲にフィットしたものを選びましょう。
靴を履く前に小石など異物が入ってないか確認しましょう。
5. いつも靴下を履こう 通気性がよく締め付けないものを選びましょう。
6. やけどをしない 入浴時は必ず手でお湯の温度を確かめましょう。
湯たんぽ、カイロなど暖房器具は体から離して使いましょう。
7. たばこをやめよう たばこは動脈硬化を進展させ、血流障害を起こします。

心配なことがありましたら、医療機関を受診しましょう！（長井病院内科外来 糖尿病療養指導師）

◆ 1日3分の腹筋運動のすすめ◆

腹筋を強化することで、お腹のラインをすっきりさせ、内臓下垂を改善し、それにより内臓の働きを良くし基礎代謝を高めます。

従来の仰向けで起き上がる腹筋運動では、主に腹筋は働かず、股関節を曲げる筋肉が強化されるだけです。次に示す腹筋運動を1回3分で終了しますので、1日1回4週間続けてみてください。

まず、仰向けになり、膝を90度以上できるだけ曲げて、足を立ててください。足の間は握りこぶし二つ分開いてください。足が浮かないように何かで固定してください（誰かに押えてもらってもいいです）。手を頭の後ろで組み、ゆっくりと反動をつけずに、頭、肩、背中の上部から下部へ、背中をずうっと丸めていくイメージで、10秒かけて起き上がっていきます。ゆっくりと反動をつけないで10秒かけることが大切です。肘と膝がくっつくまで起き上がれば良いですが、途中までしかできない方は、そこで起き上がりの部分は終了です。それからまた、10秒かけて、ゆっくりと逆の順序で戻っていきます。ただ、頭はつけないで、また、次の起き上がりパターンに移っていきます。目標は7回です。

結構きついので、決して無理はしないでください。できるようになった方は、頭の後ろに重りを抱えて、同様にして行ってください。脂肪の少ない方は割れた腹筋を作ることができます。お楽しみに。

公立置賜長井病院リハビリテーション科

知って得する食事の話

メタボ予防の食事 その巻



※
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をご存じですか？

メタボリックシンドロームを防ぐためには、食生活の改善が欠かせません。

さあ、あなたも今日から食習慣の改善を始めメタボリックシンドロームを予防しましょう。

まずは当てはまるものにチェックをして毎日の食生活を振り返ってみましょう。

- | | |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べない。 | <input type="checkbox"/> 脂っこい料理や肉料理をよく食べる。 |
| <input type="checkbox"/> 間食が多い。 | <input type="checkbox"/> 週に3回以上揚げ物を食べる。 |
| <input type="checkbox"/> 早食いである。 | <input type="checkbox"/> 味の濃い料理を好んで食べる。 |
| <input type="checkbox"/> 食事が不規則になりやすい。 | <input type="checkbox"/> 野菜不足になっていると思う。 |
| <input type="checkbox"/> ついつい食べ過ぎてしまう。 | <input type="checkbox"/> ジュース(スポーツ飲料・炭酸飲料 |
| <input type="checkbox"/> (ほぼ毎日)お酒を飲む。 | 缶コーヒーなど)をよく飲む。 |

いくつあてはまりましたか？チェックの数が多いほど食生活の見直しが必要と思われます。

今回は **バランスのよい食事って??** がテーマです。おたのしみに。

※
メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満（腹囲）に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことです。

● 外来診療体制のおしらせ

平日は、毎日診察しています。ご心配な場合はご連絡ください。

【診療科及び医師名】

平成21年8月14日 現在

診療科	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8時45分～	松橋 昭夫 午前8時30分～	松橋 昭夫 午前8時30分～	松橋 昭夫 午前8時30分～	松橋 昭夫 午前8時30分～	松橋 昭夫 午前8時30分～
		● 山 大 白幡名香雄 (超音波・内視鏡)	● 総合病院 柄澤 哲 (消化器)	● 総合病院 新澤 陽英 (消化器) 月1回診療	● 総合病院 齋藤 吉彦 (消化器)	● 南陽病院 横澤 秀一 (糖尿病)
			● 山 大 医 師 (循環器)	● 総合病院 安藤 嘉章 (胃・腸カメラ) 第1・3・5週		● 山 大 医 師 (呼吸器)
	午後 1 時～		● 総合病院 江口 英行 隔週(甲状腺)	松橋 昭夫 (予約のみ) 午後2時～		● 総合病院 沼田 綾 (一般・血液)
人工透析	日中透析	● 総合病院 鈴木 和子	● 総合病院 高橋 俊之	● 山 大 医 師	● 山 大 医 師	
	夜間透析	● 総合病院 高橋 俊之		● 総合病院 鈴木 和子		● 松下クリニック 松下鉦三郎 松下 靖
精神科	午前 8時45分～	佐野 琢也	小林 良太 午前8時30分～	佐野 琢也	小林 良太 午前8時30分～	佐野 琢也
	午後 2 時～	(予約のみ)	● 総合病院 鈴木 春芳 小林 良太 (予約のみ)	(予約のみ)	(予約のみ)	● 総合病院 赤羽 隆樹
外科	午前 8時45分～	● 総合病院 豊野 充		● 総合病院 薄場 修 (隔週)		● 総合病院 橋本 敏夫 (隔週)
				● 総合病院 小澤孝一郎 (隔週)		● 総合病院 木村 真五 (隔週)
耳鼻咽喉科	午後 1時 30分～	● 山 大 医 師		● 総合病院 齋藤 史明		● 山 大 医 師
整形外科	午前 9時15分～	● 総合病院 豊島 定美	● 総合病院 根本 信仁		● 総合病院 佐々木淳也	
眼 科	午前 8時45分～	● 山 大 医 師			● 山 大 医 師	

※ 内科医師の主な専門診療分野については、お問い合わせください。

※ この診療体制は平成21年8月14日現在のものです。都合により変更になる場合もありますので、ご了承ください。

【休 診 日】 ● 人工透析を除く
土曜日・日曜日・祝日・年末年始

【受付時間】
● 新 患 午前8時30分から午前11時まで ● 再 来 午前8時から午前11時まで

【予約等 問い合わせ】
電 話 (0238) 84 - 2161 案内窓口 (内線 208・317)

☆編集後記☆

長井病院通信が新しいネーミング「YANBAe」となってから2年目を迎えました。そして、今年度から新たにキャラクター達が誕生しました。紙面の中にいろいろ登場しますので、今後とも可愛がって下さい。
今年度も皆さんに様々な長井病院の様子や医療関係の情報を提供していくよう努めてまいりますので、よろしくお願いします。
『YANBAe』に関するご意見、ご質問をお待ちしております。 (広報委員会：電話：84-2161 内線：290)