

2013. January VOL.04

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。



特集

小規模ならではの“いい関係”を引き継いで

このちゃんの栄養科レシピ
鮭の粕煮

お！簡単リハビリ紹介！
転倒予防～ストレッチ編～

まちのパートナー

黒岩整形外科医院・介護老人福祉施設 安誠園

あ！行くんべえ。本庄

CAFE NINOKURA

き！になる情報

救急医療功労者

特集

小規模ならではの “いい関係”を引き継いで

副院長
青木三重子



幼かった患者さんが大人に

旧青木病院は昭和45年の開設ですが、実は、その前の代があるんですよ。会長のお父さんが昭和10年頃に本庄で開業していたのです。戦争で一旦中断し、戦後再開したものの、会長が高校3年生の時に先代は亡くなられたので閉院せざるを得なかったそうです。ですから、「本庄で病院を再開したい」というのは、会長の長らくの夢だったそうですね。

会長が外科、私が内科という形で2人で開業したのが、もう42年前。当時は内科と外科の両方を診られる医療機関は近隣にあまりなかったため、おかげさまで患者さんは順調に増えていきました。ただ、昼夜問わず、救急の患者さんもいらっしやっただので、がむしゃらに働いていましたね。「患者さんは一切断らない」と、一生懸命でした。若かったですよね（笑）。

そして今の場所へ移ったの



昭和45年。開院当初の会長と三重子医師。

が、平成14年。実は、私たちは「自分たちの代で終わってもいい」と思っていたのですが、息子、つまり現院長が医学部を卒業し、複数の病院で経験を積んだ後、「継ぐ」と言ってくれて。やっぱり嬉しかったですね。新しい病院を建てるに当たっては、若い世代に任せようと、会長も私も一歩引いて見守っていました。ただ、一つだけ引き継いでもらいたかったのは、地域に密着した医療を提供するということ。旧病院時代から、地域住民の方には頼りにされていたと自負しています。今でも旧病

院からの患者さんも来てくださっていますし、当時は幼かった患者さんがすっかりお父さん、お母さん、あるいはおじいさん、おばあさんになっていたり、その子ども、孫世代も来てくださったり。そういう関係が、中小病院ならではのいいところだと思います。

専門性と「まるごと」性

10年前に移転した頃には、畑のなかにはつんと建っていました。今では住宅もお店も増え、ずいぶん変わりましたね。地域の方に頼りにしていたきながら、この町と一緒に病院も成長してきたのかなと思います。

そして、医療情勢も変わりました。医療機関に求められる基準はより高くなっていますから、より安全に質の高い医療を提供できるシステム作りが非常に大切になってきていると思います。また、より専門性が求められるようになっていきます。

一つの病院ですべてを診るのではなく、他の医療機関と連携し、より専門性の高い医療が必要であれば患者さんを紹介する。そのためには、「患者さんを人として「まるごと」みる」ことも一方では必要です。その視点もなければ、患者さんを適切な医療機関に紹介することはできません。私自身、もともと「患者さんを全体的にまるごとみたい！」とあって、内科を選んだんです。

専門性を大事にしながらも、患者さんをまるごとみる視点も忘れずに、地域に密着した病院であり続けたいですね。大病院との仲介役、高度先進医療の後をフォローすることも、私たちの役割の一つだと思います。

旧青木病院を開設したときにはほんの1歳半だった子どもが、新病院開設前から支えてくれている橋本（良明）先生をはじめ、良い仲間にも生まれながら、今ではすっかり院長になって病院を切り盛りしています。母親

としては、「フルスピードでちよつと頑張りすぎているのか」と心配してしまうのですが（笑）。でも、理想の地域医療に向けて突っ走っていますので、そろそろ私たちは引退しようかと思いつつも、もう少しの間だけサポートしていきたいと思っています。「私に診てもらいたい」という患者さんもいらっしやいますし、やはり患者さんに感謝されると私も嬉しいですからね。



旧青木病院外観（本庄市若泉）

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

福祉編 第4回

福祉機関

介護老人福祉施設 安誠園

岡芹 正美 統括施設長



Q. 安誠園で大切にされていること（理念等）や特徴を教えてください。

特別養護老人ホームは「終の住み家」であり、第二の人生の場として考えられています。第二の人生を幸せに全うしていただくために、尊厳の保持、個性の尊重を心がけています。

人権、人格の尊重は安誠園の基本理念です。理念を体現するために、年度ごとにスローガンを作成し毎朝のミーティングで復唱しています。理念を自然に意識しながら利用者の皆さまが生きがいのある毎日を送れるよう、お手伝いできればと思っています。

安誠園理念

1. 利用者の基本的人権と人格を尊重し、人間の尊厳に配慮しつつ効果的かつ適正なサービスを提供していきます。
2. 社会福祉の将来像を見据えつつ、常に創意工夫を重ね、利用者本位の福祉社会確立・地域福祉の推進に貢献していきます。

Q. 安誠園の特色を教えてください。

安誠園は昭和52年4月に開設され、本庄市では最も歴史がある施設です。歴史が長い分、さまざまな経験やノウハウを持っていると自負していますし、地域に根ざした施設でなければならないと考えています。これからも地域の皆さまに積極的にご利用いただける施設でありたいと思います。

今年度からは本庄市からの委託を受け「地域包括支援センター」の役割も担うことになりました。地域の皆さまに支えられて今日に至ることができましたので、「地域包括支援センター」という役割を通して地域へお返ししていきたいと考えています。



〒367-0011 埼玉県本庄市小和瀬1666
TEL 0495-27-0012

医療編 第4回

医療法人

黒岩整形外科医院

黒岩 茂夫 院長



Q. 院長先生が大切にされていることを教えてください。

やはり患者さんの一番の希望は運動器（骨・関節・神経・筋・腱）疾患の「痛みや変形・機能障害の不安を解消してほしい」ということですので、患者さん自身もつ自然治癒力をお手伝いしながら治療を行い、痛みや不安を和らげることを心がけています。また、外科医の経験を活かし、疾患に対して適切な判断を行い、適切な治療が行える医療機関へ紹介することも大切な役割だと考えています。

当院で治療が完結しなくても、当院に来ていただいた患者さんが「治りました！」と顔を見せてくれた時に開業医としてのやりがいを強く実感します。当院から帰宅される際に、少しでも運動器疾患の痛みや不安がとれていれればいいですね。

Q. 地域医療について院長先生のお考えをお聞かせください。

本庄市児玉郡域の救急患者さんが県外へ搬送されるケースが比較的多くあります。そのような患者さんを可能な限り地域でカバーすることが地域住民の安心につながると 생각합니다。

しかしながら、私自身も総合病院で救急医の経験がありますので、医療機関の立場や役割も十分に理解しています。救急患者さんに対応する際に、理想と現実のなかでさまざまな葛藤があるのは事実です。地域医療を充実させるためには、医療機関や行政だけでなく、地域とのコミュニケーションを意識しなければなりません。医療者と地域の間にある、医療に対する思いへの乖離を解消することが必要になると考えています。

Q. 青木病院へのコメント（メッセージ）をお願いします。

いつも患者さんを受けていただいて感謝しています。これからも宜しくお願いします。



埼玉県児玉郡上里町七本木2363-5 TEL 0495-34-0551
（診療時間）●9時～12時30分 14時30分～18時30分 ●休診日…日曜・祝日・木曜午後

鮭の粕煮

調理時間／40分 580kcal(1人分)

寒い季節

酒粕パワーでほっと一息

体のなかからぽっかぽか



酒粕は日本酒を作る時にできる「粕」ですが、実は非常に栄養価の高い食材です。たんぱく質とビタミンB群を特に多く含んでいるため、代謝をよくし、コレステロールを下げる効果もあります。

また、酒粕は血糖値の上昇を抑えてくれるインスリンに似た成分も含まれているため、糖尿病予防にもおすすめ。風味がよくコクもあるため、シチューやお菓子などいろいろな料理との相性がよく合います。味噌汁に入れるだけで、簡単に粕汁も作ることができるので、是非お好みでアレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。

中野古乃佳
(このちゃん)



酒粕が溶けにくい時は、お湯を入れてレンジでチンするといいですよ！

材料 (3人分)

鮭 (3等分に切る)..... 2切
大根 (4cm厚の半月切).... 1/2本
人参 (花形に抜く)..... 1/2本
顆粒かつおだし..... 小さじ1
みりん..... 大さじ1
水..... 適量
酒粕..... 100g
塩..... 適量
絹さや (千切り).... お好みで



大根、人参は串がスッと通るくらいまで、下茹でしておく。



鍋に水、顆粒かつおだし、みりんを入れ、軽く煮立たせ、1と鮭を入れて10分ほど中火で煮る。



お湯で溶いた酒粕を入れ、中火で5分ほど煮る。



塩で味を調べて、完成。

お! 簡単リハビリ紹介!

~これなら毎日できるぞ~

転倒予防～ストレッチ編～

65歳以上の寝たきりの原因は脳血管疾患、高齢による衰弱に次ぎ、骨折・転倒が第3位。実に8人に1人のお年寄りが転んだり骨折が原因で寝たきりになっています。転倒の原因として考えられるのが、筋力、バランス、柔軟性の老化による身体能力の低下と運動不足。また、薬の副作用や自宅の環境整備の不備も原因の1つとして挙げられます。では、転ばない、転倒を起こさないような身体作りのために何をすればよいのでしょうか？ 柔軟性（ストレッチ）・筋力・バランス・歩き方・自宅環境の5つがポイントです。今回はスムーズな動作を行うために、柔軟性を高めていきましょう!!



1 体を捻る（体幹の回旋）

体を左右に捻ります。
寝て（仰向け）行う時は、両膝を立てて、膝を左右に倒しましょう。このとき上半身も一緒に横を向いてしまうと効果がないので、動かさないようにしましょう。



2 お尻の筋肉を伸ばす

仰向けに寝て、一方の足は伸ばしたままもう片方の足を曲げてももを胸につけるように抱え込みます。



3 ふくらはぎを伸ばす

壁に手をつき、後ろ側の足の膝を伸ばします。前方へゆっくり体重をかけ、後ろのふくらはぎを伸ばします。



4 全身を伸ばす

仰向けに寝て、両手を上にあげ、つま先から指まで全身を伸ばします。両手は上方向に、両脚は下方向に引っ張られるように伸ばしましょう。

POINT



理学療法士 久保田 徹

1. 息を止めない。
血圧の上昇を招いてしまう恐れがありますので、ゆっくり息を吐きながら行いましょう。難しければ一緒に数を数えてもらったりしましょう。
2. 伸ばす力は痛みが出ない程度。
気持ちいい～少し痛い程度のところで止めてストレッチを行いましょう。
3. 伸ばす時間は10～20秒程度。
この3つに気をつけてストレッチを行いましょう。

あ! 行くんべえ。本庄

今回は明治43年から平成21年まで営業していた酒問屋・小森商店の3つの蔵の1つであり、味噌・醤油蔵だった「一の蔵」を改築した『CAFE NINOKURA』に行ってみました。

いただいたのはオススメメニューの「今日のごはん」。

材料はできるだけ地域の野菜を使い、常連さんからもらうことも多いそうです。野菜中心のおかずはやさしくシンプルな味付けですが、口に入れ



CAFE NINOKURA



CAFE NINOKURA

埼玉県本庄市千代田4-2-4

TEL. 0494-24-7878

営業時間 / 月・火・水・金 11時~18時(18時以降要確認)

土 11時~21時

定休日 / 木・日曜 (日曜日は不定休)

ると野菜の旨みが力強く広がり、弾力のある食感の古代米ごはんとの組み合わせは抜群。栄養バランスも良く体にやさしいメニューです。

「人が集まり、出会い繋がる。そんな場所をつくりたかった」と語る蔵主の飯塚さん。

食事のほかお酒(地酒)や手作り菓子などもあり、お店の2階ではヨガ教室や音楽ライブが開催されるなど多目的に人が集まる空間になっています。

建物も食事もお酒も、とことん「地域」に密着したお店です!

き!になる情報

このたび、当院の病院長である青木隆志医師が、長年にわたる救急医療に貢献した功績が認められ、『救急医療功労者』として、埼玉県医師会長より表彰されました。

功績内容

『平成14年6月より医療法人柏成会青木病院に勤務、平成14年7月から院長として現在に至るまで地域医療の向上に尽力し、特に救急医療については、その医療体制の整備充実を図るため研究と努力を重ね、多くの救急患者に献身的治療を行い、広く住民から尊敬と信頼を受けていることは、彼の模範である。』

今回の表彰は、地域の救急医療に對して、全力で取り組んできた努力が認められた結果であり、職員一同にとっても大変名誉であり、誇らしいことであります。



埼玉県内で救急搬送される患者数は年々増加傾向にあり、救急に対応している施設の負担も増えていくと思われ、その現状を踏まえて、地域の医療施設との協力のもとに連携をはかり、青木病院としての役割を果たしていくことが責務であると考えております。

今後も青木病院は、地域医療に貢献し、地域に必要なとされる病院であり続けるように、さらなる努力を重ねていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

青木病院 外来診療表

2013.1月現在

診療科		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	今西 淳悟	青木 隆志	鳥尾 哲矢	青木 隆志	第1、3、5 群馬大学医師 第2、4 青木 隆志
		坂口 勝信		吉川 陵		岡野 良知	
	午後	青木 隆志	休診	青木 隆志	鳥尾 哲矢	青木 隆志	
		坂口 勝信		吉川 陵		岡野 良知	
内科 消化器・肝臓 (橋本良明医師) 呼吸器 (野本泰介医師) (大塚健蔵医師)	午前	橋本 良明	橋本 良明	野本 泰介	野本 泰介	橋本 良明	糖尿病・甲状腺 専門医師
			禁煙外来				
		大塚 健蔵	青木 三重子	大塚 健蔵	青木 三重子	野本 泰介	大塚 健蔵
			大塚 健蔵		大塚 健蔵		
	午後	橋本 良明	15:30~診療 青木 三重子	橋本 良明	青木 三重子	野本 泰介	大塚 健蔵
		野本 泰介	大塚 健蔵	青木 三重子	大塚 健蔵		
大塚 健蔵	大塚 健蔵	青木 三重子		大塚 健蔵			
外科 (9:30~診療)	午前	青木 謙二	休診	休診	青木 謙二	休診	休診
	午後	青木 謙二	青木 謙二		青木 謙二		
泌尿器科 (9:30~診療)	午前	休診	休診	休診	休診	松本 和久	休診
	午後					松本 和久	
循環器科 (14:30~診療)	午後	土屋 寛子	休診	休診	休診	第2、4 館野 利絵子	第1、3、5 中野 明彦 第2、4 後藤 耕作
リハビリ科	午前	月曜日～土曜日まで実施しています。					

※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 青木病院 広報委員会
柏成会

〒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/午前 8:30~12:30 午後 14:30~17:30
診療時間/午前 9:00~13:00 午後 15:00~18:00

