

お知らせコーナー

一面会時間

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。

医療相談室のご案内

病気やけがによって起こる様々な問題や心配事について、医療ソーシャルワーカーが、一緒に考え問題解決に向けてのお手伝いをいたします。

たとえばこんなときにご相談ください

- 医療費や生活費の心配 ●介護保険などの福祉制度について知りたい
- 退院後の家庭での療養や介護が不安 ●転院、施設入所を考えている
- その他、誰に相談してよいかわからないことなど…

相談方法・受付時間

月曜日～金曜日 9:00～16:30 (土曜日・時間外も予約対応可)
場所 1階 医療相談室 (又は、病院スタッフにお申し出ください)
☎0545-52-0823 (直) 又は52-0780 (代) 担当 大河

脳ドック健診 受付中

実施期間 平成26年2月28日までの火・金曜日

受付期間 平成25年12月27日まで

料金 ①富士市国民健康保険加入者 16,800円
※富士市の人間ドック・特定健診を受けられた方は御利用できません
②それ以外の方 50,000円

お問合せ・お申込み

電話:0545-52-0780 (代表)
受付時間:月曜日～金曜日・9時～16時30分
(土日祝祭日除く)

求人情報

- 【急募】病棟看護師 ■【急募】医師
- 【急募】放射線技師 ■【急募】薬剤師

お問合せは当院管理事務課の玉置まで、メールまたは電話で御願い致します。
E-mail seireifuji@sis.seirei.or.jp
TEL 0545-52-0780 (代)



法人理念 「隣人愛」

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

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。

日本医療機能評価機構認定病院

一般財団法人 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

2013年6月1日発行
発行責任者:小里俊幸

恵愛だより

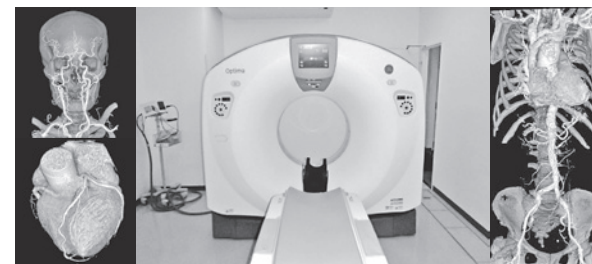
6月号
No.113

CT装置がリニューアルされました

5月より64列128スライスCT (GEヘルスケア社製 Optima CT660Pro FD) を導入しました。16列CTから64列CTへ更新することにより、従来機よりも大幅な被爆低減 (ASiR) できること、さらに水晶体など高感受性臓器への被爆低減機能 (ODM) など、きめ細やかな被爆低減機能が搭載されています。また、ハイスピードでの撮影が可能になり、息止めや静止が難しい患者様の検査が可能となります。

さらに冠動脈CTという新たな分野の検査も始まり、当院のCT検査の臨床応用が広がりました。

これらの機能を使用し、患者様の負担を最小限に抑えながら、64列ならではの高い臨床情報を提供できるように取り組んでいきます。



文責:放射線課

一般財団法人 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

《腰痛緩和の体操》

現代の人間の多くは腰痛を持っていると言われております。原因は様々ですが、医師から体操をするようにと言われた方も多いと思います。そこで、今回は自宅でもできる簡単な体操をご紹介します。

腹筋体操 【腹筋を強くします。】

- 両手をおなかの上に当て、頭を持ち上げながらへそをのぞきこむようにします
- 同時にお尻を少し浮かせるようにします (5秒間×3回以上)



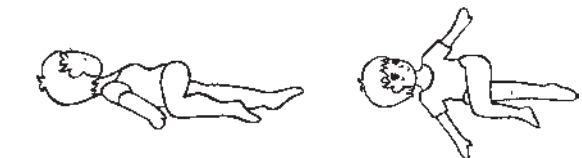
柔軟体操① 【伸ばしたほうの足の付け根(腸腰筋)を柔軟にします。】

- 片方の足を伸ばして床につけるようにします
- 左右交互に行います (左右とも10秒間×2回以上)



柔軟体操② 【背筋、臀筋を柔軟にすると同時に腰椎の柔軟性も高めます。】

- あおむけの状態からゆっくり腰をひねり、片足を交差させて反対側の床につけます。この時、背中を床から離さないのが理想です
- 左右交互に行います (左右とも10秒間×2回以上)



なお、痛みや痺れがある時は無理に行わず医師に相談してください。一度に全て行くと負担になる場合もありますので無理のない範囲でゆっくり行うようにしてください。

文責:リハビリテーション課 須田真広

《トピックス》

骨粗しょう症の予防について

骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨がもろくなり、骨折を起こしやすくなる病気です。

高齢者に多い病気で、日本には約1000万人の患者さんがいると考えられています。骨粗しょう症の患者さんは脊椎(せぼね)の圧迫骨折や大腿骨近位部(足の付け根)の骨折を生じやすくなります。日本では現在、一年間に130万人の脊椎圧迫骨折と16万人の大腿骨近位部骨折が発生していますが、今後一段の高齢化により、これらの患者数は200万人以上になると予想されています。高齢者が寝たきりになる原因の約20%がこうした骨折によるものです。

骨粗しょう症の自覚症状には、立ち座りや重いものを持った時の腰痛、背中や腰が曲がる、背が縮んでくるといったものが有りますが、何の自覚症状も無いまま進行する場合も多く有ります。大した事の無い転倒などで骨折してしまい、その後の検査で骨粗しょう症と診断されることもよくあります。

骨粗しょう症の予防としては、適切な食事と適度な運動、それから日光浴が大切です。

まず食事ですが、日本人の食生活は非常にバランスが良いものの、カルシウムのみ不足しがちです。カルシウムを多く含む食品としては、小魚、サクラエビ、小松菜、ひじき、乳製品などが挙げられます。これらを意識して食事メニューに取り入れると良いでしょう。それからビタミンDの摂取も大切です。ビタミンDはカルシウムの体内への吸収を促進し、また維持する役割を持っています。これも不足している日本人が多いのですが、青魚を食べる事で補うことができます(サケ、サバ、イワシなど)。また、日光浴により体内でビタミンDを合成することもできます(後述します)。

運動は骨の強さと密接な関係があり、骨に負担のかかる動作を反復するほど、骨が丈夫になります。ですが運動の出来る程度は、個々人で大きく異なるものです。ウォーキングや階段昇降、ヨガ・ストレッチなど、できる範囲で構いません。運動不足を自覚されている方は、意識して体を動かしましょう。

日光浴も非常に重要です。人間は皮膚に日光(特に紫外線)を浴びることでビタミンDを皮下で合成できます。一日15分程度の日光浴を行えば、ビタミンDの不足は起きません。しかし昨今のライフスタイルでは、日光を浴びる時間が大きく減っています。都会で生活する人が増え、夜間や屋内で過ごす時間が増えていること、美容上の理由等から日焼けを避ける人が増えていること、などが原因です。人類の祖先は日光溢れるアフリカで誕生した動物なので、日差しの弱い地域(日本も含む)ではビタミンDが不足しやすいのです。よく、「日焼けは皮膚がんの原因になる」と言われますが、適度な日光浴ではそのような心配はありません。最近の研究では逆に、大腸がんを抑制する効果があるとわかってきています。日焼けやシミを気にされる方も、手のひらを日にかざすだけでも効果がありますので、ぜひ日光浴を心掛けてください。

こうした対策で、ある程度は骨粗しょう症の予防ができます。しかし元々が健康な人でも年齢と共に進行する病でもあり、自覚症状にも乏しいため定期健診などをお勧めします。

当院でも検査を行っており、必要があれば投薬治療(内服、注射など)を行っています。

心配があれば、どうぞお気軽に受診して下さい。

文責：整形外科 戸田保弘

内 科※	月	火	水	木	金	土
午 前	吉村 ； 芹澤	奥村 ； 吉村 藤原*1	内田*2；梅津*3 芹澤	奥村 ； 芹澤 藤原*1；平野*4	奥村 ； 芹澤 吉村 ； 藤原*1	第2・第4交替制
午 後	馬場	吉村	奥村 ； 山本*5 内田*6	内田	――	――

※水曜日午前の受付終了時刻は10時30分までです。
 *1 藤原医師の診察は9時から12時30分までです。
 *2 水曜日午前の内田医師の診察は9時30分からです。
 *3 水曜日午前の梅津医師の診察は循環器科との併診になります。
 *4 木曜日午前の平野医師の受付は11時までです。
 *5 水曜日午後の内田医師の診察はCAPD外来です。
 *6 水曜日午後の山本医師の診察は予約制です。

循環器科	月	火	水	木	金	土
午 前	梅津	梅津	梅津*1	梅津	――	――

*1 水曜日は内科との併診になります。

外 科	月	火	水	木	金	土
午 前	小里	小里	小里 ； 清水	砂山	砂山 ； 瀬戸口	第2・第4交替制*1
午 後	――	小里	――	――	――	――

*1 第2土曜日は瀬戸口医師、第4土曜日は砂山医師・清水医師の診察です。

乳腺外来	月	火	水	木	金	土
午 後	――	――	交替制*	――	――	――

* 芹澤医師・大澤医師・吉田医師の交替制で予約制です。

整形外科※	月	火	水	木	金	土
午 前	上田 ； 戸田	上田 ； 阪口	上田 ； 福塚	戸田 ； 福塚*1	福塚 ； 戸田*1	第2・第4交替制
午 後	OA外来(福塚)*2	――	――	OA外来(上田)*2	――	――

※午前の受付終了時刻は11時までです。 *1 診察開始は病棟回診後の10時30分頃からです。 *2 完全予約制です。

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	――	特殊外来*1	特殊外来*1	特殊外来*1	特殊外来*1	――

※毎月第2水曜日は終日休診となります *1 火曜日～金曜日の午後は完全予約制です。

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
午 前	嶋田	嶋田	嶋田*1；物忘れ 脳ドック◎	嶋田	嶋田	――
午 後	物忘れ*3；禁煙*3 外来	――	嶋田*2	嶋田*2；脳ドック◎	――	――

*1 水曜日午前は初診のみの受付です。 *2 水曜日午後・木曜日午後は予約制です。
 *3 月曜日午後の受付終了時刻は3時までです。 ◎富士市脳ドック健診対象者のみで予約制です。

眼 科※	月	火	水	木	金	土
午 前	山本	池原	交替制	山本	山本	第2・第4(山本)
午 後	山本	――	――	――	山本	――

※火曜日～木曜日の午前の受付終了時刻は11時です。

小児科※	月	火	水	木	金	土
午 前	河崎	河崎	岡田	河崎	河崎	――
午 後	河崎	河崎	予防接種・健診 岡田	河崎	河崎	――

※水曜日午後は2時～3時は健診・予防接種が最優先になります。尚、健診・予防接種はその他の時間帯でも受け付けております。

耳鼻咽喉科※	月	火	水	木	金	土
午 前	交替制*1	――	――	交替制*2	――	――
午 後	交替制*1	――	――	交替制*2	――	――

※午後の診察時間は2時30分からです。 *1 月曜日は久保田医師・江洲医師の交替制です。 *2 木曜日は木下医師・山口医師・新井医師の交替制です。

皮膚科	月	火	水	木	金	土
午 前	有川	有川	交替制*1	有川	有川	第2・第4
午 後	特殊検査／手術*2	有川	交替制*1	特殊検査／手術*2	有川	――

*1 水曜日は有川医師・勝野医師の交替制です。 *2 月曜日と木曜日午後は予約制です。

胃・大腸内視鏡※	月	火	水	木	金	土
午 前	砂山 ； 瀬戸口 清水	砂山 ； 瀬戸口 清水	吉村	吉村 ； 瀬戸口 清水	清水	――
午 後	吉村	砂山	吉村	久保田	吉村	――

※胃・大腸内視鏡検査を希望の方は外来を受診されたからの検査となります。

受 付 時 間	午前8:00～午前11:30(診察開始時刻 9:00) *一部診療科を除く 午後1:00～午後 4:00(診察開始時刻 2:00) *一部診療科を除く	【休 診 日】 日曜・祝日・第1・3・5土曜日
---------	--	----------------------------