

病院広報誌第60号

ko-da-ma

発行日/令和2年2月1日

こだま

聞いたことはありますか？

フレイル

佐渡総合病院 整形外科 生沼 武男

フレイルとは「虚弱」のことで80歳以上の高齢者のうち、予備軍を含めると3割の方が該当すると言われています。活動性の低下から始まり、筋肉量が減少、食事量が減り、さらなる活動性の低下から要介護状態になるという負のサイクルに陥ることがあります。

フレイルの5兆候

- 体重減少
- 社会活動への参加意欲低下
- 易疲労感
- 握力低下
(男性18キロ 女性15キロ)
- 歩行速度低下
(信号を渡り切れない)

以上のうち3項目が該当すると予備軍と言われています。



予防には適切なスクリーニング、介入をすることで適度の運動をさせ、外出、栄養指導、社会活動、集団生活への参加を促すことが必要です。

またオーラルフレイルの予防も大切です。嚙む力の低下が低栄養を引き起こし、虚弱につながるのは自明の理です。口腔ケアと共に咀嚼^{そしゃく}の訓練はとても大切です。経管栄養は人間の尊厳を損ねます。フレイル状態にしてしまっただけでは介護が大変です。その前に兆候のある人へ行政、病院を含めた積極的な介入が必要です。



病院食の人気メニュー

栄養科



～今回人気メニュー第1位の唐揚げのレシピを紹介します～

★ランキング★

第1位：唐揚げ

第2位：天ぷら

第3位：月見蒸し

病院食は、誰もがおいしく食べられるよう、シンプルな味付けを心がけています。唐揚げでは、あえてショウガ等の香味は使っていません。



材料 (1人分)

- 鶏肉…………… 60g
- しょうゆ…………… 2g
- 片栗粉…………… 5g
- サラダ油…………… 5g
- フライドポテト…………… 3本
- アスパラ…………… 25g

- エネルギー：163Kcal
- タンパク質：12.7g
- 炭水化物：10.6g
- 脂 質：7.4g
- 食塩相当量：0.6g

作り方

- 鶏肉にしょうゆをつけ、しばらくなじませる。
- 下味をつけた鶏肉に片栗粉をつけ、揚げる。
- 同様にフライドポテトを揚げる。
- 皿に盛りつけ、フライドポテト、アスパラを付け合わせ出来上がり。

鶏肉は皮を除けば高タンパク、低脂肪。ビタミンB群を豊富に含み、消化が良くダイエットや胃腸の弱い人、子供やお年寄りが食べるのにも向いた食品です。

新年の
ごあいさつ

令和二年



佐渡総合病院 病院長 佐藤 賢治

みなさま、あけましておめでとうございます。

2020年仕事始めに「恕」と書きました。

「恕」は「おもいやり」を意味します。

弟子の子貢に「人生で守るべき一語は何か？」と尋ねられた孔子は、「それは「恕」かな」と答えたそうです。

おもいやりのある人は他人の立場に立てる人。

他人の立場に立てると、誰かの役に立っていると思える。

誰かの役に立っていると思えればおもいやりを持つことができる。

おもいやりを持って接した人にはおもいやりの芽が生まれます。

プロフェッショナルは「粋」でなければなりません。

「粋」なプロは住民と共に社会を紡いでいきます。

社会を紡ぐプロは「凜」としています。

「凜」としたプロにはおもいやりがあふれます。

みなさまにとって、実りある一年でありますように。

総務課長 羽二生

あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願い申し上げます。

令和2年1月6日（月）17:30から、正面玄関ホールにて賀詞交歓会を行いました。

佐藤病院長が新年の風物詩となった大筆による書初めを行い、参加した職員も抱負を書き入れ、思いが込められた1枚が完成しました。

書初めは正面玄関ホールに掲示してありますので、ご来院の際はぜひともご覧ください。



外来診療担当医師一覧表

- 外来受付時間 午前8:00～午前11:00 ● 緊急の場合はこの限りではありません。
- 電話での予約変更は、平日午後2時から午後4時までの間に予約センターへお問い合わせ下さい。(☎63-6305)

診療科目			月	火	水	木	金	外来受付時間
1階	小児科	1診察室	午前 岡崎 実 午後 岡崎 実 (慢性・岡崎)	午前 岡崎 実 午後 山田 慧 (慢性・山田)	午前 山田 慧 午後 山田 慧 (慢性・岡崎)	午前 山田 慧 午後 後藤 文洋 (慢性・岡崎)	午前 岡崎 実 午後 後藤 文洋 (慢性・岡崎)	8:00～11:00
		2診察室	午前 山田 慧 午後 山田 慧 (予防接種)	午前 後藤 文洋 午後 後藤 文洋 (乳児健診)	午前 山田 慧 午後 山田 慧 (慢性・後藤)	午前 山田 慧 午後 山田 慧 (乳児健診)	午前 山田 慧 午後 後藤 文洋 (慢性・後藤)	予約制
	眼科	1診察室	午前 芳野 高子 午後 芳野 高子 (予約のみ)	午前 ※ 午後 検査のみ	午前 芳野 高子 午後 芳野 高子 (予約のみ)	午前 芳野 高子 午後 芳野 高子 (予約のみ)	午前 ※ 午後 ※	8:00～11:00 ※は手術日のため休診となります。
		2診察室	午前 有松 真央 午後 有松 真央 (予約のみ)	午前 ※ 午後 検査のみ	午前 有松 真央 午後 有松 真央 (予約のみ)	午前 有松 真央 午後 有松 真央 (予約のみ)	午前 大学より 午後 ※	月曜日・火曜日・木曜日は予約の方のみとなります。
	神経内科	1診察室	午前 三瓶 一弘 午後 三瓶 一弘	午前 石黒 敬信 午後 石黒 敬信	午前 林 秀樹 午後 林 秀樹	午前 三瓶 一弘 午後 三瓶 一弘	午前 石黒 敬信 午後 石黒 敬信	8:00～11:00 新患及び予約外の受付は水曜日・金曜日の8:00～11:00までの受付となります。
		2診察室	午前 山田友美 (新患のみ)	午前 山田友美 (新患のみ)	午前 山田友美 (新患のみ)	午前 山田友美 (新患のみ)	午前 山田友美 (新患のみ)	午前 山田友美 (新患のみ)
	脳神経外科	1診察室	午前 川崎 昭一 午後 川崎 昭一	午前 野澤 孝徳 午後 野澤 孝徳	午前 野澤 孝徳 午後 野澤 孝徳	午前 野澤 孝徳 午後 野澤 孝徳	午前 野澤 孝徳 午後 野澤 孝徳	8:00～11:00
	整形外科	1診察室	午前 生沼 武男 午後 生沼 武男	午前 生沼 武男 午後 生沼 武男	午前 生沼 武男 午後 生沼 武男	午前 生沼 武男 午後 生沼 武男	午前 生沼 武男 午後 生沼 武男	8:00～11:00
		2診察室	午前 大学より 午後 大学より	午前 大学より 午後 大学より	午前 佐野 博繁 午後 佐野 博繁	午前 佐野 博繁 午後 佐野 博繁	午前 佐野 博繁 午後 佐野 博繁	8:00～11:00
		3診察室	午前 樋口 賢太郎 午後 樋口 賢太郎	午前 高木/樋口(隔週) 午後 高木/樋口(隔週)	午前 高木/樋口(隔週) 午後 高木/樋口(隔週)	午前 高木 祥有 午後 高木 祥有	午前 高木 祥有 午後 高木 祥有	午前 高木 祥有 午後 高木 祥有
形成外科	1診察室	午後 2/17(月)	午後 2/17(月)	午後 2/17(月)	午後 2/17(月)	午後 2/17(月)	受付時間についてはお問い合わせ下さい。	
内科	1診察室	午前 高橋 俊作 午後 高橋 俊作	午前 吉田 智彰 午後 吉田 智彰	午前 吉田 智彰 午後 吉田 智彰	午前 番場 祐基 午後 番場 祐基	午前 清野 智 午後 清野 智	8:00～11:00	
	2診察室	午前 田中 和世 午後 田中 和世	午前 大学より 午後 大学より	午前 田中 和世 午後 田中 和世	午前 岩田 文英 午後 岩田 文英	午前 大学より 午後 大学より	8:00～11:00	
	3診察室	午前 富田 幸治 午後 富田 幸治	午前 齋藤 啓輔 午後 齋藤 啓輔	午前 福武 嶺一 午後 福武 嶺一	午前 福武 嶺一 午後 福武 嶺一	午前 富田 幸治 午後 富田 幸治	8:00～11:00	
	4診察室	午前 飯田 倫理 午後 飯田 倫理 (禁煙外来 山岸/番場)	午前 高橋 俊作 午後 和田 真一	午前 飯田 倫理 午後 飯田 倫理	午前 和田 真一 午後 和田 真一	午前 後藤 優佳 午後 後藤 優佳	8:00～11:00 肝臓外来は28日(午後)となります。	
	5診察室	午前 番場 祐基 午後 番場 祐基	午前 山岸 格史 午後 山岸 格史	午前 鈴木 啓介 午後 鈴木 啓介	午前 山岸 格史 午後 山岸 格史	午前 鈴木 啓介 午後 鈴木 啓介	8:00～11:00	
	6診察室	午前 新患外来 午後 新患外来	午前 新患外来 午後 新患外来	午前 新患外来 午後 新患外来	午前 新患外来 午後 新患外来	午前 新患外来 午後 新患外来	8:00～11:00	
人間ドック室横(2階)						睡眠時無呼吸外来(SAS外来)	SAS外来(予約制)は、7日・14日・21日・28日となります。	
放射線治療科		海津 元樹 (新潟大学)				大学より	各科外来からの紹介のみとなります。	
診療科目			月	火	水	木	金	外来受付時間
2階	外科	1診察室	午前 心臓血管外科 (大学より)	午前 佐藤 賢治 午後 佐藤 賢治	午前 佐藤 賢治 午後 佐藤 賢治	午前 佐藤 賢治 午後 佐藤 賢治	午前 佐藤 賢治 午後 佐藤 賢治	8:00～11:00
		2診察室	午前 水木 亨 午後 水木 亨	午前 堀田 真之介 午後 堀田 真之介	午前 水木 亨 午後 水木 亨	午前 堀田 真之介 午後 堀田 真之介	午前 水木 亨 午後 水木 亨	8:00～11:00
		3診察室	午前 (乳腺外来) 午後 親松 学	午前 親松 学 午後 親松 学	午前 親松 学 午後 親松 学	午前 (乳腺外来) 午後 親松 学	午前 親松 学 午後 親松 学	8:00～11:00
	産婦人科	1診察室	午前 石田 道雄 午後 石田 道雄	午前 小川 裕太郎 午後 小川 裕太郎	午前 石田 道雄 午後 石田 道雄	午前 春谷 千智 午後 春谷 千智	午前 春谷/小川 午後 春谷/小川	8:00～11:00
		2診察室	午前 石田 道雄 午後 石田 道雄	午前 小川 裕太郎 午後 小川 裕太郎	午前 石田 道雄 午後 石田 道雄	午前 春谷 千智 午後 春谷 千智	午前 春谷/小川 午後 春谷/小川	8:00～11:00
		3診察室	午前 小川 裕太郎 午後 小川 裕太郎	午前 春谷 千智 午後 春谷 千智	午前 小川 裕太郎 午後 小川 裕太郎	午前 石田 道雄 午後 石田 道雄	午前 石田 道雄 午後 石田 道雄	8:00～11:00
		4診察室	午前 小川 裕太郎 午後 小川 裕太郎	午前 春谷 千智 午後 春谷 千智	午前 小川 裕太郎 午後 小川 裕太郎	午前 石田 道雄 午後 石田 道雄	午前 石田 道雄 午後 石田 道雄	8:00～11:00
	皮膚科	1診察室	午前 大学医(予約) 午後 佐々木(予約外)	午前 佐々木 嘉広 午後 佐々木 嘉広	午前 佐々木 嘉広 午後 佐々木 嘉広	午前 佐々木 嘉広 午後 佐々木 嘉広	午前 佐々木 嘉広 午後 佐々木 嘉広	8:00～11:00 ※毎週木曜日の午後は羽茂出張となります。
	歯科		午前 小松 繁樹 午後 小松 繁樹	午前 小松 繁樹 午後 小松 繁樹	午前 小松 繁樹 午後 小松 繁樹	午前 小松 繁樹 午後 小松 繁樹	午前 小松 繁樹 午後 小松 繁樹	8:00～11:00 歯科への問い合わせ・予約については、TEL.63-6322(直通)
	口腔外科		午前 大竹 一平 午後 大竹 一平	午前 大竹 一平 午後 大竹 一平	午前 大竹 一平(※) 午後 大竹 一平(※) (予約のみ)	午前 大竹 一平 午後 大竹 一平	午前 大竹 一平 午後 大竹 一平	8:00～11:00 ※水曜日の口腔外科は手術日の為予約のみとなります。
矯正歯科<予約制>		午後 大学より (隔週)	午後 大学より (隔週)	午後 大学より (隔週)	午後 大学より (隔週)	午後 大学より (隔週)	予約制	
耳鼻咽喉科	1診察室	午前 佐藤 浩史 午後 佐藤 浩史	午前 佐藤 浩史 午後 佐藤 浩史	午前 佐藤 浩史 午後 佐藤 浩史	午前 佐藤 浩史 午後 佐藤 浩史	午前 佐藤 浩史 午後 佐藤 浩史	8:00～11:00 ※1 火曜日の午後は手術日となります。 ※2 第2・第4木曜日の午後は羽茂出張となります。	
泌尿器科	1診察室	午前 鳥羽 智貴 午後 鳥羽 智貴	午前 大学より 午後 大学より	午前 鳥羽 智貴(※) 午後 鳥羽 智貴(※)	午前 鳥羽 智貴 午後 鳥羽 智貴	午前 鳥羽 智貴 午後 鳥羽 智貴	8:00～11:00(水曜日のみ8:00～10:00) 月・火曜日は手術日となります。 ※毎週水曜日の午後は羽茂出張となります。	
2診察室	午前 大学より 午後 大学より	午前 大学より 午後 大学より	午前 大学より 午後 大学より	午前 大学より 午後 大学より	午前 大学より 午後 大学より	午前 大学より 午後 大学より	8:00～11:00(水曜日のみ8:00～10:00) 月・火曜日は手術日となります。 ※毎週水曜日の午後は羽茂出張となります。	

編集後記

春の到来が待ち遠しい季節となりました。寒い日々が続きますので、寒暖差による疾患や乾燥等には十分にお気をつけてお過ごしください。本年もよろしくお祈りいたします。(田村・伊藤)

