

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	1診	越川	呼吸器科 加藤	呼吸器科 加藤	呼吸器科 山口	奥田	岩瀬・鈴木
	2診	【予約診療】 佐藤(貴)	佐藤(徹)	【予約診療】 佐藤(貴)	松浦	鈴木	殿村
	リハビリ科	奥田	奥田	倉上	奥田	倉上	倉上
	内視鏡		松浦			松浦	
17:00 ~ 19:00	夜外来	鈴木	殿村	鈴木	松浦	【予約診療】 佐藤(貴)	

急患の方はいつでも診察いたします。

ボランティア

当院では長期療養患者様に、治療以外の生活の楽しみを感じていただき、療養生活に活力を持って頂くことを目的にボランティア活動を行っていただける方を受け入れています。

平成28年2月13日(土)に「合唱鑑賞会、コーロ・リベルタ」、4月23日(土)に「豊明和踊会」、また6月4日(土)には「手品と歌、絆会」が行われ、患者様はそれぞれ楽しい時間を過ごされていました。

清水会では、相生山病院及び関連施設でボランティア（楽器の演奏から食事介助や身の回りのお世話・話し相手になって頂ける方）を募集しています。どうぞお気軽に医療福祉相談員 井川までご連絡ください。



2月13日 合唱鑑賞会、コーロ・リベルタ



4月23日 豊明和踊会



6月4日 手品と歌、絆会①



②

『健康になってちょ!』講演会のお知らせ

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。

9月10日 ●防災について 一当院の防災への取り組み— 相生山病院 看護部

11月12日 ●胃腸を大切に健康寿命を延ばそう 相生山病院副院長 松浦 昭

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頂けるあらゆるご要望にお応えします。



当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

2016 夏号 第43号

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



ご自由にお取りください。

上手な医者のかかり方

相生山病院 副院長 鈴木 満

治療は医者との協同作業です。医者との付き合い方のコツをお話します。

<初診一出会い>

問診が一番大事です。診療の出発点、人間関係の出発点ですから。病歴には社会歴(仕事の内容や家族構成)、家族歴(家族の病気)、既往歴(過去にかかった病気でお治したもののみ)と現病歴(既存症と現症)があります。過去にかかった病気でお治していないものと今治療中の病気とが持病=既存症になります。今回受診する理由になった病気が現症です。「歴」というように、いつか(時期)がポイントです。

こうして患者さんが今抱えている病気全部を把握することで、今回の病気の治療を支障なく進めていくことができます。

くわしい問診(いつから、どこが、どのように、どんなときに)で診断をかなり絞り込めます。

アドバイス① : 今までにかかった病気、治療中の病気、今回の症状経過のメモを持参してください。健診結果もあればいっしょに。

<診療を続ける一共に歩む道>

慢性の病気の治療のかたちの目標は、自己管理法をマスターすることにあります。

主治医の役割とはその人の健康問題のすべてに継続して関わり、公式記録を残すこと。患者さんにとってこの世でただひとりの存在一と私は考えています。

アドバイス② : 病気について自分で調べましょう。インターネットが便利です。

アドバイス③ : 医者にどんどん質問しましょう。医者は患者に育てられます。

アドバイス④ : 自己管理法を学びましょう。「お任せ」から独り立ちへ。

<医者を変わる時一別れ>

医者の治療方針に疑問があるときはセカンドオピニオンという方法もあります。

余儀なく転医せざるをえない場合、必ず紹介状を書いてもらってください。次の医師にとってこれまでの診療経過は大変重要です、責任の引き継ぎが必要です。

アドバイス⑤ : 転医の際は必ず紹介状を書いてもらってください。ついでにそのコピーもお願いしてみてください。

(平成27年7月11日相生山病院地域医療講座講演より)

『第4回 走る院長』

相生山病院 院長 佐藤 貴久

皆さん、こんにちは。久しぶりに走る院長シリーズ復活です。私は今までマラソンを中心に報告してまいりましたが、実はトライアスロン歴も4年になります。今回は、今シーズン初レースとなった長良川ミドルトライアスロン大会（2016.5）について書いてみたいと思います。

トライアスロンはスイム、バイク、ランの三種目を行う競技です。今大会は、参加者350名程度で、ネーミングの通り長良川で行われるミドルタイプ（ロングの半分で長距離：102km）のレースです。また、トライアスロンでは混雑緩和のため、時間を分けてスタート（ウェーブスタート）します。僕は第2ウェーブ（赤キャップ）で、号砲と共にスイム2km（1kmを2周回）スタート！本当は、少しきついくらいで泳いだ方が速いのですが、ミドルで最後まで体力が持つか心配だったので、無理をし過ぎず、気持ちよく泳ぎ始めました（；^ω^）。



ほどなく、2分前にスタートした第1ウェーブ（白キャップ）の選手達に追い付きます。すると、遂にバトルスタート！トライアスロンでは、スイムは他の選手と近い距離で泳ぐため、殴る、蹴る、沈める、上に乗る等ということが普通に行われます（笑）。これを専門用語でバトルといいます。結構沈められたり、足を引っ張られたりしました（；^ω^）また、スイムでは誰かの真後ろで泳ぐと水流で楽に速く泳げます。ですから、速い人の後ろで泳ぐのが最速タイムに繋がるのですが、今回付くべき最善の人が見当たらず、仕方なく先頭で泳いでいました。気持ちよく泳いでいたにも関わらず、2周目で足が攣ってしまいました（；▽；）（まずい！スイムで足が攣るレースは大体駄目レースになる！（>_<）キックが打てなくなり、ペースは落ちましたが、何とかスイム終了です（スイム2km：39分50秒：23位）。

続いてバイクですが、僕は3種目の中ではバイクが一番得意です。水分と塩を摂取し、何とか痙攣は治まりました。しかし、痙攣の影響なのかその後も上手くペダルが踏めず、スピードが上がりませんでした。ただ、それでも何とか抜いていける状況ではありました。長良川の平坦な河川敷13.3kmを6周回ですが、1周目の最後のあたりで、再度完全に足が攣りましたorz（やっぱりスイムで攣るときはダメだな～今日は無理だな～）絶望感が脳裏を過ります。完全に攣ってしまったので、足を止めてストレッチをし、足をパンパン叩き、塩と芍薬甘草湯（痙攣止め）と水分を大量に摂取しました。痙攣が治まり、何とか漕ぎ始めます。向かい風では37km/hを、追い風では40km/hを切らないスピードで走りました。（それにしても暑い！）ボトルの水は無くなり、給水ボトルも取り損ねますorzそして、また痙攣して来ます（*_*；（よし！バイクでは無理をせず、ランに足を残そう！）などと都合の良いことを考え、更にペースは落ちていきました（笑）得意なバイクで

抜かれることはあまりないのですが、2人に抜かれ、終了しました（バイク80km：2時間11分41秒：11位）。



そしてランへ。バイクでは足を残したつもりだったので、ランはフォームを意識して走り始めました。通常のマラソンと同じバネを使った走り方です。この走り方は足に負担がかかりますが、最速走法です。しかし、案の定1km程度走ったところで右大腿、左大腿、右後大腿が一気に攣りました（；▽；）流石に耐えられず、立ち止まってストレッチ。その後も走れず歩いてしまいました（；^ω^）塩と水分を大量に補給すると、痙攣は漸く治まりました。ゆっくり走り始めますが、また直ぐ攣りそうになります（-_-;）（やはりスイムで攣る日はダメだ、、orz）そして、フラフラになりながら何とかゴールしました（ラン20km：1時間30分29秒：23位）。ゴール後も足が攣れそうだったので、水分を2Lくらい飲んで、漸く落ち着きました。脱水も相当なものでした（；^ω^）

総合タイムは4時間22分8秒、総合順位13位、年代別順位2位でした。結果は散々足が攣った割にはまあまあでした。今シーズン初レースは全種目痙攣という洗礼を受けましたが、漸くやる気が出てきました。これから益々練習をし、いい結果を出すぞ！と心に誓った次第です（^-^）

趣味は、楽しみ、喜びの他、適切に行えば生活にメリハリができ、生活リズムを改善させてくれる効果があります。皆さんも趣味を持ち、趣味に打ち込むことで仕事も私生活も充実したものになると思いますよ。皆様の趣味も応援しています！頑張ってくださいね、(^o^)/



趣味は、楽しみ、喜びの他、適切に行えば生活にメリハリができ、生活リズムを改善させてくれる効果があります。皆さんも趣味を持ち、趣味に打ち込むことで仕事も私生活も充実したものになると思いますよ。皆様の趣味も応援しています！頑張ってくださいね、(^o^)/

趣味は、楽しみ、喜びの他、適切に行えば生活にメリハリができ、生活リズムを改善させてくれる効果があります。皆さんも趣味を持ち、趣味に打ち込むことで仕事も私生活も充実したものになると思いますよ。皆様の趣味も応援しています！頑張ってくださいね、(^o^)/

趣味は、楽しみ、喜びの他、適切に行えば生活にメリハリができ、生活リズムを改善させてくれる効果があります。皆さんも趣味を持ち、趣味に打ち込むことで仕事も私生活も充実したものになると思いますよ。皆様の趣味も応援しています！頑張ってくださいね、(^o^)/

趣味は、楽しみ、喜びの他、適切に行えば生活にメリハリができ、生活リズムを改善させてくれる効果があります。皆さんも趣味を持ち、趣味に打ち込むことで仕事も私生活も充実したものになると思いますよ。皆様の趣味も応援しています！頑張ってくださいね、(^o^)/