

相生山病院外来担当医師表

外来診療責任者 副院長 松浦 昭

診療時間	診察室	月	火	水	木	金	土	
9:00 ~ 12:00	外 来	1診	渥 美	呼吸器科 加 藤	呼吸器科 加 藤	呼吸器科 山 口	奥 田	岩瀬・鈴木・奥田
		2診	【予約診療】 佐 藤(貴)	佐 藤(徹)	【予約診療】 佐 藤(貴)	松 浦	佐 藤(徹)	殿 村
		リハビリ科	佐久間	佐久間	倉 上	佐久間	倉 上	倉 上
		内視鏡		松 浦		松 浦		
17:00 ~ 19:00	夜外来	鈴 木	殿 村	鈴 木	【予約診療】 佐 藤(貴)	松 浦		

急患の方はいつでも診察いたします。

私の趣味 『ロッククライミング』

2階看護師 溝 口 祐 紀

私の趣味であるロッククライミングについて紹介させていただきたいと思います。

ロッククライミングは岩壁をよじることです。登山の一部門とされていますが、一般的な山登りとは区別されています。目的により、困難な山へ登ることを目的としたアルパイン・クライミングと、純然とよじ登ることを楽しむフリークライミングの2種類に分けられています。

私はフリークライミングのひとつであるボルダリングという最低限の道具（シューズとチョーク）だけで岩を登るといった登り方をしています。岩を登るときは本当に辛く、何度も途中で辞めたいと思ってしまいます。しかし、頂上についた時の達成感が忘れられず、また登ってしまう不思議なスポーツです。

現在、ボルダリングジムが急速に増加しており、愛知県内だけでも30店舗ほどあります。お子様でも登れるジムや、初心者講習をしっかりと行なってくれるジムも数多くあります。壁には色とりどりのホールドがあり、なかにはカエルやサル、カメといった形のかわいいものもあります。興味があるかたは参加されてみてはどうでしょうか？



『健康になってちょ!』講演会のお知らせ

7月11日より第2土曜日に変わります。

相生山病院では、皆様方のご健康を願い「健康になってちょ!」と題して健康教育講座を設けております。どうぞお気軽にご参加ください。

場 所 相生山病院5階会議室

開催日時 2ヶ月に1回(奇数月) 第2土曜日 午後3時~60分間

*都合により第2週以外になる場合があります。

7月11日 ●上手な医者のかかり方

鈴木 満 医師

9月12日 ●尿と便でわかる病気のサイン

検査部

講座内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。



相生山病院の理念 「まごころ」

相生山病院の基本方針

1. 医療の主人公は患者さまであることの自覚を深くし、当院が定めた患者さまの権利の擁護者として、患者さまと共に良い医療を目指します。
2. 地域の皆様のために医療・保健・福祉サービスにおいて精一杯貢献します。
3. 24時間対応の救急医療を実施します。
4. 病・診連携、病・病連携(他の病院や診療所との連携)を密に行い、患者さまに常にご安心とご満足を頂けるあらゆるご要望にお応えします。



当病院においてお気付きの点がございましたら、お気軽に「ご意見箱」へお願いいたします。

相生山病院

ニュース

編集／医療法人 清水会 相生山病院広報委員会
名古屋市緑区藤塚三丁目2704番地 TEL(052)878-3711
<http://www.aioiyama.or.jp/>

ご自由にお取りください。

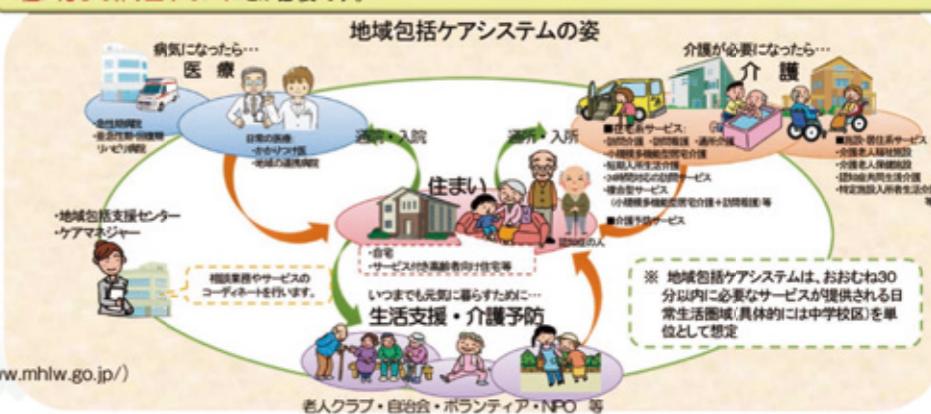
地域包括ケアってなに?

少子高齢化は、日本が抱えるとても大変な問題です。第一次ベビーブーム(昭和22年～24年・団塊の世代)には4.32あった合計特殊出生率(一人の女性が一生に産む子供の数)が、近年僅かに持ち直したとはいえ1.43(平成25年)に落ち込んでいます。高齢者が増え、それを支える働く世代が減り、子供が生まれずに入口が減ってゆく。空恐ろしい感さえありますが、特に今問題になっているのが高齢社会です。今から10年後の2025年には、団塊の世代が75歳以上となり高齢化のピークを迎えます。現在は、働く世代の約3人で1人の高齢者を支えていますが、2025年では約2人で1人の高齢者を支えることになります。問題となる認知症高齢者は、今より約1.7倍増え470万人に達すると推計されています。病気や障害を抱えた多くの高齢者を支えるために、厚生労働省が進めているのが地域包括ケアシステムの構築です。高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援を目的に、可能な限り住み慣れた地域で、人生の最後まで自分らしい暮らしを続けることが出来るよう、地域の医療や福祉などの支援やサービスを包括的に提供するシステムが地域包括ケアシステムです。必要になったサービスが概ね30分以内に提供できる生活圏域(中学校区を想定しています)を地域の単位としています。訪問看護や訪問介護を自宅で受けながら、老人クラブや自治会、ボランティアの集まりに参加して生活を楽しみ、体調が悪化すれば一時的に入院し、家族の都合によっては1週間ほど施設に宿泊したり、自宅での介護が無理になれば老人保健施設などの施設に入所する、このような生活が地域単位で出来るような体制を作ることを目指しています。高齢化といつても、都市部と郊外、山間部などでは進展状況や環境に大きな違いがあるため、それぞれの地域の特性に合ったケアシステムを作ることが必要になります。高齢化率をみても、全国平均は25.1%ですが、愛知県は22.3%、名古屋市は23.5%、緑区では20.7%です。緑区では学区によって高齢化率に大きな差があり、12%から30%までの幅があります。ちなみに相生山病院の半径2km圏内では、15.7%になっています。新しい住宅が多く、若い方が多数を占める活気ある街と言えます。

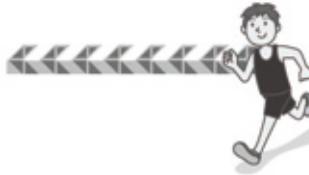
では、このあたりのケアシステム構築はどうなっているのでしょうか。名古屋市は、各区に地域包括ケア推進会議を設置して検討しています。また、名古屋市立大学と緑区医師会が連携し、緑区在宅医療推進多職種連携研修会を定期的に開催しています。豊明市では、名古屋大学病院と藤田保健衛生大学病院が参加し、地域包括ケア連絡協議会を運営しています。

地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目指し、重度な要介護状態となつても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していきます。
 - 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
 - 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。
- 地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要です。



出典：厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/>)



『第3回 走る院長』

~静岡マラソン完走記(念願のサブスリー達成!)~

相生山病院 院長 佐藤 貴久

皆さん、こんにちは(^O^)/相生山病院の佐藤です(^.^)走る院長シリーズも今回で第3回となります。前回(第2回)では実際のレースレポをお送りしましたが、残念ながら目標には届きませんでした。今回はその後の反省を踏まえ、静岡マラソンに臨みましたので、そのレースレポをお送りいたします。

今年は3回のフルマラソンにエントリーし、前2回の目標は、多くの市民ランナーが目標とするサブスリー(3時間切り)でした。しかし、結果は富士山マラソンが3時間7分、別府大分マラソンが3時間5分といずれも及ばず、まだサブスリーが出来ていません。あと少しと思われるかもしれません、実はこの数分には大きな差があります。自己ベストが3時間10分を切ってからサブスリーを達成するのに、その時点から1~2年も要するランナーが実際には多いのです。現段階の走力で、実力的に足りているのか心配でしたが、静岡マラソンの目標もサブスリーにしました(`-'')天気は生憎の雨(T_T)晴れた方が記録は狙えますので、いきなり出鼻を挫かれました(^.^);

号砲とともに一斉スタート。今回は、ゆっくりペースのキロ4分10秒ペースで走る予定です。(サブスリーベースは1km4:15です)最初の1km通過タイムは4:26!遅すぎです!(>_<)遅すぎるペースで入ると、目標ペースを速く感じてしまいます。フォームを意識し、すかさずペースを戻します。2km目3:59。とりあえず、ペースが戻せたので一安心ですが、、、今度は速すぎます(笑)もう少しペースを落とし、3km目3:59、、、まだ速い。またこのpatternか?潰れるか?不安が過ります。1kmで10秒程度の差、、、僅かに感じると思いますが、この差が30km以降に響いてくるのです。結局5km目の1kmが4:13で、5km:20分42秒と結局は予定通りでした^6km目以降もキロ4:10位で淡々とペースを刻み、10km:41分27秒。15kmが1時間2分19秒と予定通り!(*^-^*)そしてハーフ通過が1時間27分00秒。ここまで順調で、サブスリーに後半3分までは落ちても良い保険ができました^

20kmからは海岸線沿いの緩い登り坂を淡々と10km近く走ります。昨年は、ここが強い向かい風で、昨年参加されたゲストのお笑い芸人"勝俣さん"によれば、この区間で周囲の選手がバタバタと倒れ、棄権していったそうです。今年は昨年とは違い、弱い向かい風でした。去年に比べれば、そよ風です(笑)風より車の雨が辛かったです!(`-'')25kmあたりで美ジョガーに付いて走っている友人に追いつきました。美女の後ろを追いかけて走るなんて…流石です!最速で走る方法を分かっています(笑)僕も美ジョガーに付いて走るか迷いましたが(笑)、前方を追うことを選択しました。友人も一緒に来るかな?と期待して振り返りましたが、やはり僕では美ジョガーの魅力には敵いませんでした(笑)

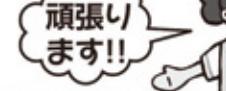
30kmまでを中間点と考え、余裕があれば、そこからペースアップの予定でした。しかし、28km位から足が轟りそうになりました。(まずい!今日は設定に余裕がないペース)轟ったら確実にサブスリーはできない!何とか轟らないように、、、それにも寒い、、、轟り防止の薬と水を大量に補給し、ペースを4:20まで落とし、何とか轟らないように努めました。しかし、34km地点で、左ふくらはぎが完全に轟りました(T_T)とても走れず、立ち止まってストレッチです(:_;) (あ~あ、やっぱり轟っちゃった。もうサブスリーは無理かな?練習不足だったからな~)諦めの境地でした。その後再び走り始めるとキロ5:00でした。遅すぎる、、、でも限界、、、それにしても、この雨、本当に寒い、、、(。_。)

そして35km地点で2時間26分41秒。(ペースダウンは当然も、このままキロ5で走れるか?残りの7kmを33分で走らないといけない計算だが、7km×5分=35分!やっぱり無理か~) (-_-;)絶望感に支配されそうでしたが、自ら激励します。(このままのペースではどうせダメだ!足が轟らないギリギリまでペースアップし、また轟ったら終了!の覚悟で走ろう!)ペースアップすると、抜かれなくなりました。そして、給水所では痙攣予防のために水を6杯ずつ飲みました。それでも、ペースを上げるとまた足がピクピク、、、(`-'')いつ轟るか?今度はいつ轟るのか?轟ったら終了だぞ!ギリギリの走りを続けました。疲れてきて、ペースが守れているのか計算するのが面倒です。そして、40km地点で2時間49分8秒。残り2.195kmに10分52秒かけても良い計算です。これならキロ5で間に合います。少し、気持ちも楽になり、自然とペースも上がります^そして、41km地点で2時間53分35秒。1.195kmを6分25秒で走ればサブスリー達成です。1kmなら轟ってもキロ6では走れるだろう!ここで、漸くサブスリーを確信しました^最後は少しだけペースを上げ、感動のゴール!(^o^)結果は2時間58分38秒でした。

やった~!サブスリー奪還!ヽ(^o^)ノ遂にやりました!(`-'')ノゴール地点には、サブスリーを達成して、感動のあまり泣いている選手が何人かいました。僕も初サブスリーの時は泣きそうでしたので、気持ちちはよく分かります。ただ、今回の僕は感動というよりは、疲労困憊の中やっと終わるという安堵感の方が強かったです(笑)。レース後は、終始足が轟りっぱなしでした(T_T)立っていることも出来ず、キロ6で走るなんてとても無理でした。レース中でなくて本当に良かったです(^.^)今回のレースは兎に角寒く、厳しいレースでした。知り合いのランナーも散々な結果となった人が多く、来年は出ない!と言っていました(笑)マラソンは、苦しいことも楽しいことも、挫折も充実感もあり、目的や目標は人それぞれですが、レース展開は自分で決めることが出来ます。そこが楽しく、やりがいがあり、本当に皆さんにお勧めできるスポーツです^趣味は生活を豊かにします。皆さん趣味を持って下さいね!私の今シーズンのマラソンは今大会にて終了ですので、これからは皆様の目標達成を心から祈っています。皆さん、目標に向かって頑張ってくださいヽ(^o^)ノ



新しい仲間です。 ようしく!



2月1日日から

事務
田中 淳夫

宣しくお願ひします。分からない事が多いので色々教えて下されば幸いです。

趣味: 散歩、運動

3月1日日から

4F 准看護師
望月 麻衣

たくさん、ご迷惑をお掛けすると思いますが、早く仕事に慣れるよう頑張りますので、宣しくお願ひします。

趣味: 買い物

4月1日火から

2F 看護師
久重地 亜希子

久しぶりの仕事復帰で、とても緊張しています。初心に戻って頑張ります。よろしくお願ひ致します。

趣味: アウトドア

4月1日水から

作業療法士
宮津 夏純

早く仕事を覚えられるように頑張ります。よろしくお願ひします。

趣味: 読書、山登り

4月1日木から

2F 看護師
羽根 安希

新しい環境で不安もありますが、一生懸命頑張っていきたいと思います。ご迷惑をお掛けすると思いますが、よろしくお願ひします。

趣味: 買い物

4月1日金から

2F 看護師
西本 有希

以前は療養病棟で働いていました。分からない事が多いと思いますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひします。

趣味: 買い物

4月21日火から

3F 准看護師パート
八代 舞子

出産、育児を経て、3年のブランクがあります。初心に戻って頑張ります。宣しくお願ひします。

趣味: 映画鑑賞

2月2日月から

2F 看護補助者
秋保 弘樹

以前に病院で介護職をしていました。新しい環境に早くなれるよう頑張ります。宣しくお願ひ致します。

趣味: 旅行、ドライブ

3月2日月から

3F 看護補助者
山田 由香

介護の仕事は初めてです。早く仕事に慣れて、お役に立てるよう頑張っていきたいと思います。

趣味: 音楽鑑賞

4月1日火から

2F 看護師
内田 泰貴

34歳、妻子有のオールドルーキーです。子供の成長に負けないようにPTとして成長していきたいと思います。よろしくお願ひします。

趣味: 草野球

4月1日水から

作業療法士
宮里 実花

日々、努力して精進していくと思います。頑張りますので、よろしくお願ひします。

趣味: 旅行

4月1日木から

2F 看護師
山口 真未

初めて病棟で働くので、分からない事が多いですが、日々笑顔と努力で早くなれるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

趣味: スポーツ、カラオケ

4月1日金から

管理栄養士
百合草 えみ

慣れない事ばかりでご迷惑をお掛けするかと思いますが、早く仕事を覚えられるように頑張ります。よろしくお願ひします。

趣味: 読書

5月21日木から

2F 看護師
永田 春香

看護師として未経験で分からない事はたくさんありますが、1つ1つ知識を身に付けて頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひします。

趣味: 買い物すること

1月6日火から

2F 看護補助者
菌畠 果歩

分からない事だらけでご迷惑をお掛けすると思いますが、少しずつ覚えて一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。

趣味: 映画鑑賞

2月24日火から

4F 看護補助者
内田 智士

介護職は初めてで、皆さんに大変御迷惑をお掛けすると思いますが、宣しくお願ひ致します。

趣味: 映画鑑賞

4月1日水から

医療事務
武藤 沙季

少しでも早く仕事が出来るように日々努力していきます!宣しくお願ひします!

趣味: ショッピング

4月1日木から

2F 看護師
小森 真衣

新しい環境で分からないことも沢山あると思いますが、今までの経験を生かして一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひします。

趣味: 旅行

4月1日金から

2F 准看護師
細尾 旭

初めての看護職で分からない事ばかりですが、早く覚えてお仕事出来たらと思いますので、よろしくお願ひします。

趣味: スポーツ、カラオケ

4月1日木から

薬剤師
伊藤 茜

実務実習でお世話になったこの病院に職員として戻ってこれたことを嬉しく思います。皆さんから信頼される薬剤師を目指します。

5月21日木から

3F 看護補助者
近藤 亞耶

以前は特養の施設で働いていました。早く仕事を覚えるように一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。