

わ げ ん あ い ご

和顔愛語

医療法人 真生会
真生会富山病院
SHINSEIKAI TOYAMA HOSPITAL

2018
vol,25

- 💡 **開院 30 周年を迎えました**
- 💡 「出張講座」で、地域を元気に。
- 💡 **増築リニューアル 南館をご案内！**
- 💡 **認知症予防 5 つのポイント**
- 💡 **新任医師のご紹介**
- 💡 **一度は行きたい！ 地元のお店** ビストロ ボン・ゲー (射水市串田)



地域医療部のスタッフ

開院 30 周年

地域とともに ~ 30年の歩み~
 今秋、30周年記念イベント「感謝の集い」開催



建設工事中の真生会富山医院。現在こちらの建物はスタッフ専用エリアになっています。

昭和63年11月、「真生会富山医院」がこの地に開院してから、今年で30年が経ちました。今でも「田んぼの中の病院」と言われますが、当時は道路も舗装されていないところがありました。開院時から勤務する渡部恵里看護師は、当時の様子を次のように語ります。

「職員は医師1名、看護師2名、栄養士1名の4人だけでした。ですから看護師は医師と栄養士以外の業務をすべて行うような状況で、受付や会計も看護師がしていました。朝9時から夜9時まで診療していたのですが、患者さんはあまり来られませんでした。そのため、一人でも昨日より多くの患者さんが来られた日は、真生会を選んでくださったことにスタッフみんなで感謝していました」

ここから始まり、今日の「医療法人真生会 真生会富山病院」があります。30年の感謝を込めてこの秋、「感謝の集い」というイベントを開催いたします。皆さまのお越しをお待ちしております。また、次号の『和顔愛語』は30周年記念号を発刊予定です。どうぞご期待ください。

「出張講座」で、地域を元気に。

生活の注意点などについて、最新の知見をもとに話しました。身近な人が脳梗塞になったという人もあり、熱心に聞いておられ、また質問されました。健康寿命を延ばし、いつまでも元気である為には、病院に受診する前にどのような点

を注意して生活すればよいのか、またどのような時には早めに病院を受診したらよいのか、市民の方に理解していただくために、出張講座のような機会が大事です。病院に来てから説明したのではすでに遅くなってしまつからです。



豊田 茂郎 副院長 (内科医師)

当院では平成27年より、医師が地域の皆さまの要請を受けて、希望される場所に向いて講演を行う「出張講座」が始まりました。

特に昨年から開催件数が増加しています。当初は主に医師への依頼がほとんどでしたが、現在は管理栄養士、歯科衛生士、臨床検査技師など医師以外のスタッフへの講座希望も増えています。2月に講座を行った豊田茂郎副院長（内

科医師）に話を聞きました。

◆2月10日に脳梗塞の治療について話をしました。自治会や町内会などの集まりで講演したことがありませんでしたが、今回はいつもよりも若い方の参加が多く、このような講演会の参加者は女性が多いと思っていました。内容は、脳梗塞の急性期治療から、再発予防、日常

出張講座「知って得する検査のはなし」



出張講座で話をする斎藤臨床検査技師と屋鋪臨床検査技師

◆病院で行う検査の中で、患者さんからよく受ける質問に

お答えしました。真剣にメモをとられながら、質問も積極的にされ、うれしい反響でした。日常的に、テレビやインターネットで健康情報を見ることが増えた影響だと思いますが、皆さん驚くほど、健康に対して敏感で、関心を持っておられます。医療に携わる者として、正しい情報を発信して、予防医学に貢献することはとても大切だと実感しました。

(中央検査科 臨床検査技師 斎藤千絵美・屋鋪智恵)

2階

- ・眼科
- ・心療内科



診察室が増え、待合も広まりました

【眼科】

6診だった診察室が11診に、2台だった処置ベッドも3台に増えました。検査の待ち時間を短縮し、円滑な診療ができるよう検査室も拡張し、検査機器を増やしました。また南館3階のあやめ病棟には新たに眼科処置室を設け、入院患者さんが外来処置室に移動することなく処置を行えるようになりました。

【心療内科】

管理棟から南館に移動したことで、他科受診の際の移動がスムーズになりました。検査・レントゲン・薬局への動線も短くなりました。当院の心療内科の特長は、児童思春期の心のケアに力を入れていること、そして臨床心理士によるカウンセリングを積極的に行っていることです。将来を見据えて、2診体制（診察室が2つ）とするとともに、カウンセリング室を3つ、遊戯療法室を1つ設けました。ストレス社会と言われる現代、子どもも大人も、健やかな心で暮らせるまちづくりをめざして、スタッフ一同、さらに邁進したいと思えます。



心療内科待合



が増築部分です。

1階

- ・透析室
- ・泌尿器科

増築
リニューアル!

【透析室・泌尿器科】

腎臓を扱う腎臓内科と泌尿器科は連携が大事であり、患者さんも「この症状はどちらの診療科が専門か？」と迷うことがあると思います。最適な医療が受けられるよう専門スタッフを配置し、腎臓領域の診療を担います。尿に血が混じるといった病状や腎尿路の炎症など、専門領域が重なる疾患では両科が協力することでよりの確な治療を行います。



が増築部分です。



透析室は15床から25床に増床



増築された南館にも玄関が完成。透析患者さんはこちらの玄関を入れてすぐ透析室に行っていただけます。



泌尿器科待合

南館をぐる案内!

昨年からはまった南館増築工事が完成し、5月7日(月)より新たなスペースで診療を行っています。

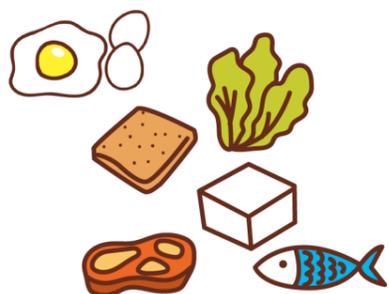
認知症予防5つのポイント

認知症は年々増えつつあり、誰もがかかる可能性のある病気です。今のところ、認知症を完全に防ぐ方法はありませんが、適切な予防策によって認知症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりすることが出来ます。

当院では多職種のメンバーが集まって、認知症ケア会合を行っています。患者さんとご家族の暮らしに寄り添った認知症ケアを目指し、地域との連携を大切にしながら活動しています。認知症ケア会合より、今回は認知症予防の5つのポイントを紹介いたします。

(1) バランスのとれた食生活を心がけましょう。

最近の調査からは、脳卒中をきっかけとした認知症だけでなく、アルツハイマー病においても生活習慣病と強い関連があると言われています。ただ、各栄養素と



の関連はまだ研究段階のようです。認知症ではサルコペニア（筋肉量が減少している状態）の頻度が高いことから、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品といった「たんぱく質」を多く含む食品の摂取が大切です。また、野菜や海藻、きのこ、こんにゃく、果物などに多く含まれる「ビタミン、ミネラル、食物繊維」を適宜摂取することも、生活習慣病予防には重要です。「ご飯・味噌汁・漬物」だけで食事を終わらせることはありませんか？ こんな時は、肉や魚などのたんぱく質と野菜を付け加え、塩分はほ

どほどにしておきましょう。中期には栄養バランスのよい食事を心がけ、生活習慣病を予防し、加齢とともに、サルコペニア予防に重点を置いた食生活へと移行していきましょう。

(2) 適度な運動を取り入れましょう。

運動は脳の血流をアップし、認知機能を向上させ、認知症のリスクを減らすことが分かっています。いつでもどこでも手軽に行えるウォーキングなどの有酸素運動は記憶力を高める効果があると言われています。ご自分のペースで、週2〜3日以上、30分程度の運動



を継続することが理想的です。体を動かしながら暗算をしたり、しりとりをしたりするなど、頭を使うとさらに効果が高まります。

(3) 人と積極的に交流しましょう。

コミュニケーションによる脳の刺激が少なくなると認知症のリスクが高まります。仕事を辞めると物を忘れやすくなるのもこのため



当院でも2ヶ月に1回「認知症カフェ・なでしこ」を開催。認知症に関心のある方が集まり、交流の場となっています。

です。人との積極的な交流を心がけましょう。

(4) 少し前のことを思い出したり、頭で考えることを意識した生活を送りましょう。

新聞・雑誌を読む、日記を書くなど、頭を使う活動は脳を刺激し、老化予防に役立ちます。様々な新しいことにチャレンジし、楽しみながら生活を送るようしてみてください。

(5) 十分な睡眠をとるようにしましょう。

十分な睡眠は認知症の予防に繋がります。6〜8時間を目安に、規則正しい睡眠をとるように心がけましょう。日中眠くなったら昼寝をしてもよいですが、短時間にとどめましょう。30分以内の昼寝は認知症になる恐れが少なくなるという報告もあります。

以上のポイントを参考に、生き

生きとした毎日をお過ごしください。日常生活の中で実際に取り組むことが大切です。また、家族や身近な方の気づきが、認知症の早期発見、治療にもつながります。どこに相談したらよいか分からない場合は、「かかりつけ医」または「お近くの地域包括支援センター」でも相談に応じています。当院でもできる限りお手伝いしていきたくと思っています。

認知症相談を受け付けております！

・相談窓口 お電話でご予約ください
TEL : 0766-52-1556 (地域医療連携室)

・相談時間 : 30分ほど

院内でも認知症相談をお受けしております。予約制です。希望される方は地域医療連携室へご連絡ください。

NEWS 新任医師のご紹介



うめはら こうじ
梅原 康次
医師
(形成外科)



とくなが たかひろ
徳永 貴広
医師
(耳鼻咽喉科)



こばやし ひでのり
小林 英則
医師
(眼科)



おぐら ゆきこ
小倉 由起子
医師
(消化器内科・外科)

診療案内

診療科

内科、外科、小児科、整形外科、耳鼻咽喉科、皮膚科、形成外科、眼科、麻酔科、心療内科、精神科、神経内科、放射線科、泌尿器科、消化器内科、呼吸器内科、リハビリテーション科、腎臓内科、血液内科、循環器内科、糖尿病・代謝内科、緩和ケア内科、真生会デンタルクリニック（歯科）

受付・診療時間

【午前外来】 平日・土曜日

受付 8:00 ~ 11:30

（各科窓口 8:30 ~ 診察 9:00 ~）

※午前のみ、7:30 ~ 整理券を配布

正面玄関の解錠時間は 7:30 です。

診療時間以外は、時間外出入り口をご利用ください。

【昼外来】

アイセンター（眼科）のみ

受付 13:30 ~ 16:00（診察 14:00 ~）

※火曜日のみ受付です。

小児科のみ

受付 15:00 ~ 17:00（診察 15:00 ~）

※火、木曜日のみ受付です。

【夕方外来】 月、水、金曜日のみ

受付 16:00 ~ 19:00

（各科窓口 16:30 ~ 診察 17:00 ~）

※皮膚科、小児科、耳鼻咽喉科の窓口

受付は 16:15 から、診察は 16:30 から行います。

【休診日】 土曜日午後、日曜日、祝日

休診時間帯は、当番医師が待機しております。

敷地内全面禁煙を実施しています。



ご理解とご協力をお願いいたします。

一度は行きたい！

地元のお店



ステーキランチ
2,000 円（税込）



この日のプチデザートは、マーブルシフォンとチョコのマカロン。

ビストロ ボン・グー
射水市串田にある大人の隠れ家レストラン、「ビストロ ボン・グー」は、自家栽培の野菜や果物を使ったフレンチが自慢のレストランです。建物は、100年以上の歴史がある古民家をリ

フォームされており、懐かしい香りと木の温かみを感じます。特に注目したいのが、ホテルでパティシエを務めていたシエフの作るデザート。各ランチには300円でプチデザート（左の写真）を追加できます。

お問い合わせ

【住所】 射水市串田 6831

【TEL】 (0766)54-1023

【営業時間】

11:00 ~ 20:00

・ランチ 11:00 ~ 14:00
(14:30 ラストオーダー)

・ディナー [コース要予約]

【定休日】 毎週火曜日、
第3水曜日



ぜひ一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。

編集後記

表紙を飾ったのは、出張講座の窓口となっている地域医療部のスタッフ。今年から渉外室も地域医療部に加わり、病院と地域の連携にますます力を入れています。今年が開院 30 周年。地域の皆さまとともに、これからも歩んでまいりたいと思います。

〒939-0243 富山県射水市下若 89-10

TEL 0766-52-2156 FAX 0766-52-2197

<https://www.shinsekai.jp/>

平成 30 年 6 月 第 25 号発行

発行・編集／真生会富山病院 広報課