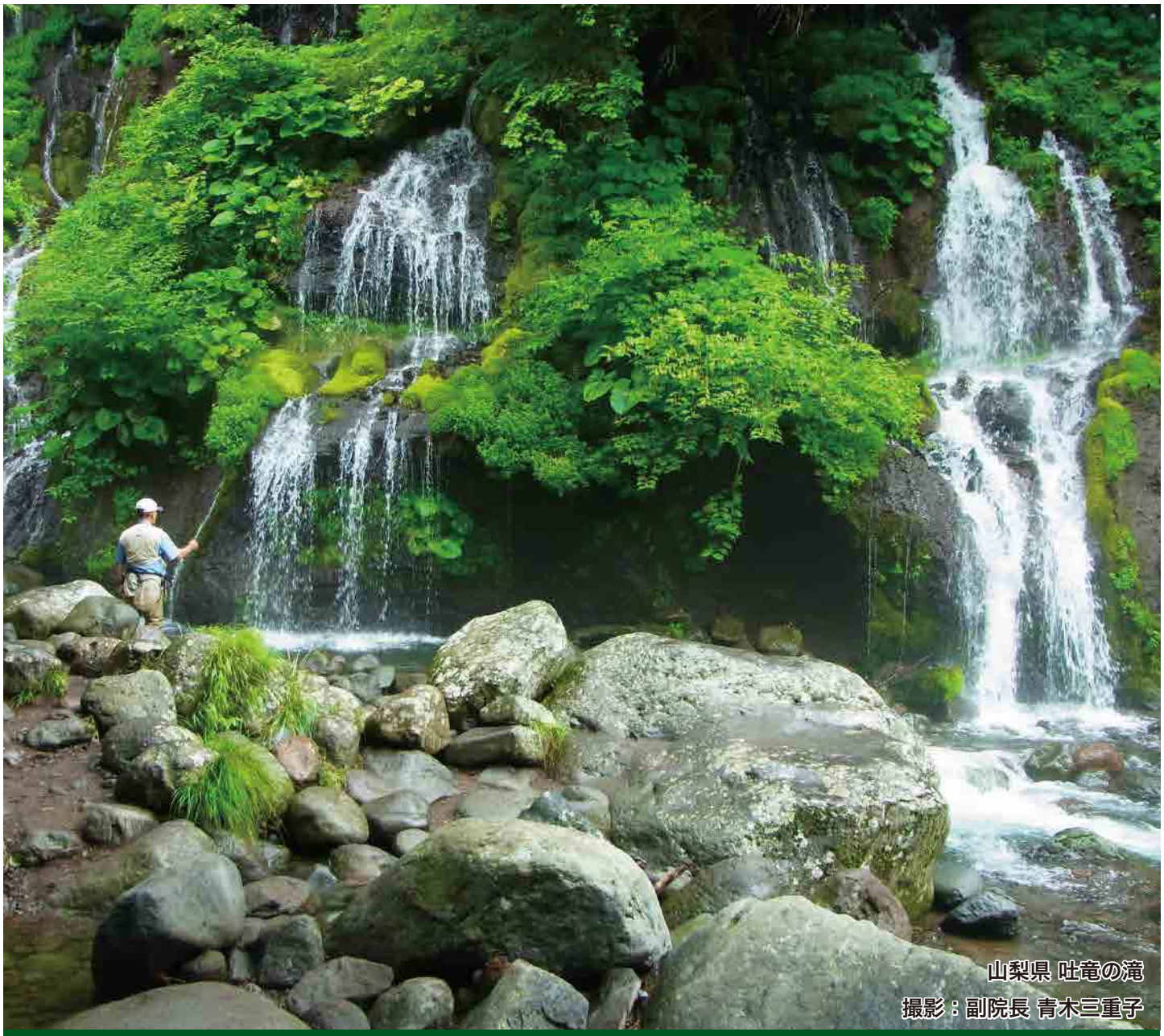
2020. September　VOL.33

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。

50th Anniversary



山梨県 吐竜の滝
撮影：副院長 青木三重子

青木病院を支える人、部署紹介リレー
診療部、栄養科、薬剤科

健康・ヘルシークッキング
ネバネバ丼

Aoki　Information
イベント中止のお知らせ

お！簡単リハビリ紹介
胸･背中のストレッチと下半身の運動

気になる情報
環境に優しい温水除草

正しい手指消毒のしかた

医療法人 柏成会
青木病院

青木病院を支える人、部署紹介リレー

診療部

2020年度より青木病院では新たにメンバーを加え、
整形外科及び内科の診療をスタートさせました。

診 診療科目　専 専門分野

病院長　**青木 隆志**

診 整形外科
専 膝関節外科

診療において大切にしていること

丁寧に時間をかけて説明を行い、納得していただいたことを確認した上で、治療を行うよう、心がけています。
また、早期の社会復帰を目指し、早くからリハビリテーションを行うようにしています。

好きなもの、休日の過ごし方など

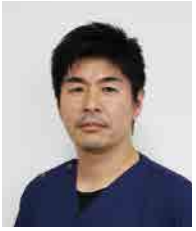
休日の過ごし方：DVD鑑賞やドライブ
好きな音楽：Mr.Children

小野 秀樹

診 整形外科
専 膝関節外科

患者さんへ一言

膝の痛みに悩んでいる方は多くいらっしゃいます。痛みが気になる方は、悪化する前に、一度ご相談にいらしてください。



岡野 良知

診 整形外科
専 脊椎･脊髄外科

診療において大切にしていること

診察のときはなるべくわかりやすい言葉で伝えるようにして、患者さんとお互い信頼関係を築きながら治療をしたいと思っています。特に手術をした患者さんは、半年に一度の診察でも５年、10年と責任を持ってずっと長く診続けたいと思っています。頼っていただいた方には真摯に向き合うようにしています。どんなことでもお気軽にご相談ください。

好きなもの、休日の過ごし方など

スポーツ全般、特にサッカー観戦が好きです。医師という職業を選んだのも自分が子どもの頃スポーツをしていてケガをしたのがきっかけです。他にはサスペンスやミステリー系の映画を観たり読書をして過ごしています。また、最近は息子に教えてもらった『鬼滅の刃』にハマっています。

診療部 部長　**橋本　良明**

診 内科

専 消化器内科、肝臓内科

診療において大切にしていること

患者さんの想いを大事にしながら、丁寧な診療を行うことを目指しています。が、早合点をしてしまうことが時々あります。おかしいと思ったら、それ違うよと指摘をぜひお願いします。

好きなもの、休日の過ごし方など

休みの日は、天気が良くて風がなければ、テニス。風があれば庭いじり。天気が良くなければ、家の中で映画を見ています。BTF、SW、STなどを好みます。もっとも、時々孫が遊びに来るので、その相手をするのが最優先です。

樋口　清一

診 内科

専 呼吸器内科、アレルギー内科

診療において大切にしていること

置かれている環境で自分のできることを真摯に行うこと。
「あせらず、おこらず、あきらめず」

好きなもの、休日の過ごし方など

・好きな言葉　随意楽瞬時
・好きなもの　僕のヒーローアカデミア　錦織圭
・好きな音楽　L'Arc ～ en ～ Ciel　ONE OK ROCK　中森明菜

大橋　一善

診 内科

専 脳神経外科、救急科

診療において大切にしていること

患者さんに対して対等に接することをモットーにしています。患者さんの状況、状態によっては厳しく指導させていただくこともたまにありますが、患者さんと同じ目線に立って診療を行うことを基本としています。また、少しでも地域医療に貢献できるよう、近隣の病院、クリニックや救急からの受入れ要請はお断りすることがないよう努めています。

患者さんへのお願い

患者さんが今不安に思っていることや、家族のことなど日々の環境の中からヒントを得て考えられる病気を見つけ、予防するのがかかりつけ医の本当の役割だと思っています。

大きな症状がなく、自分は健康だと思っていても病気の予備軍の可能性もあります。病気になってから治療するのではなく、病気にならないために予防することが大切ですので、定期的な通院で健康管理をすることをおすすめします。

新任医師の紹介

高橋　公男

診 整形外科

専 リウマチ外科・スポーツ整形外科

医師から一言

4月から毎週火曜日に外来診療を担当しております。
わかりやすい説明に努めます、よろしくお願いいたします。
医療の目的は病気やけがの治療ですが、予防も大切です。
けがや痛みの予防に役立つちょっとした工夫やアイデアを一緒に考えてみましょう。

栄養科

栄養科ではこのようなことをしています

どのような病気の患者さんにも対応できるよう病態だけでも常時20種類以上、場合によっては30種類以上の献立を作成し、患者さんにあった食事を提供しています。

その他、栄養指導や地域への栄養情報発信など栄養・食事に関わる業務を行っています。

特別献立について

患者さんに少しでも楽しんでいただけるように年間15回（月1～2回）特別献立を提供しています。

行事や季節感を味わえるよう旬の食材を用い、できるだけ手作りと見た目にこだわり作っています。食事とともに提供している小物もすべて手作りしています。

特別献立

高齢者向けの食事の取り組み

病院食という制限がある中でも、おいしい食事提供を主軸に近年では高齢者向けの食事に力を入れています。

栄養科内では「軟らかい食事作り」を、またチーム医療として、看護部、リハビリテーション科と協力し、患者さんの「噛みにくい」「むせやすい」といった症状に対応できるよう、定期的に勉強会を開催し、食事形態、食事介助、口腔の体操などで患者さんを支えていけたらと思っています。

厨房の様子

薬剤科

薬剤科の日々

主には、入院患者さんが、安全で適切な薬物治療を受けられるよう、医療チームの一員として薬に関わる業務を行っています。

・お薬手帳や家から持ってきた薬をもとにした重複投与や飲み合わせのチェック
・薬を正しく内服、使用していただくための説明
・内服、使用後の副作用の確認... など

その他、院内の医薬品の品質管理や他の医療従事者に対して薬に関する情報提供などを行っています。

調剤の様子

患者さんへのお願い ―― お薬手帳を活用しましょう

入院される患者さんの多くが、お薬手帳を持参されるようになりました。調剤薬局へ持っていくことを忘れたため現在の服用薬の情報が記録されていないケースや、数冊を併用しているケースもみられます。ジェネリック医薬品が広く使用されるようになり、長い名前や似た名前の薬がたくさんあり、覚えることはなかなか難しいのではないでしょうか。「どの薬をいつから」という情報が重要となる場合もあります。自分で内服、使用している薬の情報を正確に伝えることはとても大切です。ご自分のために、しっかり活用していただきたいと思います。

おくすり手帳

健康・ヘルシークッキング

コロナに負けないように
免疫を高めよう！

ネバネバ丼

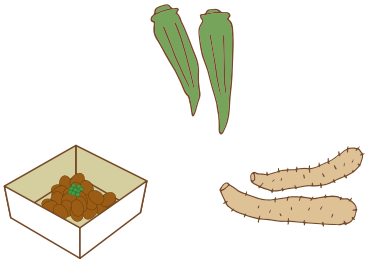
調理時間：30分　1人分 ― 460kcal

【材料】

ご飯 …… 150ｇ（茶碗1杯分）
納豆 …… 1/2パック
長芋 …… 30ｇ（5㎝くらい）
オクラ …… 30ｇ（2本）
マグロ（赤身） …… 30ｇ（切身3切）
たくあん …… 20ｇ（3㎝くらい）
卵黄 …… 1個
刻みのり …… 適量
しょうゆ …… 適量
わさび …… 適量

【作り方】

①マグロを７㎜くらいの角切りにし、わさびとしょうゆであえる。
②納豆は白くなるまでまぜ、オクラは茹でて５㎜くらいの小口切り、長芋は７㎜くらいの角切り、たくあんは5mmくらいの角切りにする。
③器にご飯を盛り、②の具材をのせ、中心に卵黄をのせる。
④刻みのりを散らしてお好みでしょうゆとわさびをかけて完成。



一口メモ

長芋と納豆は生で食べることで、より免疫機能を高めてくれます。
新型コロナウイルスをはじめとした感染症を予防するためには、まず、毎日の食事で免疫力を高めることが大切です。

免疫を高める食材

①発酵食品（ヨーグルト、チーズ、納豆、みそなど）
ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌や納豆に含まれる納豆菌などは、ヒトの腸内の善玉菌の働きを助け、腸内環境を整えることによって、免疫機能を高めてくれます。

②食物繊維（きのこ類、穀類など）
善玉菌を増やし、免疫機能を高めてくれます。

③にんにく
アリシンという成分に非常に強力な殺菌成分があるため、感染症の予防に効果的です。
加熱することで効果が高まります。

④ポリフェノール（りんご、ブルーベリー、緑茶など）
体内の活性酸素を減らし、がんや動脈硬化などの生活習慣病や、ストレスにも効果があるとされています。食材で摂取するのが難しい方は、毎日の食事と一緒に緑茶を飲むことで補うことができます。

Aoki Information

青木病院地域交流イベント中止のお知らせ

10月に予定しておりました青木病院地域交流イベントは、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み本年度の開催を中止させていただくこととなりました。
地域交流イベントにご参加をご検討いただいていた皆様にはご迷惑をおかけすることとなり大変申し訳ございません。何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

お！ 簡単リハビリ紹介

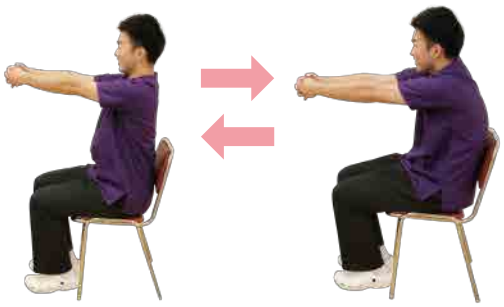
これなら毎日できるぞ

胸・背中のストレッチと下半身の運動

みなさん外出自粛で運動不足になっていませんか？家の中にいる時間が長くなると、動く範囲や量がどうしても減ってしまいます。少しでも筋力が落ちないように、運動してストレス発散しましょう。
今回は、イスを使って行う上半身のストレッチと下半身の運動を紹介します。さっそくやってみましょう！

1 背中のストレッチ

両手を合わせて前に出します。
息を吐きながら背中を丸めます。



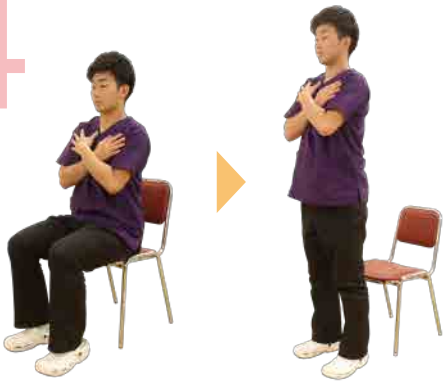
2 胸のストレッチ

息を吸いながら両腕を広げて胸を反らせます。

3 膝伸ばし

イスに座り、姿勢を正します。この時、背もたれは使わないようにしましょう。片足ずつ膝を真っ直ぐ伸ばし、3〜5秒止めます。

4 立ち上がり



イスから立ったり座ったりします。この時、手すりやテーブルなど何でもいいので何かにつかまりながらやりましょう。

理学療法士
植田大樹

ポイント

下半身の運動は20回を1セットとし、1日2〜3セットを目指しましょう。
胸と背中のストレッチはそれぞれ10〜20秒、息を止めず気持ちのいいところで止めてください。
無理は禁物です。息は止めず呼吸をしながら、ゆっくりと行ってください。

環境に優しい温水除草

当院では温水による施設の除草作業を行っております。

除草の方法として、草刈やバーナーの火を使う方法、除草剤を散布する方法などがありますが、温水除草とはその名の通り、温水を雑草に散布し除草する方法です。刃物、農薬や、火を使用しないため、第三者被害や、作業者、環境への負担なく除草できるのが特徴です。

どうして熱湯で雑草が枯れるの？

ホウレンソウなどを茹でる原理で、熱により組織破壊を起こし、呼吸を塞ぐことにより栄養が届かなくなって枯れていく。これが熱湯による除草の仕組みです。

お湯をかけた雑草は十分程で枯れ始め、二日ほどで完全に枯れてしまいます。

おひたしのようないい匂いがしたら枯れてきたサインです。

雑草により向き不向きはある？

面積が広く根が浅い雑草に向いています。茎が太いものは一回の散布で枯れさせるのは難しく、定期的な散布が必要となりますが、雑草はお湯を注ぐたびに弱体化していきます。定期的な散布を行うことで、種が生成されなくなり、除草頻度が減少していきます。

人体、環境に優しい温水除草ですが、定期的な散布、大量のお湯が必要なため、専門の業者にお願いする必要があります。当院は群馬庚申園㈱さんの力をお借りし、安心安全に除草作業を行っていただいております。

当院はこれからも、来院しやすい環境づくりを目指します。

群馬庚申園株式会社
〒375-0023
群馬県藤岡市本郷820-9
TEL0274－23－2826
FAX0274－23－2967

正しい手指消毒のしかた

なぜ感染症対策で手洗いが必要なの？

人が罹患する要因の多くは手に付着した細菌、ウイルスが物品に付着し、そこから手を介して鼻や口、目から体内に入り込むことです。手洗いには液体せっけんと流水による手洗いと、アルコール含有消毒薬による手指消毒があり、今回はアルコール含有消毒薬による正しい手指消毒のしかたを紹介します。

1. 十分な量を手のひらに取る
2. 手のひらをこすりあわせる
3. 手の甲を合わせてすりこむ
4. 指先・爪の間にすりこむ

5. 指の間にすりこむ
6. 親指をねじり合わせすりこむ
7. 手首にすりこむ
8. 十分に乾燥したことを確認する

外来診療担当表

2020年９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	小野 秀樹	青木 隆志	青木 隆志	小野 秀樹	青木 隆志 第２、４
		岡野 良知	高橋 公男	河野 慎次郎	岡野 良知	釘宮 典孝	交代制
	午後	青木 隆志	高橋 公男	岡野 良知 河野 慎次郎	休 診	小野 秀樹 釘宮 典孝	交代制
手　術 （整形外科）		○	○	—	○	—	—
内　科	午前	樋口 清一	樋口 清一	青木 三重子 樋口 清一	樋口 清一	大橋 一善	大橋 一善
		大橋 一善	橋本 良明	橋本 良明	高　遼	橋本 良明	
	午後	樋口 清一	休 診	青木 三重子	高　遼	橋本 良明	休 診
		橋本 良明		大橋 一善			
糖尿病 甲状腺外来	午前						交代制
泌尿器科 9:30～診療開始	午前					松本 和久	
	午後					松本 和久	
循環器内科	午後		土屋 寛子 (14:30～)				中野 明彦 第１、３、５

※事情により、外来診療担当表の内容が変更されることがあります。

電話でのお問い合わせ先（予約専用） **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