

外来担当医師表

□予約のみ

【泌尿器科】 ※4月1日～変更がありますので、ご確認ください。 受付時間 8:00～12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○		○	□

【皮膚科】 受付時間 8:00～12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○		○			○

【眼科】 受付時間 8:00～12:00

	月	火	水	木	金	土
午前		○	※○		○	

※受付時間8:00～11:00

【リハビリテーション科】 受付時間 8:00～12:00 14:00～18:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	※○
午後	※○	※○	※○	※○	※○	※○

火曜日のみ受付16:30終了 ※物理・マッサージのみ

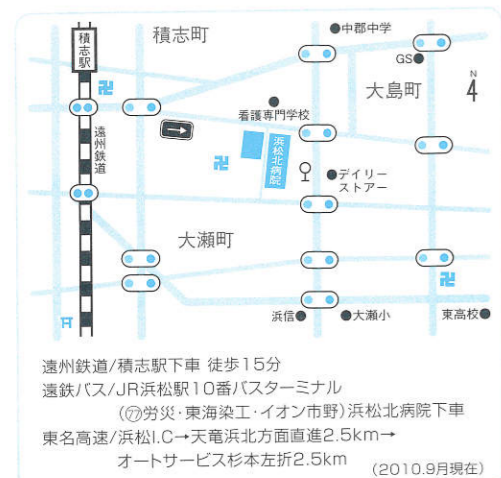
【放射線科】 受付時間 8:00～12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○

【歯科口腔外科】 受付時間 8:30～11:30 14:00～18:30

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	※○	○	○	○	○

※16:00まで



遠州鉄道/積志駅下車 徒歩15分
 遠鉄バス/JR浜松駅10番バスターミナル
 (⑦)労災・東海染工・イオン市野)浜松北病院下車
 東名高速/浜松1.C→天竜浜北方面直進2.5km→
 オートサービス杉本左折2.5km (2010.9月現在)

〒431-3113 静岡県浜松市東区大瀬町1568番地
 TEL (053)435-1111(代表)
 FAX (053)433-2700(代表)
 TEL (053)435-1522(医療連携室)
 FAX (0120)435-351(医療連携室)
 E-MAIL seisyukai@hamamatsu-kb.or.jp
 ホームページ http://www.hamamatsu-kb.or.jp

新任紹介

内科常勤医師
 八木 文子
 2015年4月1日～

循環器科常勤医師
 牧野 紀和
 2015年4月1日～

職員募集

あなたの‘キャリア’を生かしてみませんか!

- ☆看護師(正職員・パート)
- ☆看護助手(正職員・パート)

※中途採用も随時受け付けております。ブランクのある方には研修も行っておりますのでお気軽にご相談ください。

※病院見学も随時受け付けておりますので、ご希望の方はご連絡ください。

連絡先: 浜松北病院
 看護部 TEL 053-435-1111(代表)
 【担当: 藤原】

編集後記

年度末そして年度初めのあわただしさの中で、気がついたら、「あれっ、桜は・・・?」。

花の命は短くて・・・?とは違うけれど、今年もまた春が過ぎ、暑い夏がやってきました。

そういえば、通勤途中に見つけたのが紫陽花の花。雨の中きれいに咲いていて少し気持ちが明るくなりました。忙しくても季節の移り変わりを感じると心のセンサーを大事にしたいですね。

盛翔会だより

翔き

はばた

2015
 夏号
 No.38



職場紹介:回復期リハビリテーション病棟のスタッフです



医療法人社団 盛翔会
 浜松北病院

大瀬介護保険センター おおせの郷(ショートステイ)
 訪問看護ステーション大瀬 訪問リハビリテーション大瀬
 おおせデイサービスセンター おおせ第二デイサービスセンター

基本理念

思いやりを基本とした愛情ある医療と福祉を実践する。

職場紹介

回復期リハビリテーション病棟

こんにちは、回復期リハビリテーション病棟です。私たちの病棟は本館5階にあります。

3階、4階の一般病棟や他院の急性期病棟での治療がひと段落し、自宅への退院にむけて体力をつけ、日常生活が支障なく送れるようにリハビリテーションを行っている病棟です。

理学療法士8名、作業療法士8名、言語聴覚士3名をはじめ医師2名、看護師15名、介護士10名、医療事務1名、医療相談員1名の総勢48名のスタッフが情報を交換しながら協力して退院に向けた援助をしています。

当病棟は、すべての病気やけがの方が入院できるわけではありません。対象の疾患が決まっています。入院の期間も定められています。主には脳梗塞・脳出血発症後の方、大腿骨の骨折、胸椎・腰椎の圧迫骨折の方、肺炎等で体力の低下した方などが入院し自宅退院にむけて、365日休みなくリハビリに励んでいます。

退院される時、今まで通りの日常生活に戻れる方もいれば、何らかの障害や動作の制限が残ったままの方もいます。そのような時は、入院中に介護保険の申請を行い、ケアマネージャーや各サービス事業者、ご家族と何度も話し合いを持ちながら準備を進めています。また、リハビリ担当者が自宅訪問を行い、実際の自宅での動作を確認しアドバイスも行っています。

患者様が自宅に帰られた後、再び“自分らしい生活”を獲得できることがわれわれ回復期リハビリテーション病棟スタッフの目標です。

今日も病棟内は、リハビリに懸命に取り組む患者様とスタッフの明るい声が響いています。



脳神経外科 小松 裕明

医療コラム

認知症になりたくない

脳神経外科の小松です。

今日は、認知症のお話を少しだけしてみましょ。

最近、テレビや新聞で「認知症」と言う言葉を見ない日がないほど関心が高まっていますね。

この先、全国で認知症の方が800万人の時代がくる、なんて話もあり、かなり不安に思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

確かに現時点では、認知症を治してしまう薬は存在しません。また、薬を飲むだけでは、認知症の進行予防、症状の改善はあまり望めないんです。

では、認知症にならないためにはどうすればいいのでしょうか？

認知症ではないかと心配な方、認知症にはなりたくないと思っている方、軽度の認知症ですと診断されている方、みなさん気になりますよね。

どんなに立派な健脚の持ち主もじっと休んでごろごろしていても、あつという間に足の筋力は低下してしまいます。

脳も同じです。どんな立派な脳をお持ちでも、ボーっとした生活を続けていけば、「認知症」がやってきます、進んできます。

では、脳を使う、鍛える為にはどうすればいいのでしょうか？

計算ドリルをする？書けなくなった漢字のドリルをする？

誰かに言われたから仕方なく、とか、いやいやドリルを解いても効果は期待できません。計算問題を解いていると、食事をするのを忘れるくらい楽しいとか、漢字を覚えなおして、自叙伝を書いたり、俳句や短歌を詠んでみたいなどという方にはいい方法かもしれません。

私たちの脳は楽しいこと好きなことをしている時は、自分でも不思議なくらい疲れなかつたり、新しいことでもどん

ん覚えていくことが出来たりするんです。反対に、気が乗らないこと、いやなことを我慢し続けるのは、脳にとってかなりストレスとなります。ですから、脳の働きを保つためには、自分が楽しいと思うことや、どんなことでも楽しんでやってみることが大切なんです。

そして、実は、身体を動かすことが、認知症の予防に効果があることがわかっています。身体を動かすためには、脳を使わなければ動くことは出来ませんよね。

特に難しい運動やスポーツをしなくても、手足を軽く動かすことから始めてみてはどうでしょうか。

出来れば、誰かと一緒にお話ししながら、または、競い合いながらやってみるのも良いでしょう。

つまり、認知症を予防するためには、身体を動かして、楽しみながら、いろんな人とコミュニケーションを取ることがイチバンだと思います。

具体的には、

- ♪ 簡単な体操、散歩を日常的に行う。(出来れば2人以上で)
- ♪ 買い物に行く。(ウインドウショッピングでもOK)
- ♪ 友人と遊びに行く。(計画を立ててみましょう)
- ♪ いろいろな場所に出かけて行って、いろいろな人とおしゃべりする。(映画、お芝居、コンサート、寄席、スポーツ観戦などなど)
- ♪ 介護保険が利用できる方であれば、デイサービスは是非利用しましょう。

物忘れをしたことがない人なんていないんです。

物忘れが増えていくことがあっても、楽しい生活が出来なくなるわけではないんです。

どんなことでも大切なことは、心配することではなくて、行動することですよ。

認知症について、ご相談などありましたら、かかりつけの先生や脳神経外科外来でお声かけくださいね。

(認知症には、いろいろな種類があります。今回は主にアルツハイマー型認知症を対象としました。)

栄養科通信

とろり寝とるべば青空



気が付けば、稲の間を泳ぐオタマジャクシにも足が生えております。もう半月もすれば丘に上がり、今より更に賑やかな合唱が始まりますね。

この時期、両親の実家の龍山は茶摘み(2番茶)の時期。山の斜面全てがお茶畑。しかも手摘みであった為、お手伝いの方が大勢来てくれました。一服の時間になるとお菓子とお茶でお手伝いの方の労を労います。

その時、祖母と母と一緒に作っていたのが朴(ほお)葉(ば)餅(もち)でした。幼い私は母に連れられ、朴葉を取りに裏山へ…。背丈以上の木に放射状に大きな葉を付けており、母が幹を折り曲げ、私が葉を摘み取る…。そんなことをしながら何枚も何枚も集めました。朴葉の香りを嗅ぐ度に、世界した母を思い出します。あの餅 いい香りで美味しかったな…。

そんな話をしたか否か、定かではありませんが、4月初旬「朴の苗2本貰った。置いてくから持ってきな」と知人から連絡が。芽が出たばかりの可愛い苗を想像しておりましたが、その姿にびっくり。背丈2m以上で私の軽自動車に乗りません。おまけに葉っぱはカサカサに枯れています。上から50cm切り落とし、車に何とか乗せ、切り落とした枝は挿し木用に持ち帰りました。親木2本のうち1本は新芽をどんどん出し復活。もう1本は残念ながら枯れましたが、そこから取った挿し木7本は、上手く根付いた様で緑の芽がすくすく伸びてきました。このまま元気に育つといいな。

初夏の朴の葉は、お日様の光を透し、美しい若草色を呈します。梅雨が明けた頃の青空、白い雲、朴の葉のコントラストはさぞかし綺麗でしょうね。

「とろり寝とるべば青空」…と、山頭火が詠んだ様に、山風の音を聞きながら、大の字に寝そべり空見上げてのんびりしたいと思う今日この頃…。朴の木を育てる事で、沢山の賢い楽しみを得ることが出来そうです。

※“朴葉”は、葉が大きく、良い香り(柏の香りにそっくり)がして、防腐効果もある事から、ラップや皿の代わりに料理に使われたりもします。朴葉寿司、朴葉味噌、朴葉餅などがあります。甘い香りの花が咲くのは丁度この季節です。

■朴葉餅(6個分)

【材料】	【作り方】
米粉 200g	①ボウルに米粉、小麦粉、熱湯を入れ良く混ぜ合わせる。(火傷注意)粘りが出るまで良くこねる。
小麦粉 20g	②生地が出来たら、ピンポン玉位の大きさに取り分け、平たく伸ばし餡を包む。(包んだら冷ましておく)
熱湯 200ml	③洗って表面を拭いた朴の葉に薄くサラダ油を塗り、②を置いて包む。手前→横→横の順でぐるりと包み、タコ糸で縛る。
粒餡 適量	④湯気の上があった蒸し器で20分程度蒸す
朴葉 6枚	
サラダ油 少々	

蒸しあがった餅の芳しい香り 最高ですよ。

管理栄養士 青山

外来担当医師表

2015年6月～

★学会等により、休診、代診など変更がある場合があります。
★受付時間外の救急受診をご希望の場合は、来院前にお電話でお問い合わせください。

【内科】 受付時間 8:00～12:00 16:30～18:45

	月	火	水	木	金	土
午前	○ (呼吸器)	○ (呼吸器)	○ (内分泌・糖)	○ (呼吸器)	○ (呼吸器)	○ (呼吸器)
	○ (糖尿病)		○ (糖尿病)	○ (内分泌・糖)	○ (糖尿病)	○ (腎臓)
	○ (血液内科)	○ (循環器)				
夕方	○ (肝臓)		○ (糖尿病)	○ (内分泌)	○ (循環器)	

【脳卒中・神経内科外来】 受付時間 8:00～12:00

	月	火	水	木	金	土
午前		○				

【循環器科】 受付時間 8:00～12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○		○	○	○	○

【消化器科】 受付時間 8:00～12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○

【外科】 受付時間 8:00～12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○

【形成外科】 受付時間 8:00～12:00 ※第1.3.5週

	月	火	水	木	金	土
午前	※ ○					

【整形外科】 受付時間 8:00～12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○

【脳神経外科】 受付時間 8:00～12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○

【小児科】 受付時間 8:00～12:00 15:45～17:45

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○		○		○	

乳児健診 (要予約)	火・木	13:30～				
予防接種 (要予約)	火・水・木・金 月・水・金 土	14:30～15:30 16:00～17:45 12:00～12:30				

※予約受付時間 8:30～17:00(電話予約可)

(切り取ってお使いください)