



2019年9月開院予定

泉リハビリテーション病院 通信 No.2 Jun/2019
IZUMI REHABILITATION HOSPITAL REPORT

開院まで広報誌にて最新情報をお届けしてまいります

防護シートが設置されました。



(平成30年11月下旬撮影)



(平成30年12月中旬撮影)

基礎工事が進行し安全に工事を進められるよう、防護シートが設置されました。2019年9月の開院に向け、鋭意、工事を進めてまいります。



カフェテリアを併設予定です！



泉リハビリテーション病院では、エントランスに利用者様の憩いの場としてカフェテリアを併設する予定です。コーヒー等の暖かい飲み物や、サンドイッチなどのちょっとした軽食をご用意する予定です。メニュー内容が決まり次第、またご案内させていただきます。

泉リハビリテーション病院 通信ページ インターネットでもご覧になれます。

www.izumireha.jp

QRコード



平成31年1月5日発行
発行元 医療法人社団曙会 流山中央病院 広報

発行所 〒270-0114 千葉県流山市東初石2-132-2
電話 04-7154-5741 E-mail : pr@nch.or.jp
HP <https://www.nch.or.jp>



流山中央病院とみなさまをつなぐ広報誌

流山中央病院

発行
流山中央病院 千葉県流山市東初石2-132-2
TEL.04-7154-5741 E-mail pr@nch.or.jp

通信

〔季刊〕
Vol.15
Jan/2019

No.
8

脳外コラム

流山中央病院
脳神経外科部長 金澤 隆三郎

新年を迎えて



入職した平成24年は、1人ですべての業務を行うという段階でした。すべてがゼロに近い状況で、そんな中1人でやったこと自体自分でも信じられないことですが、自分の身の回りだけやっていたら良い、という状況でもあり、現場に集中できる時代でもありました。6年経過し、今は当院だけでなく、周囲の病院の職員さんや先生方、多くの関わり合いの中で自分を考える状況となりました。処理すべき仕事は多彩となって深くなり、またあるところでは浅く広がって、俯瞰した視点からの業務が私にとって多くなりました。以前のように現場で救急隊の皆さんや、職員さんと接点を持つ時間は少なくなり、立場も周囲環境も大きく変貌致しました。その中で、「今一緒にいる脳神経外科の先生方、また、多くの職員さん、1人でもかけてしまったら今の私の仕事は成り立たない」と、考えない日はありません。自分の存在は非常に小さなものであり、何一つ自分だけでできることはない。入職当初の状況からその点の本質はまったく変わっていないのですが、多くの人たちの理解や協力なくして日々が成立しないことの蓋然性は時とともに強くなってきており、7回目の年明けを迎えて、感謝の気持ちを新たに今年の仕事を開始しようと、(きれい事では決してなく)想いを新たにしました次第です。今年もよろしくお願い申し上げます。

一 誌面のご案内

裏面 泉リハビリテーション通信

中面 健康管理ポイント特集



脳神経外科医がアドバイス!



脳卒中予防・日々の健康管理で注意したい事

流山中央病院 脳神経外科部長 金澤 隆三郎



健康管理は、脳卒中予防という観点からは生活習慣病の管理、健全な食生活などが重要ですが、これらは糖尿病など内科の先生や、栄養士さんが私よりもはるかにご専門です。私からは、個人的な見解ですが、日々考えていることをお示しし、参考にさせていただければと存じます。

● 1. 加齢

これは止めようがありません。古くは「人生50年」と言われました。根拠はありませんが、不健全な生活をしていると、50歳前後にご病気されるケースはままあるように感じられます。昔は今と異なり、高血圧などの疾患概念が希薄であったため、何の対応もできず、寿命的に50歳前後で病魔に襲われることが多かったのだと思われ、本来人間は50歳を境に大きく変化するのだと考えられます。年齢が進むとともに、「やろうと思ったことができる」から「やろうと思ったことができない」状況になりそれは徐々に進行しますので、年とともに体の状況に心を合わせてゆく感覚が必要なのではないでしょうか。「腹8分目」「腹6分目」という感覚を大事にすることが、身体を壊さずに維持する1つの方法です。体を、大切な家財道具や陶器のようにいたわる感覚に似ています。



● 2. 高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病

多くの場合、一定の年齢になってからなる生活習慣病は、特定の原因がなく、これを根本的に治療することができません。ただ、高い血糖値、高い血圧などをコントロールすることで脳卒中等の予防に効果があることはわかっています。血液検査で数値がよければ、それは「治っている」ということではなく、「内服を続けてそれらをコントロールしてゆくことが重要」ということになります。これらは、「防災」や「安全運転」に似ています。災害がなくても、事故を起こしていなくても、「備える」ことが不要と誰も思いません。自分の体にそれをしなくてどこでするのでしょう?



● 3. 食生活(日常生活全般)

過剰に太っている人は別ですが、「体重を増やさない」ということが重要だと思います。一定の年齢になれば太ることは簡単で、今は栄養価の高い食品が容易に入手できますので体重増加は実に簡単です。それを防止するためには「腹8分目」「もうちょっと食べたい、というときにちょっと待ってみる」「早く食べない(→少し待つと、もういらぬ、と感じることがあります)」ということにつきます。体に良いものでも、毎日過剰摂取すればそれは毒にしかありません。普段は節度のある食べかたを心がけ、週に1回くらいおいしいものを食べる、程度だったら大勢に影響はないかもしれません。あとは、味を濃くしないことでしょうか。濃いものは刺激が強く、普段から濃いものになれてしまうと健康的な食事はまずくなり、刺激的なものが欲しくなります。醤油やドレッシング、または食事全般の味付けでも、外食のような「濃い」味付けに慣れないことが重要です(外食が悪いと言っているのではありませんので、誤解のないようお願い致します)。ときに「濃い」ものを食べても問題ありませんが、それが常習化すれば不健全となります。「濃い」と、薄めるためにほかの主食や水分が余計に必要となり、「食べ過ぎ」になる可能性があります。注意しましょう。「体重が増えない」ためには「食べ過ぎない」ことが必要となり、おのずと食べ過ぎは防止されます。



2019年冬シーズン編



病院へご来院される患者様・ご家族の皆様へ

～感染症予防対策へのご協力をお願い～

2018年冬期の感染防止対策について、流山中央病院ICT(感染制御チーム)で検討しました。全ての利用者の皆様、ご家族の皆様を感染から守るために、以下の重要事項へのご協力をお願い致します。

当院では下痢・嘔吐・発熱の患者様は、特別待合エリアを設けております。

熱の場合、診察待合場所が近いことにより、排出した菌やウイルスが他の方に『うつってしまう』かもしれません。お互いが『うつらない』ように協力しましょう。

下痢・嘔吐・発熱の症状がある患者様は、ご来院前にお電話でご相談いただくか、ご来院の際に正面入口のインターフォンを押していただきますようお願い致します。別途ご案内させていただきます。感染予防対策にご協力をお願い申し上げます。
※必ずマスクを着用して、ご来院ください。



※ 発熱・下痢・症状のある方で、1ヶ月以内に渡航歴のある方も受付でお申し出ください。

迷ったときは電話相談しよう
TEL 04-7154-5741

ご注意!

インフルエンザワクチンを受けた場合にインフルエンザに罹ったとしても、症状が軽くて済む効果がある場合が多いです。来院前にお電話で確認していただけます。

● その他のポイント

- 朝、家を出る前に体温測定を行う習慣も効果的です。
- 熱がなくても風邪っぽい時には、病院へ受診に行くこともおすすめします。
- 笑顔は免疫力をあげる効果もあります。沢山笑ってストレス解消!
- 体が冷えすぎないように心がけることで免疫力が下がりにくくなります。

咳エチケット

- 『(咳をする時に)顔をそむける』『(咳をする時に)ティッシュで口を覆う』『マスクを着用する』
- 手洗い、うがいも日常からの基本です。




©流山中央病院ICT

日々、体調管理、感染予防を意識して、寒い冬を健康に乗り切りましょう!

ごあいさつ



新年あけましておめでとうございます。
皆さまにおかれましては、ご健勝のこととお慶び申し上げます。

本年は  流山中央病院附属 泉リハビリテーション病院 の開設が9月に予定されております。

「その人らしさを取り戻します!」をコンセプトに、地域で自分らしい生活が送れるよう専門スタッフによるリハビリテーションを提供し在宅・社会復帰をめざすことを目的とした専門病院ができることは、流山中央病院をはじめとしたグループが目標とする『病気になっても安心して住み慣れた地域で暮らせる社会を作りたい』という想いです。すめてきた地域医療への貢献をまた一步、実現すると信じております。

今年の干支のいのししは「無病息災」の意味があるとされています。地域の皆さまの健康をお守りし、東葛地区の救急医療および高度先進医療の提供から在宅支援まで、今年も地域医療を担う病院として職員一同が一丸となってより一層の充実を図る所存です。

本年も、ご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



医療法人社団 囃会
 **流山中央病院**
理事長 国吉昇

