

## お知らせコーナー

### 一般受付（診療）時間

平日…午前 8:00 (9:00)～午前 11:30  
午後 1:00 (2:00)～午後 4:00  
土曜…午前 8:00 (9:00)～午前 11:30  
(第2・第4土曜日のみ) ※一部の科を除く

### 面会時間

平日…午後 3:00～午後 8:00  
日・祝日…午前 10:00～午後 8:00

☆予約について／お電話での予約の変更・問い合わせについては、月曜～金曜日の午後2時～4時45分の間にお受けしております。

### ■脳ドックのお知らせ

- ・利用日 火・木曜日の午後～
- ・料金 国民健康保険加入者 1万6800円(富士市より補助あり)  
※特定健康診断を受けた方は利用できませんので注意下さい。  
※受付終了は12月28日です。  
それ以外の一般の方 5万円…随時募集中

#### お問い合わせ・お申し込み

聖隷富士病院 0545-52-0910 (健診担当：菅原・渡邊)

### 携帯用サイトのQRコードです

診療案内・交通アクセス等に御利用ください。



### 求人情報

- 【急募】臨床工学技士
- 【急募】臨床検査技師
- 【急募】看護師
- 【急募】薬剤師
- 認定感染看護師
- 平成22年度新卒者採用受付中

お問合せは当院総務課 石川または渡邊まで、メールまたは電話でお願い致します。  
E-mail seireifuji@sis.seirei.or.jp  
TEL 0545-52-0780



マークの由来:ヨハネによる福音書第13章に、「最後の晩餐」のとき主イエスは、たらいに水を入れて弟子たちの足を洗い…とあるように、自ら進んで奴隷の業を行いました。外側の二重円は、このたらいを表しています。内側の三つの円は、赤が医療を、青が教育を、緑が福祉を表し、中央の十字架は「キリスト教精神にたって事業を行う」基本精神を示しています。

### ◆交通アクセス

- ★東名富士ICより車で約10分
- ★新幹線新富士駅よりタクシーで約10分
- ★吉原中央(バス)駅より徒歩5分
- ★岳南鉄道吉原本町駅より徒歩3分



### 駐車場ののご案内

当院では、上記の専用駐車場を用意しております。ご来院の際は係員の誘導に従って駐車して下さい。駐車場は有料となっております、ご了承下さい。

### 財団法人 恵愛会

## 聖隷富士病院

〒417-0026 静岡県富士市南町3番1号  
Tel.0545-52-0780  
Fax.0545-52-5837

## 聖隷富士病院 院外報

2009年9月1日発行  
発行責任者：小里俊幸  
編集責任者：関 政雄

# 恵愛だより No.68

### 法人理念

『隣人愛』

…自分を愛するように あなたの隣人を愛しなさい…

### 病院理念

『私たちは、人と人とのつながりを大切にし、地域に貢献できる医療を目指します』

## 高校生の一日看護体験を実施しました



当院では、8月17日に高校生の一日看護体験を実施しました。これは静岡県ナースセンターが、「将来を担う高校生が看護に理解と関心を寄せ、一人でも多くの生徒が看護職への進路を選択されることを期待する」目的で実施する事業に病院として協力しているものです。参加された高校生の方々には、実際に看護業務を体験することにより、生命の大切さと他人への思いやりの看護の心に気づいて頂けたことと思います。患者様の心と体を癒す看護師を、是非目指してもらえたと願います。

### 財団法人 恵愛会 聖隷富士病院

〒417-0026 富士市南町3番1号  
TEL (0545) 52-0780(代) FAX (0545) 52-5837  
http://www.seirei.or.jp/rel/fuji

訪問看護ステーション けいあい  
居宅介護支援事業所 けいあい  
〒417-0026 富士市南町1-32  
TEL(0545) 54-2320  
FAX(0545) 54-2321

訪問看護ステーション かみや  
居宅介護支援事業所 かみや  
〒417-0821 富士市神谷592-3  
TEL(0545) 39-0808  
FAX(0545) 39-0810

## 「シリーズ・エクササイズ」①

# メタボリックシンドローム 予防・改善のためのエクササイズ

体脂肪、内臓脂肪を減少させる為には、10分～30分程度の継続した全身運動（有酸素運動）を3カ月以上継続して行うことで減少すると言われています。他には、筋力トレーニングや普段あまり動かしていない部位を動かし、血液循環や代謝を促進することも効果的です。

特に腹部周辺の筋を緊張させ、ねじるようなエクササイズは内臓脂肪減少を促進させることに有効で、たるんだお腹を引き締める効果もあります。以下に自宅で出来る簡単なトレーニングを紹介します。



- 1.最初にお腹を最大限にへこませます。
- 2.お腹をへこませた状態を保ったまま、上体を左右にねじる動作を10往復繰り返します。
- 3.これを3セットほど行いましょう。

※無理をせず、大きくねじるよう意識しましょう。



(リハビリテーション課)

## 〈トピックス〉

# メタボリックシンドロームについて

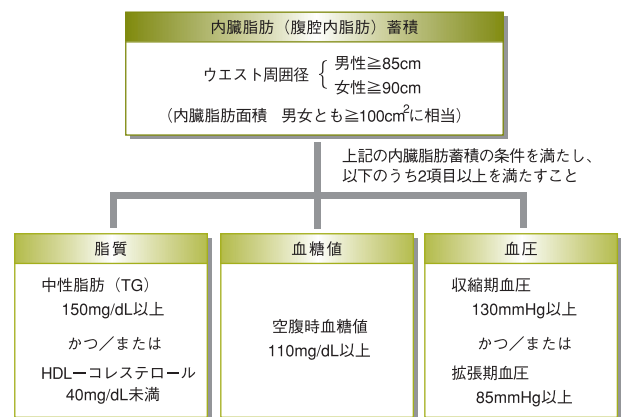
## 〈メタボリックシンドロームとは?〉

内臓まわりに体脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」はさまざまな生活習慣病の原因になることが分かってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を合わせ持ち、生活習慣病を引き起こしやすくなった状態をメタボリックシンドロームといいます。自覚症状の無いまま動脈硬化が進んでしまうので、放っておくと大変危険な状態に陥ることもあります。現在、40～74歳までのメタボリックシンドローム該当者・予備軍は約1940万人といわれています。これは男性の2人に1人、女性の5人に1人に当たります（平成18年国民健康・栄養調査結果の概要より。）



## 〈メタボリックシンドロームの診断基準〉

へそまわりの腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上であることに加え、下の3つのうち、2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。



## 〈予防と治療のために…〉

### ①食事の改善

1日3食の規則正しい食生活が基本です。「まとめ食い」、「〇〇しながら食い」、「早食い」は悪い食習慣です。飲酒、間食、油過多などは控え、野菜中心の食生活に改善しましょう。

### ②運動習慣をつける

まずは1日1万歩が目標ですが、「ちょっと離れた店まで歩いて買い物へいく」「2～3階の昇り降りは階段にする」などでも結構です。習慣をつけましょう。

①、②を組み合わせ、体脂肪を減らしていきましょう！



〈栄養課〉

## 各科外来担当医一覧表

平成21年9月1日現在

内 科	月	火	水	木	金	土
午 前	吉村・芹澤 藤原	奥村・吉村 芹澤**	内田*・芹澤	奥村・芹澤	奥村・吉村	第2・第4交替制
午 後	内田・藤原	吉村	内田(CAPD) 奥村	内田	芹澤	—

\*午前中の内田医師の診察は午前10:00より開始します。  
\*\*火曜日午前の芹澤医師の診察は予約患者のみ診察致します。

外科・消化器科・大腸肛門科	月	火	水	木	金	土
午 前	小里	小里	武田	砂山	砂山・唐國	第2・第4交替制
午 後	—	小里	—	—	—	—

土曜日は、第2土曜が武田医師、第4土曜が砂山医師・唐國医師です。

整形外科	月	火	水	木	金	土
午 前	上田 (福塚)	秋本・阪口	福塚・阪口	加藤・上田	福塚 (上田)	第2・第4交替制
午 後	—	阪口	阪口・上田*	—	—	—

■午前中の受付終了時間は11:00までとなっております。ご注意ください。  
( )の医師は病棟回診後診察開始となります。  
\*水曜午後の上田医師の診察は予約制になります。

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
午 前	武井	武井	武井	武井	武井	第2・第4
午 後	—	特殊検査	特殊検査	特殊検査	特殊検査	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
午 前	嶋田	嶋田	—	嶋田	嶋田	—
午 後	物忘れ・禁煙 外菜	—	嶋田	脳ドック*	—	—

\*脳ドックは予約制になります。(富士市脳ドック健診対象者のみ)

眼 科	月	火	水	木	金	土
午 前	山本・池原	山本・池原	山本・池原	山本・池原	山本・池原	第2・第4
午 後	山本*・池原	—	—	山本・池原	山本**・池原**	—

■午後が休診の時の午前中の受付時間は11:00までとなりますのでご注意ください。 \*\*第2土曜日前日の金曜日午後は、手術の為、休診です。  
\*山本医師の月曜日午後の診察は手術の為、休診の場合があります。ご確認をお願い致します。

小児科	月	火	水	木	金	土
午 前	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	第2・第4
午 後	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	—

■土曜を除く平日の受付時間は8:00～17:00までです。(診察開始は9:00～)

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
午 前	交替制	—	—	交替制	—	—
午 後	交替制*	—	—	交替制*	—	—

月曜日：大田医師・内藤医師・呉医師・三好医師・松井医師の交替制になります。  
木曜日：望月医師・久保田医師・木下医師・近藤医師の交替制になります。  
\*午後の診察開始時間は14:30からとなります。

胃・大腸内視鏡	月	火	水	木	金	土
午 前	砂山・武田 唐國	砂山・武田 唐國	吉村・砂山 唐國	吉村・武田 唐國	小里・武田	—
午 後	吉村	砂山	吉村	久保田敏	吉村	—

【受付時間】 午前8:00～午前11:30 (診察開始時刻 9:00) \*一部の科を除く  
午後1:00～午後 4:00 (診察開始時刻 2:00) \*一部の科を除く \*土曜日は午前中のみ  
【休 診 日】 日曜・祝日・第1・3・5土曜日