



Saiseikai
Maebashi Hospital

issue 03
October.2024



PICK UP DOCTOR 土屋 寛子 | 循環器内科

心臓も臓器の一部、適正なりハビリがあれば日常生活を楽しむことができます

TOPICS

- 1 ふれあい看護体験を開催しました
- 2 看護師としてのリスタートを応援しています
- 3 院内フリー Wi-Fi 設置しました
- 4 絵画作品紹介
- 5 クラウドファンディングのその後
- 6 令和 6 年度救急医療功労者の厚生労働大臣表彰を受けました

広報誌名『es』の由来

- SAISEIKAIのS ●SAVE (救う)のS
- ENGAGE (地域と済生会を繋ぐ)のE
- 複数形(1人じゃなくみんな)のes

これらすべての意味を込めました。

心臓も臓器の一部、適 日常生活を楽しむ

心臓リハビリテーションとは 何ですか？

心臓病の患者さんが、体力を回復し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざしておこなう総合的活動プログラムのことです。内容として、運動療法以外に学習活動・生活指導・栄養指導・相談（カウンセリング）などが含まれています。

どのような方が対象となりますか？

心臓リハビリテーションの対象となる心臓病は、冠動脈疾患（心筋梗塞、狭心症）、心不全、心臓手術後（冠動脈バイパス術、弁膜症手術、経カテーテル大動脈弁留置術）、補助人工心臓装着後、心臓移植後となります。その他に肺高血圧症、大血管疾患（大動脈解離、大血管術後）、末梢動脈疾患も対象となります。

どういう症状の方が 来る（多い）のですか？

当院で心臓リハビリテーションを開始し、約5年が経過しました。年間約150人の入院患者さんと50人の外来患者さんに心臓リハビリテーションを実施しています。入院患者さんでは60%が心不全、次いで虚血性心疾患が22%となっています。外来では心不全39%、虚血性心疾患41%とほぼ同等の割合でした。当院には心臓血管外科がないため、開心術後や大血管疾患の方は少ないです。入院中は、ほとんどの虚血性心疾患や心不全の患者さんに対して心臓リハビリテーションを行っています。退院後は外来に通院可能な方に限定されてしまいます。仕事をされている方や、ご自身で来院できない方は退院後の継続が難しいという現状があります。実際、入院から外来への心臓リハビリテーションを継続できて

PICK UP DOCTOR

土屋 寛子

Hiroko Tsuchiya

循環器内科 部長

広報委員の伊勢が
インタビューしました



正なリハビリがあれば ことができます。

いる方は12%程度でした。これは日本全国でも同様の数字です。心臓リハビリテーションは生涯に渡り実施されるべきもので、急性期を過ぎ、社会復帰を果たした後にも継続が必要です。欧米諸国と比較すると日本ではその実施率が低く、今後の課題となっています。

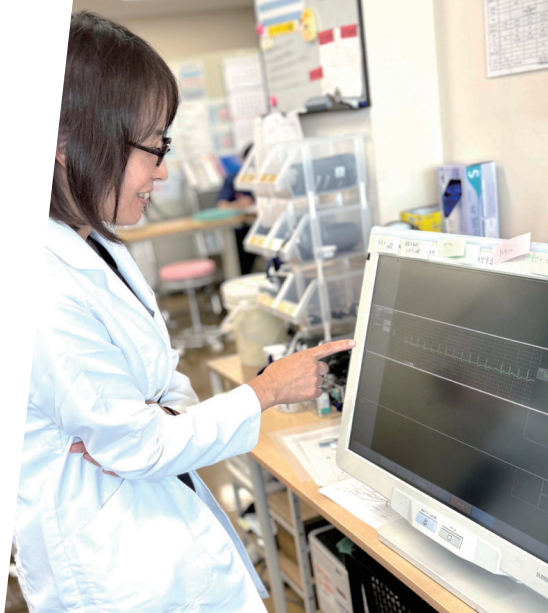
なぜ心臓リハビリテーションが 必要なのですか？

心臓リハビリテーションは、心疾患患者さんの回復をサポートし、再発を防ぎ、生活の質を向上させるために非常に重要です。

「心疾患があると運動してはいけないのですか？」という質問を時々受けますが、そうではありません。心臓も臓器の一部であり、心臓が良くても筋力がなければ容易に動けませんし、逆に筋力があれば心臓の動きが多少悪くても、運動時に負担がかかりにくいのです。運動療法を行うことで呼吸困難や疲労感などの心不全症状や狭心症発作などを軽減し、生活の質を改善することができます。また、心不全症状や発作などが減少することで、日常生活での不安や抑うつなどが軽減して精神的な効果が得られることも言われています。冒頭でもお示したように、心臓リハビリテーションは総合的プログラムですので、多職種が関わって栄養指導や生活指導も行うことで、より効果的に再発が予防できると考えられます。

心疾患患者さんを治療するにあたって、 大事にしていることは何ですか？

心疾患患者さんに限りませんが、病気だけでなく患者さんの生活環境や置かれた状況も加味して、「人」として寄り添える診療を心がけていると思っています。ただ、それは私だけでは達成できないので、医療スタッフ皆の力で一緒に目指していければと思っています。



「ふれあい看護体験」

令和6年8月21日ふれあい看護体験を開催しました。

県内の8校の高等学校から13名の学生が済生会前橋病院に来てくれました。

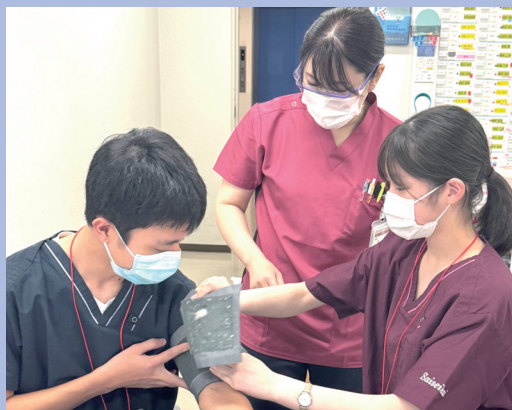
当院での体験を希望してくれたのは「医療の仕事がしたい」という漠然とした将来のイメージを持っている学生さんや「看護の道に進もうか悩んでいる」という学生さん「看護師になりたい」という目標をしっかりと抱いている学生さん達でした。

当日は当院のスクラブを着て、5病棟に分かれて患者さんの清拭や足浴の体験を行いました。患者さんに声をかけながら足を洗ったり、身体を拭いたり、皆さん熱心に職場体験にとりこんでくれました。参加した学生さんからは「看護師の仕事はやりがいがあり魅力を感じた」「看護師になる気持ちが強くなった」などの感想が聞かれました。

今回の体験から、看護師が実際にどのように働いているのか看護師の仕事を間近で見て医療・看護の現場を少しでも知っていただけたのではと思います。そしてこの体験を通し、自分の将来像が見いだせるお手伝いが出来たら良いと思っています。

私たち看護師も、臨床現場の看護師や患者さんの姿を見て、やりがいがある仕事であると感じてもらった事は、とても励みになりました。

(副看護部長 仁科 砂織)



看護師としてのリスタートを 応援しています

みなさんは「潜在看護師」という言葉をご存知ですか。新型コロナウイルス感染が大流行し、日本中で「看護師を探せ」と大騒ぎになりました。その時、話題に上ったのが「看護師免許を持ちながら、看護の現場で勤務していない人」＝「潜在看護師」でした。

なぜ国家資格を持ちながら看護の仕事から離れてしまうのか。その背景には様々な理由があり、その一つが「子育て」です。最近の社会制度は「子育て」にとっても手厚くなっています。それでも子供を産み、育てるということは、生涯の仕事として誇りを抱いている看護師であっても、その役割を一時的には降ろざるを得ない場合があります。

潜在看護師復職支援研修は、そんな「医療・福祉の現場から少し離れてしまった看護師」を応援する看護協会のプロジェクトです。日進月歩する病院の変化を体験いただき、看護のやりがい、楽しさを思い出してもらうことが研修の目的です。当院の看護師たちが実践している看護を伝えました。「面白かった。」「やっぱり病院はいいですね。」このような感想が聞かれました。お一人でも一歩踏み出して、私たちの仲間に復帰してくれることを願っています。



(看護部長 山賀 理恵・看護師長 櫻井 典子)

TOPICKS トピックス

インターネット接続可能な 院内フリースポットを 提供しています

院内にフリースポット（FREESPOT・公衆無線 LAN スポットサービス）を設置しました。パソコンやスマートフォン、タブレット端末などの無線 LAN 対応機器があればどなたでも自由にインターネット利用ができます。無料で利用可能なサービスとなっておりますので、ウェブサイトにて情報収集や動画閲覧などご活用ください！

Free Wi-Fi

FREESPOT

フリースポットなら
当院の公式 YouTube チャンネルも
見放題です！



利用できる場所

- ・ A 棟 1 階の各外来待合スペース
- ・ 入院病棟の談話室

提供時間

8:00 ~ 21:00

利用方法

- ① 接続する機器で Wi-Fi SSID 「FREESPOT」を選択します。
- ② 利用規約を確認後同意ボタンをチェックします。
- ③ メールアドレスまたは SNS 認証で登録してください。

公式 YouTube チャンネルは随時最新動画を公開していますので待ち時間等には是非ご覧ください！

(広報・情報課 主任 川原田 直樹)

絵画作品紹介

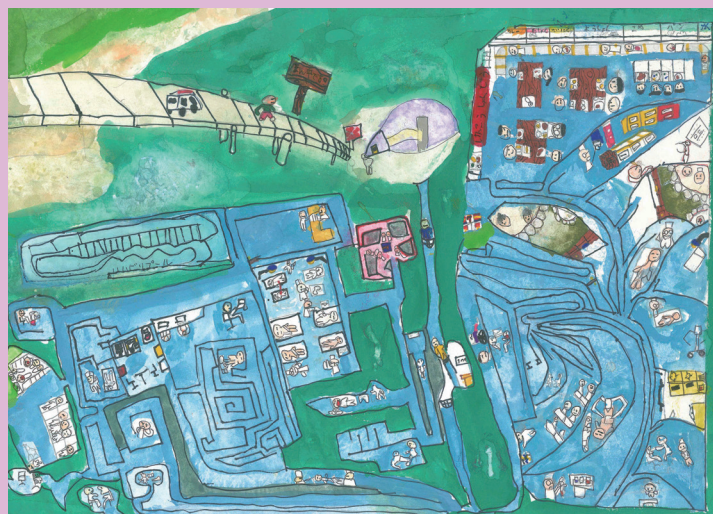
毎年夏休みに地元小学校3校を対象とした絵画作品コンテストを開催し、当院の外来フロアに展示させていただいております。テーマは「あったらいいな、こんな病院」です。

今年度、病院賞に輝いた4作品を順次紹介いたします。今年もユーモア溢れる素晴らしい作品が沢山集まりました。

10/31 まで全作品を展示してありますので是非お立ち寄りください。



前橋市立新田小学校 1年1組 唐澤 希実



前橋市立大根小学校 4年2組 高梨 匠

クラウドファンディングのその後

当院は2023年11月1日から12月26日にかけて「群馬県の医療を支え続けるDMATカーの更新・救急処置室の改修を」と題して、1,500万円を目標にクラウドファンディングに挑戦し、3,642万円のご寄付を頂くことができました。ご支援・ご声援を頂いた全ての皆様に感謝申し上げます。クラウドファンディングのリターンの一つとしてA棟1階エレベータ横に芳名版を設置しました。

頂いた寄付金が想定よりもかなり高額となったため、DMATカーの装備品や救急処置室の改修方法等について再検討しました。

その結果、DMATカーについては、標準ベッドから磁気ダンパー付きの防振ベッドへ、標準ストレッチャーから上下分離式メインストレッチャーへグレードアップするとともに、人工呼吸器、除細動器付きモニター、エコーなどの医療機器を装備することとし、来年2月に納車予定となっています。その際には、地域の方々、特に子どもたちが体験乗車できるような機会を設定したいと考えています。

また、救急処置室については、3台目のストレッチャー用のスペース確保、診察室等の出入り口を広げて車椅子やストレッチャーの出入りをスムーズにするといった当初の改修計画に加え、車椅子で出入りできるようトイレスペースを拡大するとともに汚物槽を設置する、ストレッチャーの出し入れをスムーズにするための新たな出口を整備する、メインの出入り口を自動ドアにするといった工事を追加し8月12日に完了しました。このほか、パソコンの増設、エアコンの更新、流し台の更新（自動水栓の設置）、无影灯の更新、薬用冷蔵庫・電気メスの装備等も行いました。各部屋の壁も新しくなり、明るい雰囲気となっています。

皆様から頂いたご支援、ご声援に応え、済生会前橋病院はこれからも地域の救急医療、災害医療、高度専門医療に貢献して参ります。

(管理局長 吉田 誠)



令和6年度救急医療功労者の厚生労働大臣表彰を受けました

都道府県知事の推薦のもと、長年にわたり地域の救急医療の確保や救急医療対策の推進、また地域の医療機関の功績を称え厚生労働大臣より表彰を受けました。当院はこれからも救急医療の発展を図り、地域医療に貢献していきます。

救急・産科医療功労者厚生労働大臣表彰



シリーズ そうだ！人間ドックに行こう！



がんや心臓病、糖尿病など様々な病気があり、残念ながら誰もがかかってしまう可能性があります。今は早期発見・早期治療によって健康な体を守っていただける時代です。そのための方法の一つとして人間ドックを活用してみたいかでしょうか。当院の日帰り人間ドックでは、一般的な検査項目はもちろんですが、女性の場合は乳がん・子宮がん検査としてマンモグラフィ、細胞診、経膈エコーが、男性の場合は前立腺がん検査としてPSA検査が標準で含まれており、基本コースだけでも充実した検査内容になっています。検査はお昼頃には終了し、その後レストランでランチをお召し上がりになってお帰りいただく流れです。もっとゆっくりと詳しい検査をご希望の場合は一泊人間ドックもご用意しておりますので、ぜひご検討ください。費用は通常の日帰り人間ドックで男性44,000円、女性49,500円です。健保によっては補助があるかもしれませんので、担当の方にご確認ください。また、国民健康保険、後期高齢者医療の方も助成制度があると思いますので各市町村の担当窓口にご相談ください。

人間ドックを受けることで、あらためてご自身の生活習慣を見直し、健康の維持につなげていただければと思います。当院人間ドックのことで何かご不明な点などありましたら、検診センターまでご連絡をお願いいたします。

(検診センター 事務長 内田 貴誉志)



きのこのうま味たっぷり炊き込みご飯

きのこにはグアニル酸という、うま味成分が豊富に含まれており、きのこを数種類組み合わせることでうま味はさらにアップします。

また、きのこにはカルシウムの吸収率を上げるビタミンDが豊富に含まれています。カルシウム豊富なひじきと一緒に食べることでカルシウムの吸収率アップ！



【材料 4人前】

米	2 合
にんじん	40g
ツナ缶	1 缶 (70g) *具と油に分けておく
醤油	大さじ 1(18g)
みりん	大さじ 1(18g)
酒	大さじ 1/2(7.5g)
顆粒和風だし	小さじ 1(3g)
舞茸	40g
しめじ	40g
ひじき (水に戻したもの)	50g

【作り方】

- ① 米をとぐ。
- ② にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 炊飯器に米、ツナ缶の油、④を入れ、2 合のメモリまで水を加える。
- ④ ③の上に、にんじん、食べやすい大きさに割いた舞茸としめじ、ツナ缶の具、ひじきをのせてよく混ぜてから炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、切るように混ぜて茶碗によそる。

【栄養価 (1人前)】

エネルギー	373kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	5.1g
炭水化物	71.7g
塩分	1.4g



レシピ動画は
←こちら！



整形外科 ぐんまの森クリニック

院長 濱野 哲敬 診療科 整形外科



2024年4月から「森の木クリニック」を引き継ぎ、「ぐんまの森クリニック」を開院しました。群大病院在籍中は肩関節を専門として診療しており、学術研究などにも力を注いできましたが、これらの学びと経験を地域医療へと還元するために、このクリニックを開院する決意を固めました。高校時代の野球の経験を生かして、スポーツに携わる診療も多く、老若男女、様々な年代の方々の診療を経験してきました。どのような悩みであれ、一人一人のお困りごとに寄り添い、丁寧な診療を心がけます。お困り事の際は気軽に相談にいらしてください。



診療内容

肩関節疾患、スポーツ障害の診療を中心に行っております。長年、大学病院で培った知識を活かし、地域に先進医療を届けることをモットーとしております。また、各関節の痛みや怪我、骨折、骨粗鬆症など整形外科領域全般にも対応しておりますので、地域のかかりつけ医としてお気軽にご相談ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土	日祝
午前	9:00-12:30	●	●	×	●	●	●	×
午後	15:00-18:30	●	●	×	●	●	◎	×

◎土曜日午後は 14:30～17:00(最終受付 16:30)

※受付は診療終了時間の30分前までをお願いします。※当院は現在予約制ではありません。

× 休診日 水曜日・日曜日・祝日・年末年始

住所 高崎市八幡原町 453-1

TEL.027-347-6100



※駐車場 33 台、「群馬の森」のすぐ近くです

外来医師診療表

2024 年 10 月 1 日～

【午前】受付時間：8:30～11:00（診察開始：9:00）※内科総合外来（初診）以外は予約制 【午後】完全予約制
◆休日◆ 土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）

		月	火	水	木	金
内科総合外来	午前	直田	直田	直田	齋藤	齋藤
	午後	—	—	〈再診〉齋藤	〈再診〉直田	〈再診〉直田
血液内科	午前	星野	—	飯野	高田	初見
	午後	—	高田 初見 星野 飯野 吉田 反町	—	—	—
腎臓リウマチ内科	午前	馬場	内藤 【CKD外来】木村（10:30～紹介）	三島	三島（9:30～紹介）	半田
	午後	木村	—	—	—	三島
内分泌・糖尿病内科	午前	—	石田*	—	—	荻原
	午後	荻原	—	青木*	荻原	—
呼吸器内科	午前	—	河俣	宇津木	久田*（第3休）	—
	午後	宇津木	—	—	—	宇津木 河俣
消化器内科	午前	【消化管・胆・膵】中野	【肝臓】畑中	【胆・膵・胃】吉永 【胆・膵】吉田	【胆・膵・胃】田中（9:30～10:30） 【大腸】蜂巢	【胃・大腸・胆・膵】迫 【肝臓】金山
	午後	—	—	【大腸】家崎*	【肝臓】畑中 金山	—
循環器内科	午前	池田 館野 布施	中野 福田 戸島 布施	中野 福田 戸島 布施	中野 館野 土屋 布施	池田 土屋 【睡眠障害外来】（第5休）福田 直田
	午後	【禁煙外来】池田	—	【ヘルスメーカー外来】池田 【弁膜症・先天性心疾患外来】館野	—	—
外科	午前	【胃・大腸・ヘルニア】藍原 大木 古家	【肝胆膵・大腸】細内 【乳腺】鈴木（茂） 【肝胆膵】石井	西田 【膵癌専門外来】細内 【胃・大腸・ヘルニア】藍原 大木	【胃・大腸・ヘルニア】藍原 【食道】鈴木（茂） 八木 鈴木（奈）	【肝胆膵・大腸】細内 【肝胆膵】石井 【肝胆膵】八木
	午後	—	—	—	—	石井
緩和ケア外来	午前	—	—	—	—	—
ストーマ外来	午前	○	—	○	○	—
呼吸器外科	午前	—	茂木	—	—	茂木
整形外科	午前	後藤 長谷川 丹下	中島 武智	中島 大倉 大谷	長谷川 武智 丹下	後藤 大倉 大谷
	午後	—	—	—	—	【脊椎】井野*（第3）
リハビリテーション科	午前	白倉	白倉	白倉 外山*	白倉	白倉 外山*
	午後	—	【装具外来】	—	—	—
眼科	午前	中村【第1・3・5特殊検査のみ】	中村	福地* 中村	中村	中村
泌尿器科	午前	鈴木*	—	—	—	—
麻酔科ペインクリニック	午前	—	—	—	—	〈ペインクリニック〉中島
緩和ケア内科	午後	—	平山	—	平山	—
栄養サポート外来	午前/午後	○/○	○/○	○/○	○/○	○/○
療養指導	午前/午後	○/○	○/○	○/○	○/○	○/○
フットケア	午前/午後	—/○	—/○	—/○	—/○	○/—

※整形外科・麻酔科ペインクリニック・緩和ケア内科は完全予約制です。 【*：非常勤医師】
※担当医は変更することがあります。

お問い合わせ 027-252-6011（代表）

紹介状をお持ちの方は、事前予約（内科総合外来以外）をお願い致します。
TEL.027-252-1751 直通（地域連携課）

患者さんへ

●前橋市成人健康診査のお問い合わせ：TEL.027-252-6011 内線 1101（医事課窓口）
●人間ドックのご予約：TEL.027-252-1959 直通（検診センター）

介護関連

●入所・通所に関するご相談：TEL.027-254-0108（老人保健施設あずま荘）
●前橋市高齢者福祉サービスのご相談・介護保険サービスに関するご相談
TEL.027-255-1511（居宅介護支援事業所あずま荘）

交通のご案内

- 新前橋駅よりバスまたはタクシーで10分
- 前橋駅よりバスで20分
- 高崎駅よりバスで40分
- 前橋市コミュニティマイバス（100円）もご利用いただけます。