

こんにちは

地域医療を目指す、オンリーワンの病院

佐野厚生総合病院です

2017.11月号 Vol.2



CONTENTS

- 佐野厚生総合病院 Dr教室
- 栄養科コラム
- 部署紹介
- ナース頑張ってます!
- 連携登録機関のご紹介
- 院内インフォメーション
- 外来担当医表





インフルエンザワクチンって 効果あるの？

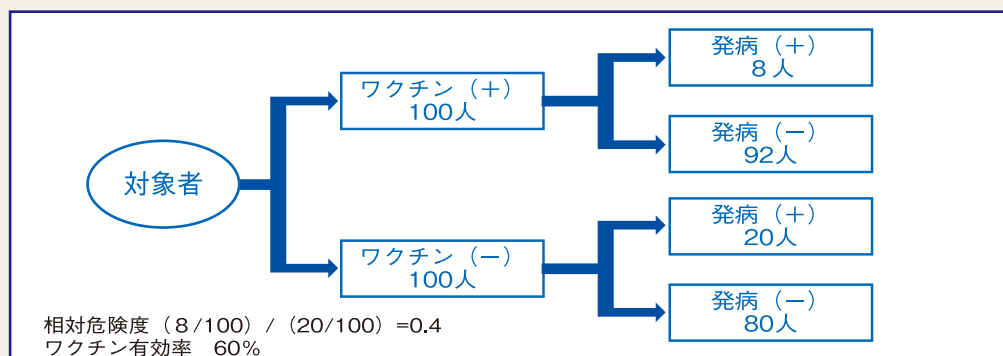


小児科 吉田 真

今回は今年もそろそろ流行が始まるインフルエンザについてのお話です。毎年多くの方が、インフルエンザワクチンを接種しますが、インフルエンザワクチンって、本当に有効なんでしょうか？と思っている人も少なくないのではないのでは…？



インフルエンザワクチンの成人の有効率は**約60%**と考えられています。ワクチンの有効率とは、ワクチン非接種者がもしワクチンを接種した場合、どれだけ発症率を減らすことができるか？ということです。ちょっとむずかしいですね…これがどういうことか？図を用いて説明させてください。

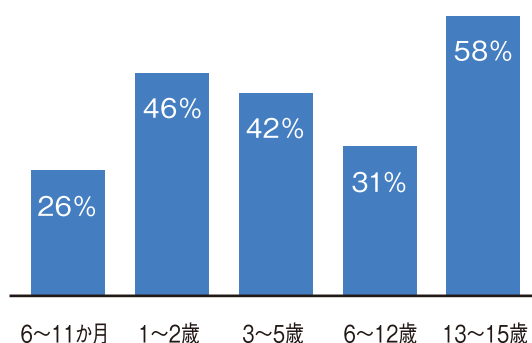


100人の集団で考えると、ワクチン接種することで12人の発症が予防できるということですね。もちろん100%発症が予防できるワクチンがあればいいのですが、60%の有効率は決して低くありません。発症者がお休みすることによる経済的損失をまで考えると、費用対効果は決して低くないと考えていいのではないのでしょうか？

また、小児のワクチン有効率は、**成人**より若干**低め**になっています。特に1歳未満の乳児については有効率が低いことが分かっています。そのため、乳児のインフルエンザ発症を防ぐためには親、兄弟のワクチン接種が重要です。

今年もワクチンを接種して、インフルエンザをしっかり予防していきましょう！

インフルエンザ (A型) ワクチンの年齢別有効率



牛乳派?? 豆乳派??



管理栄養士 女屋 淳一

一見、似たような存在の**牛乳**と**豆乳**。今回は両者の比較をしてみたいと思います。

牛乳の成分・効果

コップ1杯（200ml）の牛乳で、1日に必要なカルシウム量の約1/3を摂ることができます。**骨の材料**となるカルシウムですが、他にも**イライラを鎮め、安眠をもたらす**などの効果があります。

特殊な例では、入浴剤として利用される場合もあるようですよ。「ドラえもん」の作中でも女の子が牛乳のお風呂に入っていましたね。♥

豆乳の成分・効果

豆乳に含まれる大豆イソフラボンには、女性ホルモンの促進効果があります。ダイエットや美容に気を遣う方にとっては非常に優れた食材です。

育毛効果やバストアップ効果、お肌の保湿効果もあります。

また葉酸は、妊娠促進や出産胎児の健康にも強く影響しますから、女性にとっては 重要な栄養成分です。

牛乳派??豆乳派

いかがでしょうか。

牛乳と豆乳はどちらも体の中での働きが違うので、どちらが良いと言うことはありません。

しかし**どちらも女性にうれしい働き**があるようです。どちらも飲みたいという方には、「**豆乳と牛乳を半分ずつ混ぜて**」なんて飲み方もよいかもしれません。



牛乳と豆乳の栄養素

	牛乳 (200ml)	豆乳 (200ml)
総エネルギー	138kcal	95kcal
蛋白質	6.8g	7.4g
アミノ酸スコア	100	100
脂質	7.8g	4.1g
炭水化物	9.8g	6.3g
ビタミンB1	0.08g	0.06g
ビタミンB2	0.3g	0.04g
葉酸	10.3μg	57.68μg
カルシウム	226.6mg	30.9mg
マグネシウム	20.6mg	51.5mg
イソフラボン		80mg



表紙の 部署紹介

リハビリ科



『リ』と『ハビリテーション』って 2つにわかれるの???

現在の日本では体の不自由な方に対して、歩行練習や筋力増強運動・電気治療など病院やデイケアなどで行なう治療として知られていると思います。でも実際は…

『ハビリテーション』は聞きなれない言葉です。これは、ラテン語で「人間らしく・その人らしく」という意味があります。そして、『リ』には「再び」という意味があり、「リサイクル」のり（再生処理）、「リターン」のり（もどる）といったように再び元に戻すという意味を持っています。

つまり、『リ』と『ハビリテーション』の二つを合わせると【再び、その人らしく生活できるようにすること】という意味になります。



表紙を飾った
新人さんに
インタビュー

土屋菜摘さん 佐々木麻生さん

■土屋菜摘さん(24) 群馬県太田市出身

リハビリテーション科 理学療法士

- Q 理学療法士になろうと思ったきっかけは？
A 祖母が入院中にリハビリテーションを行なう様子を見て素敵な職業だなと思った事がきっかけです。
Q 将来どんな理学療法士になりたい？
A 治療はもちろんのこと、転倒予防・健康増進の知識を身につけ、地域に発信できる理学療法士になりたいです。

■佐々木麻生さん(24) 栃木県小山市出身

リハビリテーション科 言語聴覚士

- Q 言語聴覚士になろうと思ったきっかけは？
A 「話す」・「食べる」といった、人間としての幸せや楽しみをサポートすることができる職業を知り、興味を持ちました。
Q 将来どんな言語聴覚士になりたい？
A コミュニケーション障害や嚥下障害を持つ患者様に、より良いリハビリを提供し、笑顔になって頂けるような言語聴覚士になりたいと思います。

●リハビリテーションという仕事

リハスタッフは総勢30名いますが、理学・作業・言語と3つの違う仕事があり、それぞれに資格も違えば内容も違います。そんなスタッフがチームを組んで、老若男女を問わずケガや病気によって生活に困っている人を支えるやりがいのある仕事です。これからも治療する責任を忘れず、ともに頑張りましょう！！

理学療法士 大塚啓多



ナース頑張ってます！

がん性疼痛認定看護師

岡 ゆかりさん(2011年認定)

辛い思いをしている人たちが、一人でも
少なくなるように相談を受け付けています。

◎がん看護外来 水曜日 13:00～16:00 (予約制)



緩和ケア認定看護師

宮崎 好美さん(2015年認定)

病気になってしまったことの不安、痛み、
つらさを抱えないでくださいね。
いつでも相談してください！

◎がん看護外来 水曜日 13:00～16:00 (予約制)

皮フ・排泄ケア認定看護師

中山 美智子さん(2015年認定)

皮フケアの専門スタッフです。
トラブルの対処方法などの相談をお受けします。

◎ストマ外来 月曜日・水曜日 9:00～11:30 (予約制)



退院調整看護師

茶本 啓恵さん

退院後の生活が不安…。でもやっぱり自宅に帰りたい。
という思いがありましたら、是非ご相談ください。

**全員が1階 患者支援センターにいます！
お気軽にお声掛けください。**

連携登録機関のご紹介

綿引クリニック

所在地 佐野市奈良湊町325-15
電話番号 0283-24-5511
診療科 内科・循環器・内分泌



院長 綿引 寿男 (佐野市医師会長)
副院長 綿引 三重子

◎ご紹介

私達は平成3年自治医大附属病院から佐野厚生総合病院に赴任し、その後平成8年佐野市奈良湊町に開業しました。現在は診療のかたわら、佐野市医師会長として地域医療のために尽力しております。宜しくお願いいたします。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	
午後	15:00~18:00	15:00~18:00	15:00~18:00	15:00~18:00	15:00~18:00		

橋本歯科医院

所在地 佐野市富岡町186-3
電話番号 0283-24-3663
診療科 歯科



院長 橋本 等 (佐野歯科医師会長)

◎ご紹介

佐野歯科医師会会長の橋本です。体力づくりも兼ねて登山を趣味に、休みをやりくりしながら登っております。歯周治療と欠損補綴(ブリッジ、義歯、インプラント)に特化した診療を行っております。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:30~18:00	9:30~18:00	9:30~18:00	9:00~12:30	9:30~18:00	9:00~12:30	
午後							

院内インフォメーション

☑ 最新のMRI装置導入

当院では2017年8月より、最新の3 T (テスラ) MRI装置を導入しました。

新型MRI装置では、より細かい部分を高画質で撮像することができるようになり、今まで見つけにくかった小さな病変も見つけやすくなりました。検査は簡単で広範囲の撮影が行え全身の診断が可能になりました。



☑ 職場体験学習 (マイチャレンジ)

11月7日より4日間、佐野高等学校附属中学校より2年生3名が当院にてマイチャレンジを行いました。普段は見る事ができない院内の設備や多職種の仕事に興味津々で、よい体験ができたのではないのでしょうか!(^^)!(高橋加奈さん、大西真生さん、黒尾文音さん)



毒の素 第2話

清水健太郎 (副院長)



編集後記

働き始めて20数年が過ぎました。私の年は20歳!でしたが、その時、母の年齢は…ああもうとくに過ぎていいる。こんな事を思いながら、現在20歳の新人達と仕事をしています。長く働いているといやなことたくさんありますが、やっぱり、長く働いていてよかったなあと感じることの方が多いですね。これからも、この病院が地域の人に必要とされる病院であり続けるために、仲間と一緒に元気に働いていきたいと思っています。(ボジモン)

朝晩 めっきり肌寒くなってきましたね。読書の秋、スポーツの秋・・・もちろん食欲の秋など思い浮かべるといいます。皆さんはどんな秋を連想し堪能しているでしょうか。少し日頃のデスクワーク等々から離れ気分を変えてみるのも良いものですよね! 巷はもう紅葉が始まっております。寒くなる前に行動したいものです。(ジョナサン)

外来担当医一覧表

平成29年11月1日現在

受付時間 8:30～11:00

お問い合わせ
TEL 0283-22-5222

※休診日：日曜、祝日、第2・4土曜日、7/17(創立記念日)、
12/29～1/3(年末年始)
※外来担当医は随時変更になる場合があります。ご了承ください。

		月		火		水		木		金		土		各科案内	
A 受付（1階）	整形外科	AM	清水 吉田(進) 吉田(勇) 高橋(第1,3,5週) 小林(第2,4週)	吉川 小林 石濱	清水 石濱 高橋(勇) 吉田(進)	脊椎・脊髄 高橋(勇) 吉田(進)	石濱 小林 吉川	吉川 吉田(勇) 小林	受付 AM 8:30～11:00 (火、木のみ～10:30)						
		PM	脊椎・脊髄 清水 手・リウマチ外科 吉田(進)		小児健診 予約制	スポーツ・リウマチ・膝 吉川	休診	<月水金のPMは完全予約制> 診察 PM 2:00～ (リウマチ外来 PM 2:30～)							
	脳神経外科	AM	小熊	大谷	小熊(第1,3,5週) 難波(第2,4週)	内山 加藤 加藤 担当医	阿部 松本 加藤	大谷 加藤 加藤 担当医	受付 AM 8:30～11:00						
	形成外科	AM			リンパ浮腫外来 (第1・3週のみ)予約制				受付 AM 8:30～11:00						
		PM	加藤 (第4週休診) 担当医	加藤	リンパ浮腫外来 (第1・3週のみ)予約制		レーザー外来	休診	受付 PM 1:00～3:00 診察 PM 1:30～ リンパ浮腫外来・レーザー外来は完全予約制						
ペイン外来	AM	渡辺		小林 小林				小林 休診	受付 AM 8:30～11:00 診察開始 AM 10:00～(土曜のみ 9:00～)						
B 受付（1階）	外科	AM	遠藤	島田 尾野	伊吹 池田	尾野 島田	交代制	池田 小島 (診察10:30～)	受付 AM 8:30～11:30 (土曜日は11:00まで)						
		PM	乳腺外科 和田	乳腺外科 和田(予約制)		(22)池田 (予約制)	乳腺外科 和田(予約制)	休診							
	眼科	AM		坂東	渡邊	須田 達田 須田	加藤		受付 AM 8:30～11:00 診察開始 AM 9:30～(金のみ AM10:00～) PM 完全予約のみ						
		PM	小澤	坂東	渡邊 岡本	金沢 博多良 螺山 家藤 中村	加藤	休診							
	歯科口腔外科	AM	金沢 博多良 螺山 家藤 中村	栗林 螺良 金沢 山家	博多良 螺山 家藤 中村	博多良 螺山 家藤 中村	博多良 螺山 家藤 中村	螺良 博多良 金沢 中村 家藤	受付 AM 8:30～11:00 *完全予約制*						
精神神経科	AM	輪番制	大庫	輪番制	大庫	輪番制	初診担当医	受付 AM 8:30～11:00							
C 受付（2階）	内科	AM	寺元 内藤 渡辺 腎臓 村上	東澤 平野 関根 丸山 神内(再診) 嶋崎	岡村 内分 村上 福富 アレ 釜田	井上(治験) 小林 渡辺 上原	岡村 福富 血液 藤原 (第1週のみ)	上岡 奥山 上原 (第1週のみ)	アレ膠科 受付 AM 8:30～10:30(水曜のみ) 受付 PM 1:00～3:00(火・完全予約のみ)						
		PM	宮田 井上 禁煙外来 (完全予約制)	井上 血液 永山	曾田 血液 川口 小川	長山 丸山 神内(再診) 松浦 (不定期の必要確認)	福島 相良 神内(再診) 松浦 (不定期の必要確認)	CPAP外来 (完全予約制)	神経内科 再診 AM 8:30～11:00 初診 PM 1:00～3:00 診察 PM 1:30～ *木・金の神経内科は不定期のため電話 にてお問い合わせ下さい						
		AM	上岡 漢方(完全予約) 内藤 内分 丸山	上原	1:30～消化器 岡村 腎臓(第1・3週のみ) 本間	赤坂 寺元 循環器 奥山	1:30～消化器 岡村 呼吸器 宮田 渡辺 血液 藤原 東澤 内分 相良 神内(初診) 松浦 (不定期の必要確認)	専門外来(予約のみ) 診察 PM 1:30～ *禁煙外来(月・完全予約のみ)							
		PM	猪口 ヘルパー外来 渡辺(完全予約制)	神内(初診) 嶋崎 血液 永山 井上(緩和) (完全予約制)	下寄 高田 呼吸器 眞田 血液 川口	内分 櫻井 神内(初診) 松浦 (不定期の必要確認)	休診								
		産婦人科	AM	岡島 若松 鈴木	小沼 鈴木 若松	鈴木 坂本 今吉	小沼 今吉 岡島	小沼 岡島 坂本	産婦人科担当医	受付 AM 8:30～11:00					
			PM	(検査) 鈴木(超音波)	小沼 桑田	(検査) 鈴木(超音波)	若松(不妊外来) (検査)	小沼	休診	PM 完全予約のみ 診察 PM 2:00～					
		D 受付（2階）	耳鼻咽喉科	AM	稲木 森川	大久保 稲木	大久保 森川	森川	大久保 稲木	稲木 森川	受付 AM 8:30～11:00				
				PM		予約外来		喉頭外来 補聴器外来 (完全予約制)	休診	PM 完全予約のみ *補聴器外来は診察室83で行います					
			小児科	AM	吉田 高橋	玉井 長島 (第1・3・5週) 心臓外来	吉田 長島 (第1・3週) 小児外科	第1週腎臓外来 玉井 高橋 (第2・4週) 心臓外来 (第1・3週) 内分代謝外来 (第2・4週) 神経外来 フォローアップ外来	小山(さ) 吉田 小山(さ)	受付 AM 8:30～11:00 PM 完全予約のみ 診察 PM 2:00～4:00					
				PM	予防接種 予防接種	フォローアップ外来	フォローアップ外来	フォローアップ外来	乳児健診	休診					
泌尿器科	AM		原		藤崎 森田 安東		森田		受付 AM 8:30～10:00						
皮膚科	AM		田村 齋藤 手術	田村 齋藤 田村	田村 齋藤 田村	田村	齋藤 田村 齋藤	田村 齋藤 田村	休診						
	PM			塚田		真木	塚田 真木 塚田	真木	休診						
呼吸器外科	AM				がん看護外来				受付 AM 8:30～11:00 診察開始 AM 9:00～(火曜のみ9:30～) PM 完全予約のみ 診察PM 2:00～4:00 *がん看護外来(完全予約制) PM 1:00～4:00						
心臓血管外科	AM				上西(手術) 上西		休診	AM 完全予約のみ 受付・診察 PM 2:00～3:00							



佐野厚生農業協同組合連合会
佐野厚生総合病院

〒327-8511 栃木県佐野市堀町1728
TEL : 0283-22-5222 FAX : 0283-22-8252 URL : <http://jasanoko.or.jp>
佐野厚生総合病院広報誌 2017年秋号 編集・発行：佐野厚生総合病院広報誌委員会