

おえ業ですか

題字は故 古川名誉院長

「新型コロナウイルス感染症」対策

小児科より「健診・予防接種」に関して

リハビリテーション便り

新型コロナウイルス感染症対策について

当院は岩槻地域で唯一お産を行っている総合病院であり、多くの人工透析治療や癌化学療法等で免疫が低下しているの患者様がいらっしゃいます。新型コロナウイルス感染症が流行する中、安全な医療を提供していかなければなりません。患者様、ご家族様方には当院の対策に関して、ご理解とご協力の程お願いいたたく申し上げます。

マスク着用



検温



手指消毒



当院へお越しの方はマスクの着用をお忘れなく、入口は（時間内）正面入口の一箇所に限定させていただいており、院内に入られる方は外来受診患者様だけでなく付添の方、病棟にお届け物がある方も検温・手指消毒を行って下さい。なお、お一人でも受診可能な方はお一人で来院いただきますようお願い申し上げます。

また現在、面会が中止となっておりますが、オンラインでの面会や、お見舞いメールの受付は行っておりますので、ウェブの情報をご確認下さい。



当院では、新型コロナウイルス感染症の治療は行っておりませんので新型コロナウイルス感染症疑いの患者様の入院も受けられません。新型コロナウイルス感染症の治療を行っている医療機関にて受診するようお願いしております。



但し、PCR 検査に関しては、当院で出産する妊婦さん及び全身麻酔下手術を受ける方々には無症状でも PCR 検査を受けていただく事となります。これは、院内の感染防止の観点も含まれますので、検査を受けるタイミングは病院から指定させていただきます。

新型コロナウイルス感染症の対策を行ないながらの生活は、「新しい生活様式」と言われておりますが、当院も新しい様式を取り入れつつあります。パパマクラスのオンライン開催や、生殖医療（不妊治療）の説明会も WEB で開催しております。また、診療の面では、電話診療による処方箋交付も行っております。これに関しては制限もございますのでご利用の際はご確認をお願いいたします。

現在、岩槻医師会の PCR 検査に協力する形で当院も関わっておりますが、当院でも発熱外来を行っていきよう準備、調整を行っております。今、心配されるインフルエンザとの同時流行に備え地域へ医療を提供し続けられるよう努めております。



理念

1. 安全な医療の提供
2. 誠意ある対応
3. 地域との関わり合い

基本方針

1. 接遇に心がけ、心の通う患者様本位の医療を進めます。
2. 院内のチーム連携により質の高い安全な医療を進めます。
3. 地域の救急医療の中心的役割を担います。
4. 地域との連携を積極的に進めます。
5. 患者様を尊重し情報の開示と十分な説明に努めます。
6. 地域に貢献できる医療人を目指します。
7. 医療の質を確保するため病院の経営健全化に努めます。

新任医師紹介

今井康晴 (レインボークリニック)

東京医科大学を卒業後、信州大学へ入局。長野市民病院、東京医科大学、順天堂大学でも勤務経験をしてきました。実際病院で患者さんの治療をおこなってきた医師が、患者さんの健康を見守ります。

日本人間ドック学会 認定医
 日本内科学会 総合内科専門医
 日本超音波医学会 超音波指導医
 日本消化器病学会 指導医
 日本肝臓学会 指導医
 日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
 インфекションコントロールドクター
 産業医
 難病指定医

笑顔が苦手とおっしゃって
 ありましたが、笑顔が優しい
 先生でした(広報談)



人間ドック・健診専門施設 レインボークリニック

丸山記念総合病院で治療を行う医師が読影や内視鏡、その他検診にも携わっております。今年4月入職された今井医師も診療経験が豊富な医師で診断だけでなく今後の検査治療についてもお尋ねいただけます。

岩槻駅から徒歩2分 ワッツ東館2F 048-758-3891

レインボークリニック

検索



【小児科より】

「乳幼児健診・予防接種」受けましょう！

コロナ禍の期間、日本小児科学会では、調査を行ない、3歳以降で接種されるワクチンの接種率が明らかに減少している事がわかりました。

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。

乳幼児健診は、病気の予防と早期発見、そして乳幼児の健康保持と健やかな成長のために必要な時期に受けていただくよう定められています。

子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。接種期間内の方は、お早めに接種をおすすめください。

受けそびれてしまった場合は、できるだけ早く受けましょう。期間内に予防接種を受けられなかった方でも、公費接種を受けられる場合があります。まずはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

出典：日本小児科学会、厚生労働省



【お子様と一緒にリラックス法】



●気軽にギュッと体操

イスに座って、手をギュッと握り5まで数えふっと力を抜きます。今度は、肩に力を入れて、5まで数えて一気に力を抜きます。足のギュッと体操は、足をのばし、ギュッとかかとの方向に力を入れて5まで数えてふっと力を抜きます。



●ソワソワして落ち着かないときは、椅子に座って目を閉じてできるだけ遠くの音を聞いてみましょう。一分間耳を澄まして、なんの音がきこえるかしら？

これだけでもリフレッシュ効果があります。子供だけでなく、大人の方も是非やってみて下さいね

出典：国立成育医療研究センター

こんにちは！



今回から栄養科、薬剤科、検査科の記事の仲間となり、スタートしました。よろしくお願いいたします。

リハビリテーション便り

第1回 「腰痛との向き合い方」

厚生労働省のH28の国民生活基礎調査の結果、国民の80%が一生に一度は「腰痛」を経験するという結果がでました。自覚症状のある不調として「腰痛」は男性では一番多い訴えとなっており、女性では肩こりについて2番目に多い訴えとなっております。今回は、そんな腰痛についてのお話です。



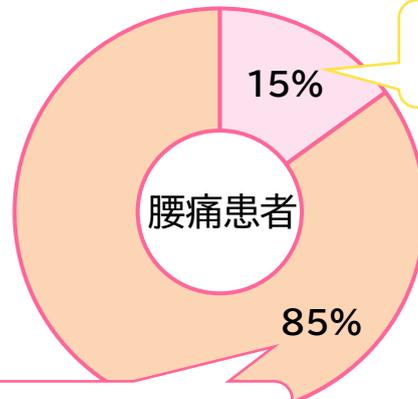
【まずは、腰の痛みの種類に注目！ あなたの腰痛はどちらでしょう？】

原因のはっきりしている 「特異的腰痛」

- ◆腰痛症のうち、レントゲン画像やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛。
- ◆具体的には、脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等があります。

原因がはっきりしない 「非特異的腰痛」

- ◆腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛。
- ◆過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。



原因がわかる腰痛
「特異的腰痛」

原因が特定しきれない腰痛
「非特異的腰痛」

出典：Deyo RA, JAMA. 268:pp760-765.1992

よくある質問 FAQ !



Q;腰痛があるとレントゲン写真やMRI画像で必ず異常が見つかるの？

A;検査で問題がなくても、痛みがある場合があります。

Q;背中や腰の筋を鍛える必要は？

A;鍛えることよりも、過剰に力を入れないように、まずは筋肉を緩めることが大切です。

Q;正しい座り方は？

A;正しい座り方を気にするより、リラックスすること、長時間同じ姿勢にならないことが重要です。



Q;痛みが強くなることは、腰が損傷したということ？

A;腰の痛みは筋の疲労などでも出ます。疲労に関しては日に日に軽減していきます。

◆心理的要因から感じる腰痛もあります◆

一般的に腰に異常がある人の場合は、腰を使えば使うほど痛みがひどくなってくるため、「夕方」に痛みが強くなる傾向にあります。これに対して、心理的要因のある人は、朝から午前中にかけて、意欲低下や抑うつ気分が強く現れ腰痛が強くなり、午後から夕方にかけてはその症状が軽減するという傾向にあります。

「腰痛心配しすぎ度」チェック

最近の2週間を思い出して以下の質問に教えてください

質問1~8までは、「はい」=1点、「いいえ」=0点

		点数
質問1	腰痛が脚の方まで広がっている	
質問2	腰痛に加え、肩や首の痛みがある	
質問3	腰痛のため、短い距離しか歩けない	
質問4	腰痛のため、着替えがゆっくりしかできない	
質問5	こんな状態で体を活発に動かすには、かなりの慎重さが必要だ	
質問6	心配事が心に浮かぶことが多かった	
質問7	私の腰痛はひどく、決して良くならないと感じる	
質問8	以前は楽しめたことが、楽しめていない	
質問9	全体的に考えて腰痛をどの程度煩わしく感じましたか 全然=0点、少し=0点、中度程度=0点、 とても煩わしい=1点、極めて煩わしい=1点	
	A: 質問1~9までの合計	点
	B: 質問5~9までの合計	点

Aが3点以下の方 →しっかり運動しましょう

AもBも4点以上の方 →まずは痛みについてしっかり理解しましょう。その後、運動しましょう。

全身運動を取り入れよう！！

普段通りの日常生活の中で「色々な身体の部分を使う」ことを意識してみたり、全身運動ウォーキングを取り入れてみましょう。



〈ウォーキングのポイント〉

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分~20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日継続が重要

*やり過ぎ注意！ 心地よい速度で歩くことでも効果があります。



無理せず
楽しいウォーキング
を続けましょう！

参考文献:

公益法人日本理学療法士会『理学療法ハンドブック シリーズ3 腰痛』P3-P7

松平浩,ほか:日本運動器疼痛学会誌5,2013.

Matsudaira K, et al. J.Orthop Sci, 2017.

厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査

厚生労働省 腰痛対策 https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/1911-1_2d_0001.pdf

Deyo RA, JAMA. 268: "What can the history and physical examination tell us about low back pain?" pp760-765.1992

健康をめぐる

格言 言葉



酒は百薬の長 その2



副院長/内科部長
嶋田 一也



前々回は日本海に面した田舎町の高校生が登場しました。彼のその後から始めましょう。

彼は米国の作家、オー・ヘンリーを尊敬して大学の英文科でこの作家について研究しようと決意したのです。彼は素直な少年だったのでふと考えました。彼は数学や理科があまり得意ではなかったので「人間は狭き門を通らなければ」と思い直して、クラス分けでわざと理系コースを選び「手に技術を持たなければ」とオー・ヘンリーと別れてエンジニアを目指すことにしたのです。友人は彼が文系に進むと思っていたので皆大変驚いたようです。しかも彼は本当に素直な少年だったので、卒業文集に「若人らしい夢と希望に溢れた文章」を書くように言われたので、オー・ヘンリーの辞世の言葉を引用した文章を書きました。

どうも素直と思っていたのは本人ばかりで、実はへそまがりな頑固な人間だったようです。この続きはまた別の機会に書きましょう。



ところで世の中には頑固な人間はいろいろいるもので、診察していると、どう考えても酒類の飲み過ぎに違いない患者がいました。「あなたお酒はどのくらい飲むの?」と聞いてみると、「俺は酒は飲まない。」と頑固に答えます。医師も頑固に何度も「本当か?」「本当に本当?」と聞き続けると、「先生もしつこいね。俺は焼酎しか飲まない!」この人にとっては酒イコール日本酒であったようです。

アルコールと言えば「痛風」と言う病気を思い出す方も多いでしょう。「痛い風」と書く位で、腫れ上がった関節が、風が吹くだけでも痛みが走るといわれる、その痛みが1週間ほど続くこともあります。この痛みは関節に溜まった尿酸と言う物質が何らかの刺激で崩れて、そのために関節内に炎症が起こるために生じます。尿酸はどのようにして作られるかと言うと生物の細胞にはエネルギーを蓄積する物質が含まれておりこれが代謝されると尿酸ができます。動物の内臓や植物の新芽などに多く含まれています。またアルコールが体内で代謝されるときにはエネルギーが使われます。そのときに体内のエネルギー物質が分解されて尿酸が作られるのです。

さて本題ですが、血清尿酸値への影響を最低限に保つアルコールの一日量は、純アルコールで20~25g程度と考えており、

ビールなら500ml(中瓶1本)

日本酒なら180ml

焼酎なら120ml

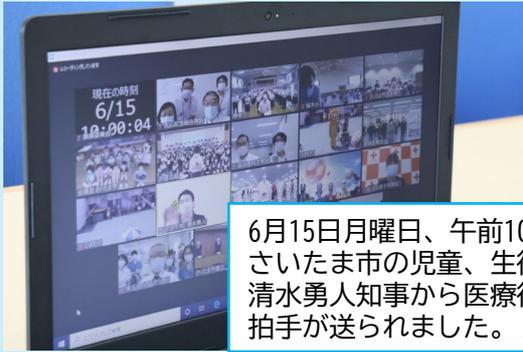
ワインなら180ml(グラス1杯半)

ウィスキーやブランデーなら60ml(ダブル1杯)程度です。



以前このお話を患者さんにした時のこと、その人の感想は「へえー、結構飲んでもいいんですねえ。」でした。今から考えてみると、どうもこれら全て合計した分を飲んでいいと思ったのではないのでしょうか。それでもそこまでは飲んでいないと信じています。私は素直な人間です。

さいたま市から医療従事者に対する
Clap for Carers
10万人の子どもたちから「ありがとう」の拍手



6月15日月曜日、午前10時、さいたま市の児童、生徒の皆様と清水勇人知事から医療従事者に向け拍手が送られました。

児童、生徒の皆さんの拍手ありがとうございました。大変勇気づけられました。皆さんが不自由な生活に堪えてきてくださったおかげで、ここまで抑え込めているんだと思います。まだまだ続くと思います。さいたま市の人達が一緒になって、これからも頑張っていきましょう。（病院長より）

皆様のご支援に御礼申し上げます

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い
当院でも物資不足が問題となっております。

そんな中、地域の施設や、患者様や取引ある業者様、個人の方々から、サージカルマスク、N95マスク、フェイスシールド、防護服等物資のご提供頂きました。

また、医師へのお弁当やドリンクの提供を介し
応援の気持ちもいただきました。

職員一同、皆様の温かいご支援に
感謝し心から御礼申し上げます。

ありがとうございました。

2020年（令和2年）丸山記念総合病院 休診日カレンダー

■…休診日 ■休診日:毎週水曜日、毎月第1日曜日、祝日

さいたま市健診の秋期

休診のお知らせ

9/19~9/22

お休みとなります

9/19、20日は、がん検診のみ

受付しております

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう！



9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	30				

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

発行:丸山記念総合病院 編集:広報室・広報委員会
さいたま市岩槻区本町2-10-5 TEL: 048-757-3511

広報誌 お元気ですか 第30号
<http://www.maruyama-hp.or.jp/>

医療法人 慈正会
丸山記念総合病院



日本医療機能評価機構
認定第 JC1584-2号

k_r209-700pp