

丸森町国民健康保険丸森病院

# まるもり病院だより

第13号

平成29年5月  
発行

〒981-2152 宮城県伊具郡丸森町字鳥屋27 TEL 0224-72-2131 FAX 0224-72-2474



## 基本理念

私達は、住民の皆様信頼され愛される病院づくりを目指します

## 努力目標

1. 研鑽を積んで、医療と看護の質の向上に努めます。
1. 奉仕と博愛の精神を持って、患者本位の医療に努めます。
1. 「和顔愛語」をモットーに、患者サービスの向上に努めます。
1. ムダを省き、病院経営の健全化に努めます。

## 目次

○あいさつ	.....	2
○新職員紹介	.....	2
○健康豆知識	.....	3
○看護師募集	.....	3
○職員研修	.....	3
○診療体制	.....	4
○質問コーナー	.....	4
○健診のご案内	.....	4
○編集後記	.....	4



院長  
大友正隆

## ご挨拶と平成29年度病院運営方針について

長い冬が去り、山々の若葉が日増しに清々しく感じられる頃となりました。

町民の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

丸森病院は今年11月5日で創立63年、現在地に移転新築し4月1日で満20年を迎えました。これも、ひとえに町民の皆様や行政、医師会、東北大学など関係各位から頂いたご支援の賜であり、心から御礼申し上げます。

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年(平成37年)には、医療や介護を必要とする方が増加するとともに、病気の種類も大きく変わることから、限られた医療資源を病状・介護の状況に合わせて適切で安定的に提供して行くための対応が急がれています。これがいわゆる2025年問題です。

平成28年11月に策定された宮城県地域医療構想に基づいた丸森病院の役割は、これまで同様に在宅療養支援を担う訪問診療の継続と多臓器に問題を抱える高齢者のため『全身をみる医療』を提供することです。

また、予防医学にも力を入れ、病気を早期に発見し早期治療につなげることができるよう、特定健診・人間ドック等の各種健診を実施します。

平成37年度まではこれらの機能の充実を図りながら、築20年経過した病院建物の修繕計画を立て、今後も長期にわたり診療を継続できるよう施設整備を行っていきます。

さらに医師、看護師等の人材確保や心技体の揃った人材の育成と更なる経営改善を続け、地域の病院として町民の皆様にも愛され信頼されるように職員一同努力して参ります。平成29年度も宜しくお願いします。



内科医師  
佐野貴紀

### 赴任のごあいさつ

やわらかな春風に心華やぐ季節となりました。

この度、4月1日付で内科へ赴任となりました佐野貴紀と申します。

柴田郡柴田町槻木町出身です。同町の小中学校を経て、白石高校から、自治医科大学に進みました。卒業後は昔の国立病院(現・仙台医療センター)で初期研修を行い、その後は内科、主に消化器内科医として栗原地域で働いておりました。県南地域は私の出身地でもあり、丸森町は馴染みの深い地域でありました。宮城県では仙台市以外の地域において、県南県北問わず、過疎化や高齢化が進んでおり、加えて医師不足も叫ばれています。地域医療の充実なども国や県などの自治体でも対策が練られていますが、まだまだ不十分な状態です。若輩ではありますが、地域医療の一端を担えるよう日々精進を重ね、誠心誠意業務にあたっていきたくと考えています。これからよろしくお願いたします。



内科医師  
吉野祐貴

### 異動のごあいさつ

平成29年4月から、国民健康保険七ヶ宿診療所に異動しました。

診療所の医師は1名です。これまで以上に気持ちを引き締めて頑張りたいと思います。丸森病院での2年間の勤務の間、大変お

世話になりました。

毎年のごことではありますが、年度が替わると多くの外来で診察する医師が替わります。私が赴任してきた時のように、新しい担当医のことも暖かく迎えていただければ幸いです。



## 病院職員紹介

①名前 ②職種又は役職 ③生まれ干支 ④住んでいる所 ⑤自己アピール

- かいた みつひろ  
①會田光宏  
②看護師  
③犬年  
④大河原町



⑤気になる温泉とラーメンを求めて巡り歩くことが好きです。環境に慣れるまで、ご迷惑をおかけすると思いますが、早く皆様のお役に立てるよう努力いたします。ご指導よろしくお願いたします。

- てしまあやみ  
①手島綾美  
②看護師  
③戌年  
④丸森町



⑤明るいところです。人と関わる時に笑顔と挨拶を大切にしています。

- しんどうよしこ  
①新道宣子  
②技術補佐  
兼地域連携班長  
③亥年  
④館矢間



⑤保健福祉課から異動になりました。皆様に親しまれる病院の一助となるよう努めてまいります。よろしくお願いたします。

- ほし  
①星ゆかり  
②主事  
③うし  
④町内



⑤音楽と本と甘い物が好きです。4月より丸森病院へ配属になりました。皆様よろしくお願いたします。

# 健康豆知識

## あなたの骨はスカスカ ではないですか?!



副院長  
深谷 雄一郎

丸森町の人口は昭和30年度末28,493人から、平成27年度末14,496人に減少していますが、65歳以上の高齢者人口は1,839人から5,342人と3倍に増加し、高齢化が進んでいます。

骨粗鬆症は閉経を迎えた女性に多く、50歳代から増加し、60歳代では50%、70歳代では70%の方が骨粗鬆症とも言われており、高齢化が進む丸森町では骨粗鬆症の患者さんが増加する傾向にあります。

丸森病院では町の委託を受け、平成26年度から骨粗鬆症検診を実施しています。今回はこの検診についてご紹介します。

40歳から70歳までの5歳刻みの年齢の女性で受診を希望する方に、無料で骨粗鬆症検診を行っています。腕の骨で骨密度を測定し、必要に応じて精密検査（血液検査）も行っています。

平成28年度は1～2月の月・水曜日の午後と月曜日の夕方、更に土曜日に検診を実施しました。対象者594人中210人が受診した結果、58人が骨粗鬆症と診断され治療につながっています。

平成29、30年度も実施予定ですので、対象の方はぜひこの機会に受けてください。また、町の検診対象者以外でも骨密度検査を受けることができますので、希望する方は外科外来にご相談下さい。

閉経後の女性の方は、可能であれば1年に1回は検診を受けるとよいとされています。

丸森町の女性のみなさん健康で長生きするため定期的に骨粗鬆症の検査を受けましょう。

### 骨を強くする運動

骨を丈夫にするためには、カルシウムを含むバランスの良い食生活が大事ですが、それと同じくらい運動が大切になります。

#### 運動をすると…

- ・骨に付加がかかる事で、カルシウムが骨に付きやすくなります
- ・血流が良くなり、骨を作る細胞の働きが活発になります
- ・筋肉が鍛えられ、転びにくくなり、転倒骨折予防になります

#### お勧めの運動は…

- ・手軽に出来るウォーキング  
10分からはじめよう（習慣になったら15～30分）
- ・片足立ち（フラミンゴ体操）  
片足で1分間から（習慣になったら1日3回「左右で計6分」）
- ・階段の上り下り ・家事などでこまめに動く



ポイントは、じっとしていない、毎日楽しく続けることが大切です。「骨ケア」今から一歩踏み出して体を動かしましょう。

健康運動指導士・酒井真紀

### 骨を強くする食事

骨の材料になるカルシウムと、カルシウムの吸収をよくするビタミンDを含む食品をとりましょう。

#### カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品、小魚、大豆製品など



#### ビタミンDを多く含む食品

- サケ、ウナギ、サンマ、カレイ、シイタケ、卵など



また、カルシウムの吸収を妨げるようなアルコール、タバコ、リンを多く含む加工食品やインスタント食品の取り過ぎは避けましょう。

栄養士・宮沢尚子

### 職員研修紹介

2月に「褥創<sup>とこずれ</sup>予防のスキンケアと紙おむつのあて方」をテーマに研修会を開催しました。

紙おむつの選び方、基本的な使い方、あて方、もれた時の対処法等について指導していただき、ちょっとしたコツで付け心地が違っても体験しました。

町内の介護事業所の職員の方々にも参加していただきました。



### 看護師募集!!

あなたも丸森病院で働いてみませんか?



丸森病院では現在臨時・パートも含めて35名の看護師が働いています。子育て中の看護師も多く、仕事と家庭の両立ができるよう支援しながら、働きやすい職場・働き甲斐のある職場を目指しています。看護師の資格をお持ちで現在働いていない方・現在看護学校に在籍中の方・将来看護師になりたいと迷っている方など、是非、病院見学に来てみませんか！お待ちしております。

## 丸森病院からのお知らせコーナー

## 外来診療のご案内 (平成29年4月～) ※変更になることがありますのでご了承ください。

受付時間 [午前] 8:30～11:00 [午後] 13:00～15:00 ただし、急患の場合は受付します。  
 診療時間 [午前] 9:00～11:30 [午後] 13:30～16:00

		月	火	水	木	金
内科外来	午前	川嶋有朋	大友正隆	大友正隆	大友正隆	川嶋有朋
		佐野貴紀	東北大学病院 循環器内科	佐野貴紀	東北大学病院 循環器内科	東北大学病院 循環器内科 青木竜男
		東北大学病院 消化器内科	東北大学病院 糖尿病代謝科	東北大学病院 糖尿病代謝科		
	午後	川嶋有朋	東北大学病院 消化器内科	佐野貴紀	東北大学病院 循環器内科	東北大学病院 循環器内科 青木竜男
				内視鏡検査 川嶋有朋 佐野貴紀	内視鏡検査 大友正隆 佐野貴紀	
外科外来	午前	深谷雄一郎	八巻孝之	深谷雄一郎	八巻孝之	深谷雄一郎
	午後	八巻孝之	深谷雄一郎	八巻孝之	深谷雄一郎	八巻孝之
整形外科	午前	東北医科薬科大学				
歯科	午前・午後	山本欣伸	山本欣伸	山本欣伸	山本欣伸 東北大学歯学部	山本欣伸

※原則として予約制です。

ただし、予約なしでも受診できますので、保険証とお薬手帳（あれば）を持って受付窓口にお越し下さい。

※予約を変更したい時は、平日の午後2時～4時にご連絡下さい。 電話 0224-72-2131

※歯科・整形外科は、完全予約制です。受診を希望される方は、事前にご連絡ください。

※訪問診療：木曜日・金曜日の午後

※禁煙外来：木曜日午後（予約制）

※子供の予防接種：火曜日午後2時（予約制）



## 各種健診のご案内

## 人間ドック・脳ドック

丸森町国民健康保険（国保）の対象の方には、町から受診申込の通知があります。希望する方は、胃カメラ検査が受けられます。

## 生活習慣病健診（事業所健診）

全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入している方を対象に、健康診断を行っております。受付は4月から随時行っておりますので、希望する事業所は申し込んでください。

## 健康診断

進学・就職等の際に必要な健康診断ができます。必要な検査項目等を事前にご連絡ください。

## 特定健康診査

国保の方は、保健福祉課より通知が行きます。社会保険・共済の扶養の方は、事前に予約をお願いします。

## 質問コーナー

- Q 現金以外でも支払いできますか？  
 A 会計の合計金額が1万円以上になる場合、次のクレジットカードでの支払いができます。



※クレジットカードは、病院の診療時間内にご利用いただけます（土、日曜日及び祝日を除く）。なお、カード会社の規定によりご利用いただけない場合もありますので、ご注意ください。

## 編集後記

新緑が爽やかな季節となりました。季節の移り気がとても早く感じる今日この頃です。病院でも人事異動がありました。新たなメンバーも加わり、職員一丸となって、町民の皆様信頼され、愛される病院づくりを目指してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。（地域連携班）