

2015. April vol. 13

あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



群馬県片品村

撮影 副院長 青木三重子

特集

4月より、整形外科が常勤2名体制に。MRIも導入しました

このちゃんの栄養科レシピ
春キャベツと桜えびのパスタ

お！簡単リハビリ紹介！
体幹トレーニング 腹筋編

まちのパートナー

一般社団法人新家 リハビリ特化型デイサービス リハガーデンてくてく

あ！行くんべえ。本庄
コメダ珈琲店本庄店

き！になる情報
電子カルテ導入について

4月より、整形外科が常勤2名体制に。 MRIも導入しました



病院長 青木 隆志

整形外科医が増えました

この4月、2002年の開院当初から私が求めていた2つの願いが叶いました。

1つ目は、常勤の整形外科医を確保すること。

数年前から、埼玉医大の先生方に外来診療を手伝っていただいています。整形外科の中でも自分の専門外の領域まで診療の幅を広げられたこと、2人で診療を行うことで救急患者さんや予約外の患者さんの受け入

れを行えるようになったことはとても意義のある改善でした。

そして4月、群馬大学整形外科の後輩で、人柄も診療の実力も全面的に信頼できる小野秀樹医師を常勤として迎えることができました。

小野先生の参入で、今まで1人体制であった火・木曜日も2人での外来が可能になること、入院された患者さんに関与できる時間が増えること、手術の質・量の向上など、さらなる改善につながると確信しています。

MRI導入でより確実に

もう一つ、今回叶った願いがMRIの導入です。

MRIの利用価値は各科

によっていろいろありますが、私たち整形外科にとつてはレントゲン撮影と同様、日々の診断に必要な検査となっています。これまではMRI検査が必要な場合は他施設に検査を依頼していました。が、前述のように複数の医師の協力のもと幅広い整形外科診療を展開するにあたり、なくてはならない検査機器となり、導入を決定しました。

たとえば腰椎椎間板ヘルニアの場合、診察で椎間板ヘルニアであることは診断できますが、予後の診断に役立つ「脱出した椎間板の大きさなどの程度か」まではMRIを撮らなければわかりません。また、救急搬送され、体を動かすことが

困難な患者さんの場合、これまででは痛みを軽減する治療を行ってから、他院へ紹介してMRI検査を受けていただいていた。院内で検査できれば、移動も少なく、苦痛も軽減することができます。

救急医療の向上も

当院は、本庄市児玉郡の外科系2次輪番病院として救急医療にもかかわっています。しかし、救急医療を行う上でいくつかの弱点がありました。その一つが、頭部や脊髄の損傷に関する診療です。

私たちのかかわる外科系の救急では、頭部打撲による損傷が多く、その場合、

従来から装備しているCTスキャンで判定できることが多いのですが、外傷の関与が定かでない頭痛の場合、脳梗塞の有無も判断する必要があります。しかしながら、急性発症の脳梗塞はCTでは診断することができないため、MRIを持たない当院では弱点となっていました。

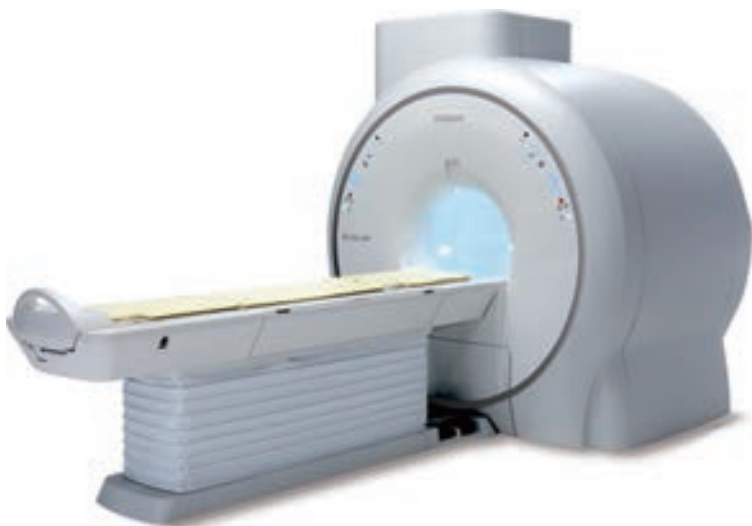
今回MRIを導入したことで、頭部領域の診断ツールが拡充されたほか、脊髄の損傷や圧迫についても診断精度が上がることは確実です。

このほか外来では、足のしびれや痛みを訴え来院された患者さんのなかに、「腰部脊柱管狭窄症」の方をよく見かけます。

レントゲン検査でも腰椎の変形やすべり症などの判断はできるため、「腰部脊柱管狭窄症の可能性あり」と、疑い診断を付けることはできますが、診断を確定

の見極めや治療プランの提示が容易になりました。患者さんに安心していただけるよう、確実な診断、治療に努めてまいります。

するにはMRIが有効です。同じような症状を訴える病気で区別すべきものに「下肢の動脈閉塞」があります。が、昨年度に導入したABI（足関節上腕血圧比）・PWV（脈波伝播速度）や造影剤を用いた下肢のCTと併用することで、2つの病気を



1.5T MRI ECHELON RX

みんなの

連携先医療・福祉機関紹介

青木病院のパートナーを紹介します。

まちのパートナー

一般社団法人 新家 リハビリ特化型デイサービス リハガーデンてくてく

インタビュー 管理者・理学療法士
久保 達郎 様
(写真上段・中央)



Q1. リハガーデンてくてくの特色を教えてください。

理学療法士が運営している施設というのが特色です。入浴と食事の提供は行わず、リハビリに特化した半日型デイサービスです。リハビリ専門のスタッフ（理学療法士・作業療法士）が一人ひとりにあったプログラムを組み、しっかりとしたりハビリを継続していくことを目的としています。

同じ法人内に、入浴と食事を提供する1日型デイサービスの「てるてる」、居宅介護支援事業所を併設し、利用者さまのご希望や状態に合わせたサービスが提供できるように努めています。

Q2. リハガーデンてくてくで大切にされていることを教えてください。

利用者さまが「前向きに取り組める場」を大切にしています。目的意識を持ってもらうために、定期的に体力測定を行っています。立ち座りの速度や歩く速度などの実際の生活に深く関連する項目で分かりやすく評価しています。

リハビリ以外の休憩時間も有意義に過ごしていただけるように、施設の一角には落ち着いた喫茶店のようなスペースや足湯処をつくりました。のんびりお茶をしながらテーブルを囲む方々や、カウンターや窓際の席に座ってコーヒーを飲みながら読書を楽しむ方など、それぞれのリラックスできるスタイルで過ごしていただいています。特に男性は、お一人の時間を大事にされる方も多そうですね。私も男性なので気持ちがわかるんですよ（笑）。

Q3. 青木病院へのコメントをお願いします。

患者さまがご自宅で生活される中で、役立つことがあればいつでもお声かけください。健康長寿社会の実現に向け、さらなる連携をよろしくをお願いします！



〒369-0311 埼玉県児玉郡上里町勅使河原1313-7 TEL 0495-35-1977

〈診療時間〉 9:00~12:15 13:15~16:30 〈休診日〉 土日 ※祝祭日は営業 URL <http://shinya-tekuteku.jp/>

春キャベツと桜えびのパスタ

調理時間／20分 508kcal(1人分)

キャベツの甘味と桜えびの
かおりひろがる春パスタ



今が旬！甘くておいしい春キャベツを使用したパスタをご紹介します。

にんにくと塩昆布がキャベツのうまみを引き立て、桜えびを最後にかけることでかおりと食感を残しつつ見た目も春らしく仕上げました。

キャベツには、ビタミンU、Kが豊富に含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」ともいわれる成分で胃壁の粘膜を修復、保護する働きがあり、炎症や潰瘍を予防してくれます。

ビタミンKは血液凝固作用があり、潰瘍で出血した傷口をふさいでくれます。

キャベツは胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があり、年間を通じて手に入りやすい材料なので、是非ご家庭のメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか？

中野古乃佳
(このちゃん)

スパゲティの茹で塩は、お湯に対して1%が目安ですよ！春キャベツは冬キャベツに比べて巻きがふんわりとしていて葉がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。

材料（2人分）

- ・スパゲティ……………180g
- ・塩（茹で用）……………適量
- ・キャベツ……………大2枚
- ・ベーコン……………1枚
- ・にんにく(みじん切り)……1かけ
- ・オリーブ油 ……大さじ1と1/2
- ・塩昆布……………30g
- ・桜えび……………お好み量



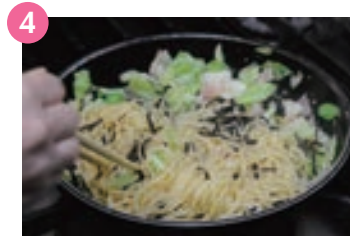
ベーコンを1cm幅、キャベツをざく切りにする



鍋にたっぷりのお湯を沸かして茹で塩を入れ、スパゲティを茹でる



フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて炒め、香りがたったら①を入れて中火で炒める



③に②と塩昆布を入れてさっと炒め、最後に桜えびを上からかけて完成

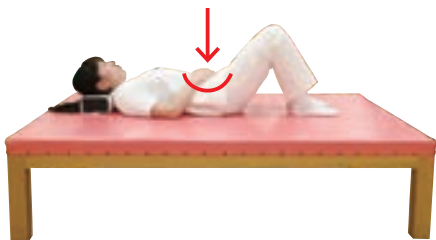
お! 簡単リハビリ紹介!

~これなら毎日できるぞ~

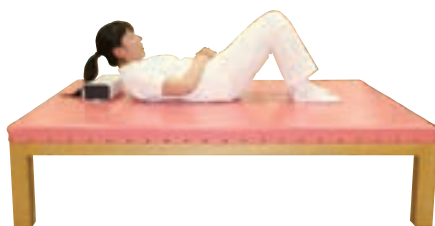
体幹トレーニング ~体の中心を鍛えよう! (腹筋編)~

前回のブリッジ編の続編! 今回は腹筋編です。基本的には効果も同じで、体幹(深層筋)を狙って鍛えていきます。少し負荷の高いものもあるので無理せず、できる運動だけやりましょう!

1



2



ドロイン

まずは基本のドロイン! 仰向けで、両ひざを閉じた状態で立ってます。お腹に手をそえ、腹横筋に負荷がかかっているのを意識しながら鼻から息を大きく吸い、お腹を最大限に膨らませます。口から息を吐くときにお腹を思いっきり凹ませます。息は最後まで吐ききりましょう。

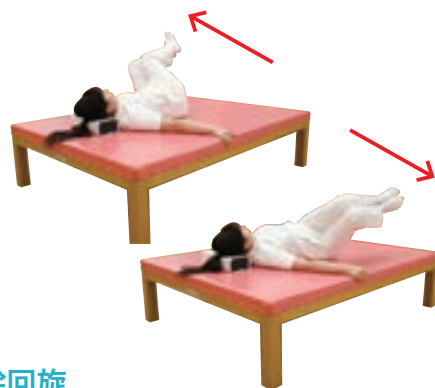
腹筋①

両膝を立て、おへそを見るように頭を上げます。無理して体を起こさなくても、おへそを覗き込むだけでOKです。

3



4



腹筋② (ちょっと難易度高め)

両足を上げて股関節・膝関節とも90°に曲げます。その状態から腹筋①と同様におへそを見るように頭を上げます。

体幹回旋

仰向けになり、両手を広げます。両足を上げて股関節・膝関節とも90°に曲げ、その状態から左右に足を倒します。体までひねらないようにしっかり両手で支えます。最初の形が崩れないように注意し、下に足がつかないギリギリまで下ろしましょう。

POINT



理学療法士 新井 いずみ

- 各運動を10~20回、1日2セットを目安に行います。
- 呼吸に合わせてゆっくり行いましょう。
- できる運動だけでいいです。無理は禁物です!!

あ! 行くんべえ。本庄

今回は名古屋発の人気の喫茶店、コメダ珈琲店の本庄店に行ってきました。

いただいたのは、もちろんシロノワール。バターが香るデニッシュは、ぎゅっと噛みしめられるほどの厚み。とてもしっとりとしていて、ほんのりあたたかいデニッシュの上で溶けた冷たいソフトクリームとメープルシロップを絡めて食べれば、甘党の方は完全にノックアウト☆です。シロノワールの一番のおいしさはやはりバター・メープル・ソフトクリームの三拍子でしょう! さっぱりとしたブレンドコーヒーと一緒にいただけばより美味しさが引き立ちます。

暖かみのある空間づくりがコンセプトの店内には、昔な



笑顔が素敵なスタッフの吉田さん



コメダ珈琲の名物シロノワール

コメダ珈琲店本庄店

埼玉県本庄市五十子1-1-7
TEL 0495-71-7890
営業時間 / 7:00~23:00
(22:30ラストオーダー)
定休日 / 年中無休
※モーニングサービスは朝7時~11時まで。

がらの喫茶店をイメージしたソファアが並び、クラシック音楽と軽やかな店員さんのかげ声が心地よく漂っています。そしてもう一つ、忘れてはいけないコメダ珈琲の魅力が、モーニングサービス。ドリンクを注文すれば厚切り半トーストと温かいゆで玉子が無料でいただけます。早起きをした休日をごメダ珈琲でスタートさせるのも、いいですね。

き! になる情報 電子カルテ導入について

当院は2月より、電子カルテシステムを導入しました。患者さまへのサービス向上やプライバシーの保護をはじめ、業務の効率を向上させ、医療の質を上げる取組の一環として導入を決定しました。

電子カルテの導入によって大きく変わった点があります。

今回の導入後、入院患者さまには全てリストバンドの着用をお願いしています。これは、医療の安全性の確保という観点で導入した「3点認証」のシステムが用いられているためです。

「3点認証」とは、①患者さま・②薬剤・③実施者それぞれがバーコードを持っており、それを読み取る機会です。キャンして実施前に認証することで、実施可能か不可か確認できるシステムです。これ



により、患者さまの取り違えや誤った薬剤の使用を防ぐことが出来ます。

今回の導入は当院にとって大きな変革でしたが、今後も患者さまの医療の質の向上、地域の皆さまから信頼される病院を目指していきたいと思っております。

外来診療担当表

2015年4月1日現在

診療科		曜日					
		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	青木 隆志	青木 隆志	小野 秀樹	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信	栗原 大聖	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	釘宮 典孝	交代制
	午後	青木 隆志	休診	青木 隆志	小野 秀樹	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信		河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	釘宮 典孝	
内科	午前	青木 由夏	青木 由夏	青木 由夏	青木 三重子	青木 由夏	渡邊 康裕
		青木 三重子	青木 三重子	野本 泰介	野本 泰介	野本 泰介	
		野本 泰介	禁煙外来	笹野 仁史	高 遼	渡邊 康裕	
	午後	青木 由夏	休診	青木 三重子	野本 泰介	青木 由夏 (第1、3、5)	休診
		野本 泰介		渡邊 康裕	渡邊 康裕		
		石橋 明博		笹野 仁史	高 遼	渡邊 康裕	
肝臓内科 専門外来	午後	休診				肝臓外来 (完全予約)	
糖尿病 甲状腺外来	午前	休診				交代制	
泌尿器科 <small>午前9:30～ 診療開始</small>	午前	休診				松本 和久	休診
	午後					松本 和久	
循環器内科	午前	休診	休診			休診	第2、4 吉田 くに子
	午後	土屋 寛子				佐鳥 圭輔	第1、3、5 中野 明彦

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 柏成会 **青木病院** 広報委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号

TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

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

受付時間／8:30～12:00 13:30～16:30

診療時間／9:00～12:30 14:00～17:00

