

地域と
寿泉堂を結ぶ
コミュニケーション
ペーパー

福寿草 うららか

2010
May&June
NO.177



平成22年度表紙テーマ「県内の自然風景」シリーズ①
【宇津峰】(標高677m)
(田村町岩作地区より宇津峰を望む)
須賀川市の北東部、郡山市との境に、小さいながらも秀麗な山容を誇る山が宇津峰である。
【宇津峰】は南北朝時代、北畠親房父子が雲津峰宮(後醍醐天皇の皇子、良親王の子、守永王)を率って奥州地方に号令を発した南朝最後の砦となった山で、宇津峰城址や古戦場、三親王をまつた祠などの数多い史跡がある。

●撮影/寿泉堂総合病院 施設管理室 室長 本田 健

◎目次

うららか健康大学⑤ 2

寿泉堂NEWS 3/4/5/6

- ・平成22年度入社式
- ・財団法人湯浅報恩会 平成22年度入社式 理事長訓辞
- ・着任医師紹介・着任研修医紹介
- ・診療連携室だより①～かかりつけ医を持ちましょう～
- ・ホームページをリニューアルしました!!
- ・投書箱②～患者さんからのご意見～
- ・ハイチ大地震被災地への義援金寄付を行いました。
- ・医療機器紹介
- ・新病院定点観測⑨～新病院ができるまで～

ナースNEWS 7

- ・新人看護師特集～成長の記録⑥～
- ・ズームアップ寿泉堂②【総務課】

施設NEWS 8/9

- ・寿泉堂香久山病院
- ・寿泉堂クリニック
- ・寿泉堂松南病院

味なメニューで健やかに⑥4 10

教えて!お薬豆知識 10

寿泉堂総合病院オープンシステム
登録医師のご紹介⑥3 11



臨床心理士
星 裕子

「ストレスとの付き合い方」

はじめに

新たな環境での生活が始まり、そろそろ心身共に疲れが出てくる頃ではないでしょうか。

“ストレスなんかと付き合いたくない”という方も中にはおられるかもしれませんが、実はストレスというものは生きている以上ゼロになることはありません。また、ストレスは悪く働くばかりではなく、ストレスを克服する過程が人間の成長をもたらすなど、良く働くこともあります。こうしたことから、ストレスを排除するのではなく、“どのように付き合うか”ということが大切になってくるのです。

ストレスと上手に付き合うには

まずは自分のストレス特性について知ることが大切です。知る方法として、まずはストレスチェックをおすすめします。簡易ストレスチェックの心理的ストレス反応では、男性は14個以上、女性は13個以上、身体的ストレス反応では、男性5個以上、女性6個以上の項目に当てはまると要注意になります。

次に、自分のストレスサインを知ることがポイントの1つです。ストレスサインを知っていると、不調に気付きやすく、対処しやすくなります。「ご飯が食べられなくなる」、「イライラしやすくなる」など、サインは人によって様々ですので、是非ご自分の状況を振り返ってみてください。

また、考え方の悪いクセに気付くことも大切です。考え方の悪いクセは、いわゆる自分や周りに対する“こだわり”や“とらわれ”で、これらによって、ストレスが強められている場合が多くあります。例えば、「絶対に失敗してはいけない」と思うあまり、妥協を一切許さない完璧主義に走ったり、「誰にも嫌われたくない」と思うため、いい人になりすぎてしまうなどです。こうしたクセを認識していると、前もってブレーキをかけやすくなります。

ストレス対処法について

万人にとって最良の対処法を挙げることは難しいものですが、①ストレス状況を分析し、変化させるよう行動する②ストレス源のプラスの面に目を向け、考え方を考える③一人で抱え込まず誰かに相談する④気分転換をするという4つが有効な対処法と言われています。反対に、“自分を責める、現実から逃げる”ことはストレスを増やす対処法です。できるだけ有効な対処法を用いるよう心がけてみましょう。

以上のように、自分のストレス耐性を知り、自分に合った効果的な対処法を身に付けることが、ストレスと上手に付き合う秘訣となります。

●以下の項目について当てはまるものに○をつけてください。

心理的ストレス反応	
1	活気がない
2	元気がない
3	いきいきした感じがない
4	怒りを感じる
5	内心腹立たしい
6	イライラしている
7	ひどく疲れた
8	へとへとだ
9	だるい
10	気が張り詰めている
11	不安だ
12	落ち着かない
13	ゆううつだ
14	何をしても面倒だ
15	物事に集中できない
16	気分が晴れない
17	仕事が手につかない
18	悲しいと感じる

要注意

男性 14個以上 女性 13個以上

身体的ストレス反応	
1	めまいがする
2	体のふしづしが痛む
3	頭が重かったり頭痛がする
4	首筋や肩がこる
5	腰が痛い
6	目が疲れる
7	動悸や息切れがする
8	胃腸の具合が悪い
9	食欲が無い
10	便秘や下痢をする
11	よく眠れない

要注意

男性 5個以上 女性 6個以上

平成22年度入社式

当財団の平成22年度入社式がチサンホテルにて行われ、55名の新入職員が採用辞令を交付されました。理事長訓辞の後、新入職員を代表して、助産師の江連千明さんが「初心を忘れず、職員として心が伝わる医療の提供に最善の努力をしていきます」と誓いの言葉を述べました。各職種の新入職員数は下記のとおりです。

(人事課主任 赤沼 将悟)



- 医師……………10名
- 保健師……………5名
- 助産師……………3名
- 看護師……………23名
- 診療放射線技師……2名
- 臨床検査技師……2名
- 理学療法士……………3名
- 作業療法士……………4名
- 言語聴覚士……………1名
- 臨床工学技士……2名

財団法人湯浅報恩会 平成22年度入社式 理事長訓辞 ~平成22年4月1日 於チサンホテル郡山~

本日、財団法人湯浅報恩会に55人の新入職員を迎えることができることをたいへんうれしく思います。

ここにいらっしゃる皆さんは、社会へ第一歩を踏み出す場として当法人を選択した方、他の職場や仕事を経験したうえで当法人への転職を決断した方、あるいは、いわゆる医局人事による異動で着任した医師などさまざまですが、いずれにしても、人生の中のある時期を当法人で一緒に過ごすこととなったのは、なにかのご縁があったからこそ実現したことです。せっかくご縁があって共に仕事をするようになったのですから、地域医療の向上のため、あるいは当法人の発展のため、手を携えていくことができれば幸いです。

既に皆さんは、採用前の研修などを通じて、当法人の理念や沿革などについてある程度理解をしていることと思いますが、寿泉堂病院の歴史は、明治20年(1887年)、初代院長・湯浅為之進がこの地に小さな医院を開業したことに始まります。当時、鉄道は(北は)郡山までしか通じていませんでしたから、山口出身の為之進は大いなる冒険心とフロンティア精神をもって最果ての地に乗り込んできたのだと思いますが、やはりこの町やここに住む人々とのご縁があったのでしょ、ついには当地に骨を埋めることとなりました。

その為之進が生涯を通じて言い続け、また、身をもって示してきたことが、当法人の理念である「患者さん第一」ということでした。

病院史を紐解くと、為之進は、晩年、持病の胃潰瘍が悪化し数日間吐血が続いたときもほとんど休むことはなく、「医者というのは自分が死ぬまで患者を診るものだ。自分が動ける間は患者のためにつくすものだ」とまったく取り合わなかった、とあります。そこまですることはなかなか難しいでしょうが、私は「患者さん第一」とは、患者さんの喜びを自分の喜びとし、患者さんの痛みを自らの痛みとして感じる、あるいは、患者さんを自分の肉親と思って接することであり、そして、それは本来、皆さんが医療を志したときから有している感性、ないし資質なのではないか、と思っています。

今では「患者さん第一」と似たような理念を掲げる医療機関も少なくありませんが、当法人には、120年以上にわたってこの理念にこだわり続けてきた歴史があります。ですから皆さんには、歴史の上にあぐらをかくということではなく、自信を持ってこの創業以来の理念を受け継いでいただき、小さなこと、できることからでかまいませんから、自分なりの「患者さん第一」を考え、実践していただきたいと思います。

もう一点、「寿泉堂」という名前には、先ほど皆さんに歌っていただいた病院歌に「あふれ出る生命(いのち)の泉」とあったように、病气や怪我に見舞われて当院を訪れて来る患者さんにとって、当院が、そして当法人の職員ひとりひとりが、こんこんと湧き続ける泉のように、思いやりとホスピタリティにあふれた存在であり続けたい、という願いが込められています。どうかこの「寿泉堂」に込められた思いも胸に刻んで、日々の業務に当たっていただきますようお願いいたします。

皆さんが入社するこの平成22年度は、いよいよ新しい寿泉堂総合病院が完成、始動する記念すべき年度となります。最新の建物に最新の医療機器を整備することはもちろん重要なことですが、そこで働く職員が理念を共有し、体現していくことは、ハードウェアの充実以上にたいせつなことです。

本日入社された皆さんが、それぞれの職場、職種、立場から精いっぱい力を尽くして地域医療の向上のため貢献していくことを心より祈念して、私からのごあいさつとさせていただきます。

財団法人湯浅報恩会理事長 湯浅 大郎

寿泉堂NEWS

着任医師紹介



形成外科 医長
椋山 真紀 (もみやま まさのり)

平成20年度以来、再び寿泉堂総合病院にて働けることに喜びを感じております。今回は形成外科の医長として就任させていただくことになりました。各部署のスタッフの皆様方と協力しあい、患者さんのためにより一層質の高い医療、サービスを提供できるよう努めてまいりたいと思います。今後ともどうかよろしくお願い申し上げます。



耳鼻咽喉科
池田 雅一 (いけだ まさかず)

耳鼻咽喉科に着任した池田雅一です。初めての郡山ですので、まずはスポーツジムを探し出し、心身共に充実した日々を送ることを目標としています。一日一日を大切に、少しでも患者さんの日々の生活のお力添えになれるように診療させていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。



外科
坂本 渉 (さかもと わたる)

出身は横浜ですが、大学から福島県立医科大学ですので今年で福島に住んで15年目になります。異動が多く、寿泉堂総合病院で6施設目となります。地域に根ざした過不足のない治療を目標に日々医療に励んでおります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



整形外科
中村 結香子 (なかむら ゆかこ)

4月より異動となりました中村結香子です。郡山での勤務も生活も初めてで、不慣れな点もまだ多いですが、サッカー・フットサルなどで培った体力でフットワークよく、一生懸命頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

着任研修医紹介



研修医
大槻 彩香 (おおつき あやか)

はじめまして。この春より研修させて頂きます大槻彩香です。患者さんの気持ちになって考えられる医師を目指して頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。



研修医
笠井 暁仁 (かさい あきひと)

出身は三春町、高校は安積高校なので、地元での研修を嬉しく思っております。早く一人前になれるよう、日々全力で頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。



研修医
川原田 圭 (かわらたけ けい)

川原田圭と申します。岩手県宮古市出身、福島県立医科大学卒です。学生時代はサッカーにも打ち込んでました。「明るく元気に」をモットーに精いっぱい仕事に励みたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます!



研修医
新城 宏治 (しんじょう ひろはる)

4月より研修医として働く新城宏治と申します。毎日少しでも成長できるように頑張ります。よろしくお願い申し上げます。



研修医
鈴志野 聖子 (すずしの せいこ)

4月から研修医として働かせて頂く鈴志野聖子です。至らない所が多いと思いますが、先生方に付いて一所懸命に学んで、少しでも患者さんのお役に立てるように頑張ります。宜しくお願い致します。



歯科研修医
佐久間 珠恵 (さくま たまえ)

1年間の研修でひとつでも多くのことを学び、患者さんにとってよりよい医療を提供できるようになりたいと思っております。

診療連携室だより①～かかりつけ医を持ちましょう～

かかりつけ医とは、通常の診察や健康管理等を近所にある診療所やクリニックの先生が行ってくれることを指します。特に総合病院などは外来患者数も多く、診察の待ち時間が長い傾向にあります。しかし、かかりつけ医を決めておくと、風邪や体の調子が悪い時など比較的軽い症状の時は、近くの診療所に掛かることができ、大変便利です。

かかりつけ医のメリットは…?

- ①待ち時間が比較的短い
- ②入院や検査が必要な場合は、適切な病院を紹介してくれる
- ③家族の病状・病歴等かかりつけ医が把握している為、緊急時も素早い対応してくれる
- ④日常の健康管理等のアドバイスをしてくれる

などなど

かかりつけ医との連携



日常的な病気の治療や、体の調子が悪いときなどの相談先。
入院や精密検査が必要なときは、適切な病院を紹介してくれる。(紹介状を持って紹介された病院へ)

入院や精密検査が必要な病気の外来診察・検査を行います。病状が安定したら、再度かかりつけ医へ逆紹介し、双方で患者さんを診察していきます。

(診療連携室長 鶴田 恵子)

ホームページをリニューアルしました!!

4月1日より、当院のホームページが新しくなりました。

今までのホームページと比較すると、ページ構成を見直した結果、目的の情報が探しやすく、現在どのページを見ているか分かりやすくなりました。また、見やすく、分かりやすいデザインを心がけ、文字サイズの変更をはじめ、RSS機能(更新情報配信機能)や携帯サイトの追加など、ユーザビリティ(使いやすさ)の向上に努めました。

今後は、閲覧していただく多くの皆様へ、寿泉堂グループの情報をさらに正確かつ迅速にお届けできるよう努力して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

(ホームページ管理運営委員会)

寿泉堂グループのホームページはこちら↓

<http://www.jusendo.or.jp>

携帯サイトはこちら↓

<http://www.jusendo.or.jp/m>

またはこちらのQRコードを携帯で読み込んでください→



投書箱②～患者さんからのご意見～

*当院に設置してあります投書箱より、皆様からお寄せ頂きましたご意見を一部紹介致します。

2月 投書 (入院患者の付添女性)

病棟スタッフに挨拶しても知らんぷりで歩いている。挨拶位はしてほしいです。感じが悪いです。

→ご指摘ありがとうございます。挨拶はコミュニケーションの第一歩と言われ、当院の接遇向上委員会からも、挨拶は「心をこめて」「自分からすすんで」「大きな声ではっきりと」「明るく笑顔をそえて」と伝えています。この言葉をもう一度病棟スタッフで共有していきたいと思ひます。

1月 投書 (58歳男性)

毎日親切な対応に感謝し、感心致します。

→温かい言葉に私どもも励みになります。これからもご意見・ご要望には誠心誠意応えていきたいと思ひます。



寿泉堂NEWS

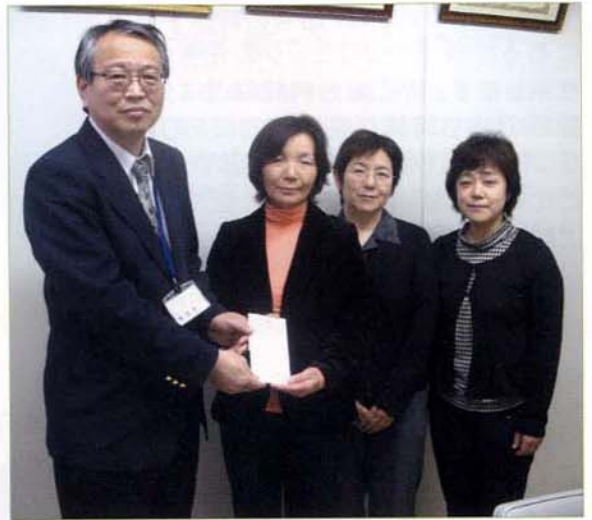
ハイチ大地震被災地への義援金寄付を行いました。

日本時間の2010年1月13日午前6時53分、中米のハイチにて大地震が発生し、その被災地への緊急支援活動や救済金募集が各地で行われ、当財団においても、被災地の方々の為に義援金を募り、日本赤十字社を通じて寄付を行いました。

ハイチと言いますと、日本からは地理的にも遠い国であり、あまり馴染みのない国ではありますが、特に地震が多い我が国としては決して人ごとではない災害です。当財団の職員が「少しでも被災地で苦しむ方々の為に」という思いで義援金を募りました。

今回の義援金にご協力して頂いた皆様に感謝申し上げるとともに、一日でも早く被災地が復旧し、災害に遭われた皆様が元の生活に戻られることを心より祈っております。

(渉外広報室 鎌田 俊秀)



〈義援金寄付の様子〉

医療機器紹介

「シンプルに、そしてデリケート・ケアで、患者さんに優しく・丁寧で、思いやりのある動きができるCPMです」

今回は能動型下肢用CPM(Continual Passive Motion:他動運動訓練装置)を紹介致します。急性期・回復期での関節拘縮予防や、下肢整形手術後の拘縮・癒着防止を目的に使用されるリハビリテーション用の機器です。手術後などに能動的に下肢を動かすことにより、関節拘縮や癒着の防止を行なうことができます。本年3月整形外科病棟に入りました「OptiFlex3」は患者さんのことを考え、デリケートな動きのするCPMで、音も静かで主に3つの機能があります。①痛みを感じる場所から徐々に動かす②屈曲部分はゆっくりと動かす③何度も丹念に繰り返す。この機能により丁寧で思いやりのある動きが実現できます。

安全確実なボタンにより操作性もシンプルでスタッフも扱いやすく、効果的なリハビリテーションを実現します。

(用度課長 吉田 幸則)



〈OptiFlex3〉

新病院定点観測⑨～新病院ができるまで～

撮影日時：平成22年3月30日(火)

撮影場所：中町立体駐車場

コメント：躯体工事は3月末時点で18階マンション部分に着手し、下層階からの設備・内装工事も順調に進んでおります。

※工事の進捗状況は、随時ホームページ

<http://www.jusendo.or.jp>

でお知らせしています。



〈建設地〉

新人看護師特集～成長の記録⑥～

「みなさんに支えられての1年間」

あっという間に入社して1年です。入職間もないころは毎日が緊張で、「あれも覚えなきゃ!!これもやらなきゃ!!」と自分に余裕のない状態だったように思います。そのような中で、たくさん落ち込むこともありましたが、でも、そこで支えとなっていたのが患者さんからの感謝の言葉や先輩からの“励ましの言葉”と“指導”でした。私はたくさんの方々を支えられて今があるのだと改めて感じます。

4月から私も新人さんを迎える立場となりました。まだまだ、私自身も身につけなければならないことがたくさんあります。しかし、私も先輩から教えていただいたことを少しでも多くの新人さんに伝えられるようにしたいと思っています。

これからも新人さんに負けないように、そして、患者さんから信頼されるスタッフになれるようがんばっていききたいと思います。(2病棟 斎藤 恵里)

同期の看護師からの一言

これまで同期として共に悩み励まし合いながら頑張ったので、これからもお互いに刺激し合って成長していきましょう。(2病棟 菊田 祥子)



〈同期の菊田さんと一緒に〉



〈2病棟のみなさん〉

ズームアップ寿泉堂③②

総務課紹介

皆様こんにちは。総務課を紹介します。総務課は事務長を筆頭に、庶務、秘書、施設、車輛、の4担務 総勢16名が病院の地下から屋上までを仕事場に活躍・奮闘しています。

病院が医療機関として存続すべく各行政への申請、届け、手続きや、各種院内の会議、施設や駐車場の管理運営、各種調査等々ありとあらゆる対応が求められる中、随時発生する諸問題も総務課へ集中するものが多いのが現状です。

そんな総務課の一日の一部を紹介すると、就業開始に先立ち行われる朝礼から始まり本日の連絡事項等を確認後それぞれの業務につきますが、医局、役員室の秘書はすでに忙しい時間帯に入っています。大所帯を切り盛りする医局秘書は多方面との歯車となり、役員秘書もそつなくスケジュール管理を行います。

車輛担当は定期便や病院車、患者の救急車搬送などフル回転の対応に常に頭を悩ませ効率の良い配車管理を行っています。

お昼時間帯には郵便物、宅配物が各方面より相当数届き、その仕分けや受付簿への転記、院内への配布、連絡等を行いますが稀に誤仕分けがあったり…ご理解を頂いているところです。

施設設備の不具合については施設管理が当たっておりますが、プロ顔負けの処理と、連絡→即対応には脱帽です。今年限りの使用となった“寿泉堂”の建物ですが細かい要望、アイデアなどをいままで同様頂きながら最後まで修繕に励みます。

さていよいよ来年一月には待ちに待った新病院へ移転となりました。病院機能、診療機能が瞬時でも滞ることなく新しい地で開始できるよう、膨大な作業に着手しております。関係部署の協力を得ながらの作業となりますので、この場より紙面をお借りしてご協力をお願いを申し上げます。

(総務課係長 遠藤 美子)



〈総務課スタッフ〉

寿泉堂香久山病院

感染症・インフルエンザとお薬の話



第2回 院内感染防止対策研修 2010.2.25

年に2回実施している全職員対象の感染対策研修ですが、今回は先頃、インフルエンザ感染症に点滴で有効な「ラピアクタ」を販売しました塩野義製薬株式会社より平澤哲雄氏をお招きし、耐性菌、ばい菌、ウイルスの話から新型インフルエンザの予防と対策まで、わかりやすくご講演いただきました。

職員は皆、医療従事者として日頃から常に感染予防に気をつけていますが、最善の感染対策の基本は手洗いだと改めて認識いたしました。(感染対策委員会)

《口笛奏者》来院で盛り上がったふれあいコンサート

2010.2.24

音楽療法の矢部まゆみ先生のご紹介で、3名の口笛奏者による《ふれあいコンサート》を開催しました。

当院にとっては初の口笛演奏で、曲目は「口笛吹きと犬」「オー・シャンゼリゼ」他十数曲でした。

なかなか耳にする機会のない口笛によるさわやかなメロディー演奏に、患者さん方も聞き入っていました。いつもと違う「ふれあいコンサート」、楽しんでいただけたことと思います。(ボランティア育成実行委員会)



第9回 寿泉堂香久山病院 研究発表会

教育専門部主催 2010.2.27

1年間の研究成果を発表する「院内研究発表会」を開催いたしました。今回は、すべての病棟および薬剤科、リハビリテーション科&栄養管理科から演題が出され、計8件の発表となりました。

内容は「拘縮悪化予防のためのリラクゼーションを取り入れた座位保持を試みて」や「褥瘡予防とリハビリ、栄養状態の関係性について」などテーマも幅広く、看護師をはじめ介護師、薬剤師、作業療法士ほか理学スタッフ、管理栄養士が関わり、まとめられたものです。

当院では多業種が協力・連携し合い、患者さんへ質の高い医療を提供できるよう日々取り組んでいます。

(教育専門部)



寿泉堂クリニック

透析液の清浄化の為に

血液浄化療法(透析療法)は、透析液を作成するために沢山の水(水道水)を使用します。水道水は、様々な浄化の工程を経て各家庭へ安全な飲料水となって届けられています。しかしこの水道水を透析液として使用するには、水道水内の様々な物質を除去し、透析液用の水(RO水といいます)に処理した後、透析液を作成し各透析フロアへ供給します。そして私達は、透析液を安全に供給するため、透析液の状態を把握しなければいけません。その状態を確認するための指標として“エンドトキシン”という物質の残留濃度を測定します。

今回、寿泉堂クリニックでは、透析液中のエンドトキシン濃度を測定するための“エンドトキシン測定装置トキシノメーターミニ”を導入することとなりました。以前は、外部委託にて定期的に測定していましたが、装置導入で透析センター内での測定が実施できるようになります。新しいアイテムを得て、更に安全な透析液を患者の皆様提供出来るよう努めます。

(臨床工学科主任 西勝 光紀)



〈エンドトキシン測定装置〉



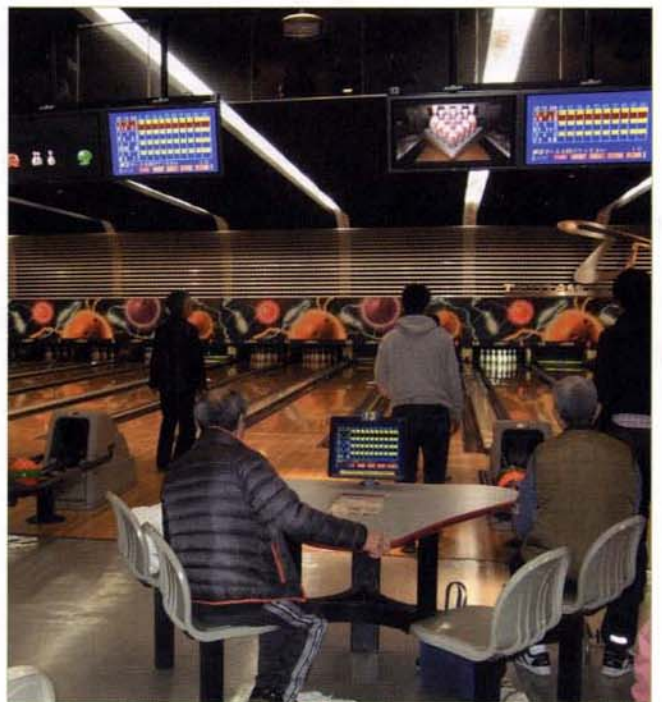
〈濃度測定中〉

寿泉堂松南病院

『体も心もリフレッシュ！ボウリング大会』

去る3月10日、毎年恒例となりました開放病棟行事のボウリング大会が行われました。当日はあいにくの天候でしたが、予定メンバー全員参加で、郡山市内の新しいボウリング場に足を運びました。やや暗く独特の雰囲気のある会場に入り、各々、最初はやはり緊張した様子が見られましたが、少しずつ慣れてきたようです。店側の計らいで、始球式は5レーンから一斉に5名が投げるというユニークな方法で始まりました。なかなか前半は調子が上がらない方も、後半になりストライクやスペアを出し、同じレーンのメンバーと喜び合う姿も印象的でした。参加を迷っていた方も何投かするにつれ、「楽しい!来てよかった」という言葉も聞かれました。スタッフも含め、日頃のストレス発散や運動不足解消になったのではないのでしょうか!来年もまた開催できるといいなあ…と話しながら、帰路に着きました。

(リハビリテーション室 伊藤 淑子)



〈ボウリング大会〉

セロリとグレープフルーツとじゃが芋のサラダ

材料
(2人分)

- セロリ
(株の中心のやわらかい部分)
……………葉つき1本(140g)
 - じゃが芋……………1個(140g)
 - グレープフルーツ
……………1/2個(120g)
 - スライスアーモンド……………適量
- a
- レモン果汁
……………小さじ2 1/2
 - サラダ油……………小さじ2
 - はちみつ……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1/5
 - 黒こしょう……………少量

栄養量(1人分)

エネルギー……………	123kcal
蛋白質……………	2.4g
脂質……………	4.2g
塩分……………	0.7g

作り方

- ①セロリは斜め薄切りにし、葉は手で食べやすくちぎる。じゃが芋は短冊切りにし、かためにゆでてさます。グレープフルーツは薄皮を除く。
- ②アーモンドはフライパンでからいりをする。
- ③ボールに①をいれ a を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④器にもって②を散らす。

セロリの栄養

ビタミンC、カルシウム、鉄、マグネシウムなどのビタミンやミネラルを含み整腸、食欲増進などに効果があります。食物繊維も豊富に含まれています。葉はビタミン類が豊富なので、利用しましょう。

セロリの選び方

香りが強く、葉が青々としたもの、茎は太く丸みがあるものを選びます。葉が黄色く変色していたり茎が白くひび割れていたりするものは避けましょう。



教えて! お薬豆知識

薬の飲み方Q&A

医師や薬剤師は忙しそうでなかなか質問できないという方は多いようです。しかし、よくわからないまま薬を使うことは大変危険ですし、不安に思いながら服用を続けるのも良いとはいえません。「こんなこと聞いたら悪い…」と遠慮せずに、わからないことは積極的に質問したいものです。今回は、薬の飲み忘れの様々な原因と対策についてとりあげました。

原因1: 飲み方、使い方が複雑なために混乱してしまう(特にたくさん薬を服用している場合など)

対策1: 調剤方法を工夫してもらう(一包化など)、薬を1回分ごとに分けておけるケースなどを利用すると良いでしょう。

原因2: 食事や生活が不規則なため、つい忘れてしまう。

対策2: 必ずしも食事と一緒になくても良い薬もあ

ります。服用時間に迷ったら、医師や薬剤師に相談しましょう。

原因3: 仕事や外出のときには、飲む・使うのが面倒。(人の目が気になるなど)

対策3: 服用時間を変えたり、服用回数が少ない薬に変えることができる場合もあります。医師や薬剤師に相談しましょう。また、飲み忘れてしまったときに2回分まとめて飲む、ということは絶対にやめましょう。

(薬剤科 橋本 千賀子・田村 美香)



寿泉堂総合病院オープンシステム 登録医師のご紹介 63

医療法人社団 大野医院

◎診療科：内科・消化器科・小児科・皮膚科・理学療法科



〈大野 安春・雅子先生とスタッフのみなさん〉

おおの やす はる おおの まさ こ
大野 安春 先生 大野 雅子 先生

地域のみなさんと歩んで開院から45年！ これからも患者さんのために頑張っていきます。

- 【休 診 日】 土曜日午後、日曜日、祝祭日
- 【往診・訪問診療】 行っております
- 【病 床 数】 無床

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前/ 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	休
午後/14:00~18:00	○	○	○	○	○	休	休



【所在地】
郡山市香久池
2丁目11-8
【電話番号】
024-933-9628
【FAX番号】
024-933-9628



読者の皆様へ

経験豊富なスタッフが揃っています。心身共、悩まず安心して御来院下さい！

医療法人むつき会 さくまファミリークリニック

◎診療科：内科・小児科・呼吸器科・循環器科・消化器科・アレルギー科
放射線科・睡眠無呼吸外来・禁煙外来・糖尿病食事指導



〈佐久間 源三郎先生とスタッフのみなさん〉

さくま げんざぶろう
佐久間 源三郎 先生

家庭医として気軽に相談される医師を目指していきます。

- 【休 診 日】 金曜日、日曜日午後
- 【往診・訪問診療】 行っております
- 【病 床 数】 無床

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前/ 9:00~12:30	○	○	○	○	休	○	○
午後/14:00~18:00	○	○	○	○	休	○	休



【所在地】
郡山市亀田
1丁目51-12
【電話番号】
024-927-5530
【FAX番号】
024-927-5531



読者の皆様へ

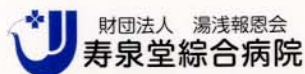
病診連携を中心に患者様にとって最善の医療をやっています。

寿泉堂総合病院の
オープンシステムとは

寿泉堂総合病院では、患者の皆様により高度で質の高い医療を受けていただくため、各専門の開業医の先生方と連携を結んで幅広い医療サービスのネットワークを展開しています。このページでは、寿泉堂総合病院のオープンシステムに登録されている医療機関の概要を紹介しています。

外来診療のご案内

平成22年4月1日現在



財団法人 湯浅報恩会
寿泉堂総合病院

福島県郡山市駅前1丁目8-16
(024)932-6363(代表)

【受付時間】 平日7:30~16:00
【診療時間】 平日9:00~17:00

土曜日7:30~12:00
土曜日9:00~13:00

時間	診療科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	内科	循環器科 第1診	岩谷	鈴木	谷川	鈴木	岩谷	担当医
		糖尿病科	鴻野		鴻野		鴻野	
		腎臓内科 第2診						杉崎
		呼吸器科 第3診	前田	大野	前田	長岐	前田	
		消化器科 第4診	解良	岡本(総合内科)	解良	獨協医大	斎藤	岡本(総合内科)
	総合内科 第5診			金澤				
	神経内科		福島医大					
	心療内科・精神科	今泉	貝淵	今泉	鈴木	橘	熊代	
	小児科	第1診	二宮	佐藤	二宮	松浦	二宮	二宮
		第2診	福島医大		福島医大		佐藤	佐藤又は松浦
	外科・肛門科	第1診	浦住	坂本	中山	浦住	中山	担当医(交替制)
		第2診						岸本(2.4週/予約制)
	心臓血管外科							
	脳神経外科	紺野	紺野(受付は11:00まで)	紺野	紺野	福島医大	福島医大	
	皮膚科	山本(毎月最後の週のみ)	齋藤		長谷川	齋藤		
	泌尿器科	第1診	熊川	白岩	熊川	伊東	熊川	伊東
		第2診						熊川11-3週(10:30~予約制) CAPD外来・尿失禁外来
	整形外科	菅野	立原	菅野	立原	中村	菅野(毎週)/立原(1.3-5週) 中村(2.4週)	
	形成外科	関	縦山	縦山		関	関(1.3-5週) 縦山(2.4週)	
	創傷センター				縦山(予約制)			
耳鼻咽喉科	第1診	山辺	山辺	山辺	山辺	山辺	福島医大	
	第2診	池田	池田	池田	池田	池田	山辺(1.3週)/池田(2.4週) 担当医(5週)	
眼科	第1診	神田	神田	神田	神田	神田	神田(1.4週) 田中(1~5週) 福島医大(2.3週)	
	第2診	田中	田中	田中	田中(1.3週) 高橋(2.4週)	田中		
産婦人科	鈴木博志	鈴木和夫	鈴木博志	鈴木和夫	鈴木博志	和夫(1.3週)/博志(2.4週) 山本(5週)		
歯科・歯科口腔外科	三科・小坂橋・武田	三科・小坂橋・武田	三科・小坂橋・武田	三科・小坂橋・武田	三科・小坂橋・武田	三科・小坂橋・武田	三科・小坂橋・武田	
午後	内科	第1診				濱野(腎臓内科)		
		第2診	柳沼					
		第3診		増戸			杉崎(リウマチ膠原病内科)	
		第4診		解良(肝臓外来)	斎藤(消化器科)	長岐	担当医師 15時~16時	
		第5診	藤本(呼吸器科)					
	神経内科							
	心療内科・精神科							
	小児科	第1診	福島医大	松浦	福島医大	二宮	松浦	
		第2診			佐藤(循環器外来)	佐藤		
	外科・肛門科	第1診	中山(乳腺外来)	坂本(ストーマ外来)	中山	浦住(甲状腺外来)	小池(肛門外来)	休
		第2診					岸本(2.4週/予約制)	
	心臓血管外科	佐戸川(2.4週)						
	脳神経外科	手術・検査(救急の患者さんは診察致します)						
	皮膚科		齋藤					診
	泌尿器科	第1診	検査	手術	検査	検査	手術	
		第2診						
	整形外科	関口	手術	大歳	中村	箱崎(第1.3.5週のみ)		
	形成外科			手術				
	創傷センター							
	耳鼻咽喉科	第1診	手術	手術	検査	手術	検査	
第2診								
眼科	第1診	手術	予約検査	手術	予約検査	予約検査		
	第2診							
産婦人科	山本(STD外来)	福島医大(不妊/2.4週のみ)	助産師(産褥健診)	吾妻(更年期外来)	鈴木和夫(不妊)			
歯科・歯科口腔外科	予 約							

※上記の診療案内は変更の場合がありますのでご了承下さい。
※再来診療に関しては、一部予約診療を受付けておりますので、受診時にご相談下さい。



財団法人 湯浅報恩会

理事長 湯浅 大郎

- ホームページアドレス <http://www.jusendo.or.jp>
- E-mailアドレス mail@jusendo.or.jp

寿泉堂総合病院

院長 金澤 正晴

〒963-8585 福島県郡山市駅前1丁目8番16号
TEL.024-932-6363 (代) FAX.024-939-9601

寿泉堂香久山 居宅介護支援事業所

〒963-8833 福島県郡山市香久池1丁目18番11号
TEL.024-932-6501 FAX.024-932-6507

寿泉堂香久山病院

院長 春山 和見

〒963-8833 福島県郡山市香久池1丁目18番11号
TEL.024-932-6368 (代) FAX.024-922-7178

寿泉堂香久山 通所リハビリテーション事業所

〒963-8833 福島県郡山市香久池1丁目18番11号
TEL.024-932-6368 FAX.024-922-7178

寿泉堂クリニック

院長 白岩 康夫

〒963-8002 福島県郡山市駅前1丁目5番7号
TEL.024-939-4616 (代) FAX.024-939-2351

いずみ訪問看護ステーション

〒963-8833 福島県郡山市香久池1丁目18番11号
TEL.024-921-5246 FAX.024-921-5246

社会福祉法人 いずみ福祉会 介護老人福祉施設

スプリングガーデンあさか

〒963-0102 福島県郡山市安積町笹川字日光池西10番1号
TEL.024-937-3737 FAX.024-946-7611

医療法人 為進会

寿泉堂松南病院

〒962-0403 福島県須賀川市滑川字池田100番
TEL.0248-73-4181 (代) FAX.0248-72-8133

認知症高齢者グループホーム

グループホームすぷりんぐ

〒963-0102 福島県郡山市安積町笹川字関谷田37番
TEL.024-937-3881 FAX.024-947-3788

精神障害者社会復帰施設

パイン・フォレスト

〒962-0403 福島県須賀川市滑川字池田91番
TEL.0248-73-4182 FAX.0248-63-1185

編集後記

桜といえば、三春の滝桜。エドヒガン系の紅枝垂桜である。大きく四方八方に伸びた枝から咲き誇る姿は、雄壮・優美で美しい。郡山にも滝桜に負けない桜がある。中田町の紅枝垂れ地藏桜である。今年も地藏堂の辺で咲き乱れ、多くの観光客を楽しませている。以前は、田舎の景色の中の一駒として、静寂の中で輝いていたが、今では、ひとりスターとなって喧騒の中に耐えている。自然のものは自然の中であってこそ美しい。自然と観光の調和をどこで折り合えをつければいいのか、考える必要があるのではないか。◎