

東京都指定 2 次救急医療機関

(財) 日本医療機能評価機構 認定病院

人間ドック・健診施設機能評価認定

日本外科学会外科専門医制度関連施設

機能強化型在宅支援療養病院

2018. 12 332号



Suzuki Health Tomorrow



医療法人

浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町 7-1 TEL 03-3557-2001

<http://www.suzuki-hospi.or.jp>



「リハビリ」

理学療法士 島村大士(しまむらひろし)

前はリハビリテーション（以下、リハビリ）科のスタッフについて紹介させて頂きました。今回は、リハビリ室とリハビリ器具について紹介させて頂きたいと思います。

リハビリ室は開設してまだ 1 ヶ月であり、新しく綺麗です。大きな窓が東側にあるため明るく、広々とした部屋です。ここで日々、多くの患者さんが退院に向けてリハビリに励んでおり、活気のある場所となっています。スピーカーからは音楽が流れ、癒しの空間でもあります。



リハビリ器具を 4 つのグループに分けて紹介させて頂きます。

1 つ目は、「平行棒と階段」です。リハビリと聞くと、最初に思いつく代表的な器具です。歩く練習や、階段の昇り降りの練習に使用します。手すりの高さを変える事ができるため、その人に適した高さに合わせて練習することが出来ます。



2 つ目は、「エアロバイク」です。トレーニングジムなどで、見かけることもあると思います。心拍数や走行距離、時間や消費カロリーなどを、自動で測定してくれる優れ物です。ペダルの重さを変えることができ、有酸素運動や足の筋力トレーニングに適しています。当院には 2 種類のバイクがあり、またがるタイプと背もたれにもたれながら漕ぐタイプがあります。



3つ目は、「ティルトリクライニングテーブル」です。このベッドに横になると、寝た状態のまま自動で起き上がり、立つ状態にしてくれます。病気や怪我で寝たきりだった人や、動けなくなった人が徐々に動くことに慣れてもらうなど、使用用途は様々あります。



4つ目は、「トイレ、浴槽、台所」です。退院後の生活の一部となる、トイレや入浴、家事動作を練習する物です。様々な箇所に調整出来る手すりが設置され、便座や浴槽の高さも変更できるため、自宅環境を想定した練習が可能です。台所では、IH コンロや流しが設置され、料理動作の練習ができるようになっています。このように、退院後の日常動作や家事を見据えたりハビリが出来る器具も揃っております。



他にもリハビリに使用している器具や物品、福祉用具など様々ありますので、また次回以降で紹介していきたいと思います。お読み頂きありがとうございました。

「 地元大分県について 」

薬剤科 S

私は地元大分県より引っ越し、8月に入職し3ヶ月を迎えました。

今回、今月のひと言のお役目をいただきましたので、地元大分県の食べ物のお話を「一村一品運動」に続いて、B級グルメという流れで紹介させていただきたいと思います。

おそらく皆様耳慣れない言葉だと思いますが、「一村一品運動」とは、各市町村に特産品を1つ作り、地域の活性化をはかろうと約40年前に当時の県知事により提案されたものです。大分県の名産品として通用する、しいたけ、カボス、麦焼酎などはこの運動を通して、認知度を高めて行ったと評価されます。例えば「大分むぎ焼酎 二階堂」のCMの二階堂や、キャッチーなポスターがウリの下町のナポレオン、いいちこなどは全国的にも有名になったものの一例と言えるのではないのでしょうか。麦焼酎自体香りは独特ですが、クセがなく飲みやすいので、お目にする機会があれば、お湯割りやロック、ひいてはカボスの絞り汁を入れてご賞味いただけたらと思います。

続いて、引っ越しする直前に住んでいた、宇佐市の一村一品をご紹介します。大分県宇佐市は、ローマ字にすると、USA という利点を生かし様々なプロモーションを行なっています。国宝である宇佐神宮を右手に国道10号線を下っていくと、山の緑の中にハリウッドをもじった白地のUSAの文字を前に見ることも可能です。この宇佐市の一村一品の1つに、味一ねぎというものがあります。見た目は小口ネギのようですが、甘みと香りが強いのが特徴です。これをネギしゃぶにして食べるというのが宇佐市にはあります。根元の土付きを切って、そのまま沸騰したお湯にいれ、しゃぶしゃぶと同様に、ポン酢でいただきます。ただのネギなのに意外にも美味しいです。味一ねぎはなぜか、大分県中津市のふるさと納税のお礼の品にあるようですので、ご興味があれば……。

中津市が出てまいりましたところで、中津市と宇佐市で有名なB級グルメに、からあげがあります。からあげ専門店が多数散在することから聖地中津からあげと、からあげ専門店発祥の地宇佐からあげと地元では分けて表記されますが、どちらも醤油ベースにニンニクやショウガでアクセントをつけたタレに付け込んであげた唐揚げで、正直同じようなものです。お店ごとに味がいろいろ異なっており、テイクアウト可能な専門店が多数散在しているので、100g単位で購入



してお好みの味を探してみるのもなかなか楽しいのではないかと思います。私個人は宇佐市内の太閤というお店の唐揚げが、1品でもおかずになるほど味がしっかりしているので好きです。太閤は全国発送も行っているようなので、ご興味があれば取り寄せしてみてください。

最後に、私の出身地である佐伯市のB級グルメを紹介させていただきます。大分県佐伯市は平成の大合併により、九州最大の面積を有する市町村となり、その立地から海の幸、山の幸までなんでもござれな土地柄です。とくに高速道路が開通してからは、海鮮丼を目的に旅行者の方が増えました。ですが佐伯市民のソウルフードは、B級グルメのごまだしうどんだと私は思います。焼き魚の身とごまをすり合わせ醤油を混ぜペースト状にしたごまだしを、ゆでた素うどんに入れて食べるというシンプルなものです。ごまの香りに魚の味がかなり強いので苦手な方は苦手だとは思いますが、煮干しラーメンが好きな方はとても好きな味ではないかと思います。通販よりは有楽町などのアンテナショップで購入したほうが、お値段が手ごろなので禁断症状が起きたらそちらで購入して食べています。胃にも優しく、食べやすいので機会があれば一度食べてみてください。

※今月のひと言とは、毎月1回の職員連絡会議の中で、選ばれた職員がスピーチ練習として発表している内容です。

患者さんの権利

- 平等で、質が保護された最善の医療を差別なく、継続して受ける権利
- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
 - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
 - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
 - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



浩生会スズキ病院理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。

2018年10月に、毎年恒例の院内研究発表会を開催しました！

「 第16回 院内研究発表会プログラム 」

1. 職員の災害に対する危機管理の意識調査とその課題
～災害支援病院の役割を機能させるために～防災委員会
2. 入院模擬体験についての結果報告サービス向上委員会
3. 当院における転倒・転落事故の分析からみえた課題病棟看護部
4. 頭部MRA・頸部MRAにおける撮像条件の検討放射線科
5. インシデントレポート件数を増やすためにはどうしたらよいか
医療安全管理委員会

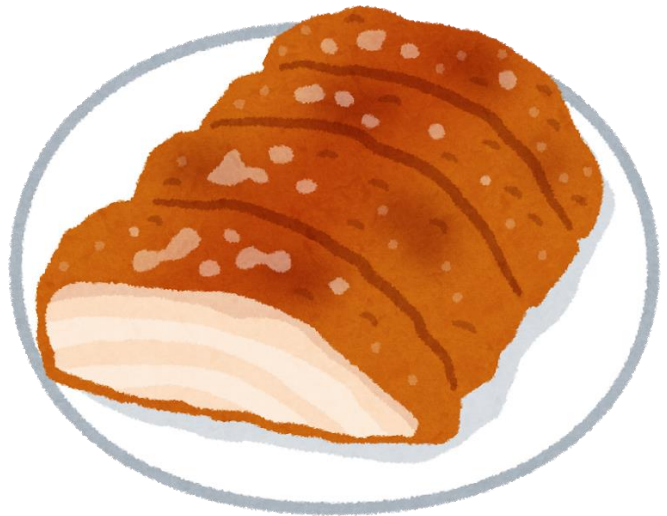
以上、5演題を来月から1つずつ本誌で紹介させていただきます！
皆さんはどの演目が気になりますか？ どうぞ お楽しみに！！



「鶏胸肉のヨーグルトソテー」

もうすぐクリスマス！

この時期は鶏肉料理を食べたい…
でもダイエット中…そんな方にも
おすすめのヘルシーレシピです！！



《材料》 (3～4人分)

- ・鶏胸肉 …300g
- ・プレーンヨーグルト…大さじ6
- ・塩 …小さじ1/2

(1人当たり約 260kcal)

《手順》

1. 鶏胸肉を軽く水洗いして、キッチンペーパーで水分を拭き取っておきます。
2. ボウルにヨーグルトと塩を入れ、混ぜます。
3. 鶏胸肉の両面に塩ヨーグルトをたっぷり塗りこみ、容器に入れ、ラップして冷蔵庫に入れて一晩寝かせます。
4. フライパンにクッキングシートを鶏胸肉のサイズに合わせて切り敷く。
ヨーグルトを軽く落として乗せ、中火弱で両面をこんがり焼きます。
5. 焼き色がついてきたら弱火でふたをして、4～5分間蒸し焼きにします。
割り箸や楊枝を刺してみてもうった汁が出なければ完成です

★ポイント★

- ・クッキングシートを使うことで油が不要になるのでとってもヘルシー！！
- ・ヨーグルトは付いていても大丈夫！乳酸菌は死んでしまっても整腸作用はそのままです。



診療科目・診療担当者表

平成 30 年 11 月 1 日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
			平野		菅	新井田	
	循環器内科	佐藤(直)★		鈴木(臣)★	福田★		
	呼吸器内科			加藤★			加藤★
	整形外科		坂本				
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)		
午後	リハビリ		植田		植田		
	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野		菅		平野
	整形外科(2:30～)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第 2 週休診 Pm2:00 ～
	泌尿器科	宇井					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)
	リハビリ		植田		植田		

※ 診療日:月～土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24 時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30～11:30、13:00～16:30

※ ★:予約制です。

