



Saiseikai
Maebashi Hospital

issue 04

January.2025



PICK UP

心臓リハビリチーム Part 1 (リハビリテーション室療法士長補佐 須賀 正伸)

TOPICS

- 1 リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2024 ぐんま
- 2 東地区文化祭へ参加しました
- 3 X線撮影装置を更新しました
- 4 絵画作品紹介
- 5 院長講演

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。



けない体になりましょう！

で行い退院に備えます。退院後も外来の心臓リハビリを続ける患者さんもいます。もちろん、入院ではなく循環器外来を受診している患者さんも対象となります。体力の低下を感じたり、運動を勧められたがどの程度の運動をしたら良いか分からない人などもリハビリを行うことができます。

心臓リハビリで 気をつけていることは何ですか？

心臓病を患っている人に運動をしてもらいますので、安心安全なリハビリを行わなければなりません。そのため、まずはカルテ内から情報収集を行いどの程度のリスクがあるかを把握します。そして、実際に運動を始める前には筋力や体力の評価を行い、その人に合った運動量を調整します。当院では、心臓リハビリテーションプログラム表を使って、それぞれの患者さんに適したプログラムを行っています。

心電図モニターや自覚症状に注意しながら運動を行うことで、今のところリハビリ中での急変は起きていません。しかし、万が一そのような状況が起きてもすぐに対応できるよう、救命の講習や急変時のシミュレーションを行っています。

最後に、患者さんに向けて 一言お願いします

心臓が悪いと運動をしない方が良いと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、むしろ適切な運動は心臓へ好影響をもたらします。また、リハビリを継続することで、心臓病になりにくく健康寿命を延ばすことができるとも言われています。無理せずコツコツと運動を続けて、楽しい毎日を過ごせるようにしましょう！

次回は心臓リハビリチームPart2をお送りします。



10月12、13日にリレー・フォー・ライフ・ジャパン・2024ぐんまが ALSOKぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンドで開催されました。このイベントは、日本対がん協会が企画運営しており、がんになっても悩むことなく希望を持って生きる社会をつくるために、がんと診断された患者さんとそのご家族の支援や治療薬開発の助成のための寄付を募るチャリティ活動です。12年目となる今年も、患者会の方やそのご家族をはじめ、県内の病院や企業など、多くの団体が参加しました。どなたでも参加でき、2日間かけて24時間グラウンドを交代で歩きます。夕方にはルミナリエが灯り、幻想的な風景の中、歩くことができます。今年当院はスーパーボールおもちやすくいの露店を出しましたが、子供たちに大人気でした。秋晴れの好天に恵まれた爽やかな2日間で、たくさんの方々が足を運んでくださり、多くの募金を集めることができました。ありがとうございました。

(副看護師長 岡田 美香)

東地区文化祭へ参加しました

今年も11月9、10日の二日間、健康相談と題し、血圧測定や血管年齢測定などを行いました。

2日間とも大盛況でした。



X線撮影装置を更新しました

【令和6年度 日本損害保険協会 自賠責運用益拠出事業】

当院は、令和6年度日本損害保険協会自賠責運用益拠出事業の寄付金を受け、令和6年9月にX線撮影装置を整備いたしました（装置詳細は下記参照）。

■島津製作所製 X線撮影装置 RADspeed PRO SR5 Version

■島津製作所製 X線撮影台（臥位）BK-120

■富士フイルムメディカル製 FPD CALNEO Flow

この装置の特徴は、X線管球・X線撮影スタンド・X線撮影テーブル・FPDが連動しており、外傷等の救急患者撮影時に、患者さんを動かす必要がなくなり、患者さんの負担軽減に効果を発揮します。

また、被ばく線量も低く、患者さんや職員の健康に対する安全面にも非常に有用な装置です。



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ています。テーマは「あったらいいな、こんな病院」です。前号に続き今年度病院賞に輝いた絵をご紹介します。



前橋市立東小学校 2年2組 山村 隆也



前橋市立東小学校 2年2組 石井 仁菜

院長講演

11月11日高齢者教室「明寿大学」の学生さんを対象に、細内院長が消化器疾患について腹腔鏡やロボット手術の最新技術や実績などを講演しました。会場には約260名の学生さんが熱心に耳を傾けていました。



シリーズ そうだ！人間ドックに行こう！



検診センターもマイナ保険証が利用可能になりました！

検診センターにも外来窓口と同様に顔認証付きカードリーダーが設置されました。これにより健康保険証として利用登録したマイナンバーカード（マイナ保険証）で受付を行うことができるようになりました。

マイナ保険証で受付することにより、今までに使ったお薬の情報や過去の特定健診の結果を、本人の同意があれば医師や薬剤師などと共有でき、正確なデータに基づく診療・薬の処方を受けることができるメリットがあります。

例えば旅行先や、救急時などにより初めての病院に受診することになってもマイナ保険証を利用すれば、いざというときの安心にもつながります。

令和6年12月2日以降、従来の保険証は新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行しています。本院も先行して一般外来や救急外来でマイナ保険証の運用を開始しており、徐々に利用者が増えてきております。この機会に是非マイナ保険証を作成してみたいはいかがでしょうか。

（広報・情報課 主任 川原田 直樹）

とっても簡単！

マイナンバーカード

1 受付

マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

2 本人確認

顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。

顔認証 or 暗証番号

3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。

4 受付完了

お呼びするまでお待ちください。

カードを忘れずに！

医療DXを通じた質の高い医療の提供にご協力ください。

厚生労働省 日本医師会 日本歯科医師会 日本薬剤師会



豆乳しょうがスープ

しょうがを加熱すると、成分の一部が「ショウガオール」という成分に変化します。

ショウガオールは、胃腸を刺激し、内臓の働きが活発になるため、体の中から温められ、冷え症の改善につながります。ただし、胃への刺激が強いため食べ過ぎには注意が必要です。1日の目安は10gです。

【材料 2人前】

白菜	2枚 (160g)
にんじん	1/4本 (30g)
しめじ	1/2房 (40g)
しょうが（皮むぎ）	小1片 (10g)
オリーブオイル	小さじ1 (4g)
水	150ml
顆粒和風だし	小さじ1 (3g)
みそ	小さじ2 (12g)
調製豆乳	150ml

【作り方】

- ① 白菜、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、白菜、にんじん、しめじを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ ②に水を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。顆粒和風だし、みそを入れる。
- ④ みそが溶けたら、しょうがと豆乳を入れ沸騰直前まで温めたらできあがり。調整豆乳は沸騰させると分離する可能性があります。火加減に注意して下さい。

【栄養価（1人前）】

エネルギー	145kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	8g
炭水化物	13.7g
塩分	1.6g



レシピ動画は
←こちら！



よねもと整形外科 リウマチ・骨粗しょう症クリニック



診療科 整形外科・リウマチ・リハビリ・骨粗しょう症

当院は、整形外科に加えて、関節リウマチや関節の病気、骨粗しょう症の専門的な治療とリハビリに力を入れています。

診療内容

整形外科 慢性的な手足や首・腰の痛みの方から急なけがの方まで整形外科全般に広く対応いたします。みなさまの整形外科のかかりつけとしてぜひご相談ください。

リウマチ 関節リウマチ、強直性脊椎炎、乾癬性関節炎を中心としたリウマチ性疾患の最新の専門的治療を行います。これらの病気は早期に診断して早期に積極的に治療開始することで将来的な障害を減らすことが重要であり軽い症状でも早めにご相談ください。生物学的製剤や JAK 阻害薬といった先進的な治療の経験も豊富です。また、当院の特徴として発症早期から将来的な障害予防のためにリハビリ指導も行っております。

骨粗しょう症 骨折予防のためには骨折リスクをしっかり評価する事が重要です。当院では単に骨密度を測定するだけでなく治療開始前に骨折リスクの評価も行い、積極的な骨折予防に努めていきます。

リハビリ 患者様の状態に応じて各種リハビリ機器を用いた物理療法や理学療法士・作業療法士による手技を用いた運動器リハビリを行います。整形外科疾患・リウマチ性疾患が対象です。

住所 佐波郡玉村町南玉 960 番地
TEL. 0270-30-6300



院長 米本 由木夫



副院長 岡部 興一



国道 354 号線沿い
セブンイレブン玉村南玉店様の隣です。
関越自動車道 高崎玉村スマート IC より車で 7 分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00-12:30	●	●	●	●	●	●	×
午後 14:30-18:00	●	●	●	●	●	×	×

・休日 土曜午後・日曜・祝日

外来医師診療表

2024 年 12 月 1 日～

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

		月	火	水	木	金
総 合 内 科	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	—	【パ・ス・メ・カ・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
緩和ケア外来	午前	—	—	—	—	石井
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 金谷*	白倉	白倉	白倉
	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	〈術前外来〉中島	〈術前外来〉中島	〈術前外来〉中島	〈術前外来〉中島	〈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。