

平成28年度 内定式を開催しました

10月1日、平成28年度内定式を実施致しました。当日はあいにくの雨模様でしたが、看護師・理学療法士・診療放射線技師・臨床検査技師の4職種15名の内定者が勢揃いし、半年後にせまった入職への思いを新たに式典へ臨みました。

式典は木村病院長の挨拶からはじまり、内定証書授与の後に懇親会となりました。はじめはかなり緊張した面持ちでしたが、自己紹介ではユーモアあふれる自己アピールも聞かれ、参加した職員からは「来年度から一緒に働けることが楽しみ」との声も多く聞かれました。

内定者の皆さんはこれが初の顔合わせとなりましたが、懇親会が終わるころには和気あいあいとした雰囲気が見られ、親睦を深めることができたようです。

皆様と共に
質の高い医療
を目指します

1. 質の高い安全な専門医療を提供するため、努力します
2. 利用する皆様の権利を尊重し、安全な医療を提供します
3. 職員が誇れる地域に根ざした病院づくりを目指します

医療用語
知ま
識め

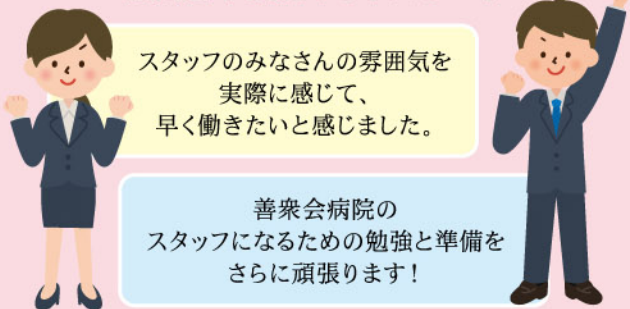
CTとMRI

vol.7

CTはX線を使って人体の輪切り像をつくる装置です。より短時間により広い範囲をより細かく撮影することができます。MRIは磁場を用いてあらゆる断面を撮影します。MRIではX線を使っていないので、被曝がありませんが、撮影時間が長く、撮影中の音がうるさい、スペースがせまいといった点もあります。



Q.内定式に参加してどうでしたか？
意気込みを教えてください！



ホームページリニューアルのお知らせ



イメージカラーをブルーに一新し、さまざまな情報を視覚的に見易く掲載しています

このたび、ホームページをリニューアルいたしました。スマートフォンやiPadなどのタブレット端末にも対応しております。ぜひご覧ください。

<http://www.zenshukai.com/>



変更箇所は赤字で掲載しています

外来担当医表

平成27年11月1日～

			月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	一般	伊東 石綿	中川 片山	石綿 上野	柳澤 上野	恩田 生越	中川 石綿 (第1) 生越 上野 山口 (第2) 柳澤 石綿 面高 (第3) 生越 片山 (第4) 中川 片山 (第5)
		専門				日尾(第2・4) 【足外来】		
	午後	一般	生越 鈴木 (第1・3・5)	恩田 片山	中川	柳澤	石綿	
		専門			恩田 ※【脊椎】		恩田 ※【脊椎】	
スポーツ整形外科	午前	一般	木村 ※【予約制】 生越	木村 ※【予約制】 柳澤	中川 片山	木村 ※【予約制】 萩原	萩原 伊東	柳澤 上野 (第1) 萩原 片山 (第2) 中川 上野 (第3) 萩原 石綿 (第4) 生越 柳澤 (第5)
		専門		小林 【上肢外来】				群大医師【肩】 (第1) 高岸【肩】 (第3)
	午後	専門		※【ESWT外来】 柳澤 (第1・3・5) 萩原 (第2・4)			木村 (第1・3)14:00-16:00 ※【統合医療】	
泌尿器科	午前	一般	真下 富田	篠崎 斉藤	岡村 大澤	真下 岡村	上原	真下 富田 (10:00～)
	午後	一般	岡村	上原	真下 大澤	富田	富田	
		専門	真下 ※【化学療法】				岡村 ※【特殊】	
内科	午前	一般	谷田部 林	生方 林	生方 相澤	谷田部 相澤 小川	谷田部 生方	林 相澤 坂入(第1・3・5) 富澤(第2・4)
		専門		依田 【循環器】				
	午後	専門	中島 【循環器】	依田 【循環器】				
外科	午前	一般	福島	遠藤 【消化器外科】	福島 萩原	遠藤	福島 【消化器外科】	萩原
		専門		萩原 ※【NST】			小櫃 【血管外科】(10:00～)	
麻酔科	午前		人見	河野	河野	人見	河野	
皮膚科	午後				太田 (第1・3・5)			

木村病院長の診察及び特殊外来の一部は予約制(※印)です。
整形外科午後外来は完全予約制で初診の患者様は午前からのみの診察となります。

急な変更がございますので、お問合せください。

受付時間	午前	全診療科 8:30～12:00 (初診は、11:30まで)
	午後	泌尿器科 14:00～16:00 整形外科 15:00～17:00



『スポーツの秋』ということで、地域の運動会が各地で開催されたり、気候が涼しくなってこれを機に運動を始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

みなさん、運動前のウォーミングアップはしっかりされていると思います。では、運動後のクールダウンはどうでしょうか？

そこで今回は運動後のクールダウンについて取り上げていこうと思います。

1.徐々に運動のペースを落とす

例)ランニングやウォーキング: 終盤は少しずつ速度を落とし、心拍数を整えます。5分間ほどかけてゆっくり行いましょう。



2.ストレッチ

運動前だけでなく、運動後にも行うようにしましょう。

ストレッチを行う際のポイント

- ・はすみをつけずにゆっくり伸ばす
- ・呼吸を止めずにリラックスして行う
- ・痛みのない範囲で行う
- ・どこが伸びているか意識する。

①ふくらはぎ



(左右10秒ずつ)
立った姿勢で後ろ足のふくらはぎを伸ばしましょう。

②太ももの前面



(左右10秒ずつ)
膝を曲げて太ももの前を伸ばしましょう。

③太ももの後面



(左右10秒ずつ)
椅子に腰掛け片方の足を伸ばし、足首やつま先を触るようにして太ももの後ろを伸ばしましょう。

④背中と脇腹



(左右10秒ずつ)
猫背にならないよう椅子にまっすぐ座り、体を斜め前に傾けます。この時、呼吸を止めないようにしましょう。

⑤肩回し



(前回り、後ろ回し10回ずつ)
肩甲骨の動きを意識して、前方向と後ろ方向に大きくゆっくり回しましょう。

急激な運動を行うと、筋肉や関節を痛めるなど
思わぬ怪我に繋がります。
運動を長く楽しく続けるために、
ウォーミングアップと共に、
クールダウン&ストレッチを忘れずに！



第37回



リハビリテーションの
現場から

スポーツの秋！運動後のクールダウンについて紹介します。

運動後のスクーレルダウンについて

地域医療 連携施設 のご案内

外科・内科・胃腸科・放射線科 加藤外科内科医院

Vol.6 善衆会病院では、近隣の先生方、施設と連携して地域密着の医療に取り組んでいます。



Q 一般的な症状の方が多いのか？
お腹や肛門部の異常を訴える方が多いですが、身体症状が不定でどこへ行ったらよいかわからないから診てくれと受診される方も多くいらっしゃいます。

Q 診療方針を教えてください
X線・超音波・CT・上部及び下部内視鏡などを駆使し診断を確定し、処置又は各専門医への紹介など総合診断医の役割を努めたいと思っております。

※内視鏡を用いた治療法

・ポリペクトミー

きのこのような茎のある形をしたがんやポリープに金属の輪を掛けて締め高周波で切り取る術式。

・EMR

平べったい形をしたがんやポリープの粘膜下層に液体を注入し浮かせてから高周波で切り取る術式。

・ESD

直径約2cmを越える病変の場合、周りの粘膜を専用ナイフで切開した後、粘膜下層をめくるように剥がし取っていく術式。

Q 施設の特徴を教えてください
苦痛のない検査方法により、2014年に胃カメラを1471例、大腸カメラを844例行いました。下血・嘔吐の診断・治療、内視鏡を用いた治療(ポリペクトミー・EMR・ESD)も施行しております。外科も肛門病・直腸脱・ヘルニアなど中心に、日帰り手術・一泊手術も含め150例以上行っております。

又、肝臓専門医による肝臓外来や介護支援センター・デイサービス・介護及び医療療養型病床の併設など、幅の広い年齢の方に御利用いただいております。

私が医師を志した理由

中学2年生の時3ヶ月程入院生活を送り、健康がいかに大切で羨ましいものであるかと実感し、その手助けをしたいと志しました。

院長／加藤 祐之助



Q 読者へのメッセージをお願いします
救急ベッド対応で24時間御利用いただけます。内視鏡も男性医師だけではなく、2人の女性医師も対応しております。まず、大きな病院に行く前に御相談下さい。

＋ 病院案内

外科・内科・胃腸科・放射線科

加藤外科内科医院 院長／加藤 祐之助

☎ 027-243-5169 前橋市朝日町一丁目13-12

	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前	○	○	○	○	○	○	午前/9:00～13:00
午後	○	○	○	○	○	×	午後/15:00～18:00

休診日:土曜日午後・日曜・祝日

