

第15回 通所リハビリ便り

通所リハビリテーションでは、介護予防体操、運動機能訓練、理学療法士によるリハビリを実施しており、身体機能、日常生活動作能力、体力の維持や回復を図り、生活レベル向上の手助けとなることを目指しています。

高齢により外に出る機会が減ってしまっている方などは通所リハビリテーションを利用することで閉じこもり防止になり、人と交流を持つことで生活の範囲が広がります。

また、リハビリだけではなく入浴介助、自宅までの送迎、レクリエーション、桜・紅葉見学など屋外での行事、カラオケ大会、運動会など毎月行事を企画しております。是非一度見学にいらして下さい。

利用時間： 平日 9:00～16:00
： 土曜日 9:00～13:00

定休日： 日曜日・年末年始



整形外科のお知らせ

8月の診察日は以下の通りです。

新井先生： 1日(土) 16:30～19:00 成瀬先生： 4日・18日(火) 8:30～12:00
河合先生： 21日(金) 15:30～19:00 12:30～16:00
22日(土) 8:30～12:00

金・土曜日の整形外科は予約制となりますので、事前の予約をお願いいたします。
火曜日の診察は予約不要です。



8月の医療講演



開催日時	会場	テーマ	講師
8月20日(木) 12:30～	新冠温泉 レ・コードの湯	元気で長生き するための10カ条	病診連携室 濱田 真幸氏

医療法人 静仁会 静仁会 静内病院

日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号
TEL:0146-42-0701



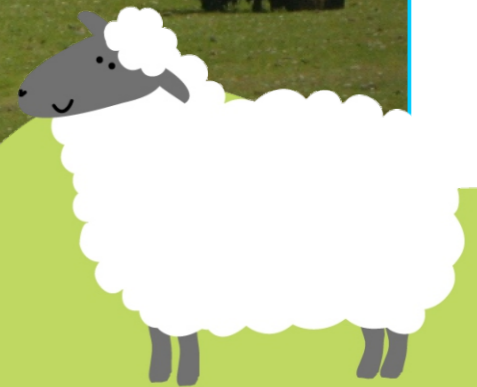
静仁会 静内病院 広報誌

病院報 Vol.112
平成27年8月1日発行

レラ～Rera～

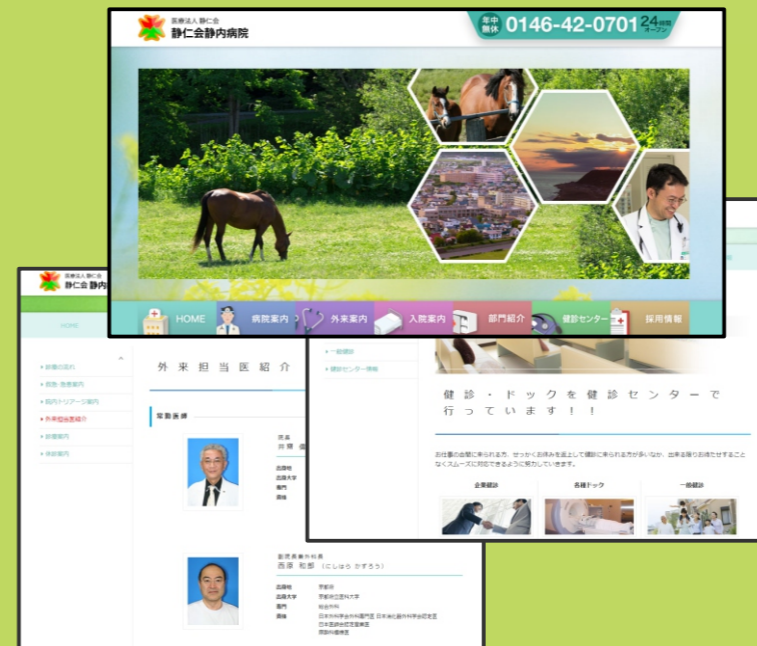


～富川羊牧場～ 撮影:今野隆志



ホームページが
新しくなりました!

患者様にとっての『わかりやすさ』
『使いやすさ』の向上を目指して
当院ホームページを全面リニューアルいたしました!



院長の独り言



今回は「過剰に取らない方がいい油」のお話です。これは酸素と結びつく場所がたくさんあって、酸化しやすい油（多価不飽和脂肪酸といいます）のうちで、リノール酸という脂肪酸をたくさん含む油が過剰に取らない方がいい油になります。リノール酸という脂肪酸は、体内で合成できませんので、口からどうしても取らなければならない油（必須脂肪酸）ではありますが、1日に必要な量はごはんを普通に食べていれば取れてしまいます。しかし、リノール酸系の油は過剰に取りますと色々な健康障害を来すと言われていています。たとえば、血液が固まりやすくなって、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるとか、がんについても発症を促進するように働きます。ある油メーカーの宣伝文句です。『血中コレステロールを下げるといわれています。』（長期間の観察では証明されていません）『私たちのからだの組織が正常に機能する上で欠かせず、不足すると成長に障害がでることもあります。』（普通の食事をしていて不足することは絶対にありません！）まだこのような間違っただ健康知識を振りまいていることに愕然とします。要するに売ればいいのですね。

では、どんな油にリノール酸が多く含まれているのでしょうか。まず外食産業やコンビニの揚げ物に使われている油は、ほとんどが安価な油ですので、このような油には多量にリノール酸が含まれています。原料でいい



ますと、グレープシード、ダイズ、コーン、綿実などです。このような油の摂取をいかに減らすかということが健康を維持する上で大切なことのひとつです。少なくとも衣がついている料理、フライ、カツ、天ぷらはほどほどにした方が無難だと思います。



次回は「積極的に取った方がいい油」のお話をします。

【当院の外科の手術】



当院は、今年3月より常勤の外科医が赴任し本格的な外科手術ができるようになりました。

外来での日帰り手術は局所麻酔で実施するもので、皮膚の良性腫瘍などが対象です。手術室では、医師・看護師。臨床工学士の3名が担当します。当日午後、外来から歩いて手術室に入り、抗生物質などの薬をもらって歩いて帰ります。翌日も外来を受診し、傷の確認をして、次は抜糸のために1週間後に受診して終了です。

入院での手術は、脊椎麻酔による痔やソ径ヘルニアなどは1泊2日から可能です。ご希望に応じ抜糸までの1週間程度入院する場合もあります。全身麻酔で行う消化器外科の開腹術や、骨折・アキレス腱断裂等の整形外科では抜糸までは必ず入院となります。抜糸後はリハビリを行う場合が多く、特に後療法などの治療がなければ2週間程の入院となります。全身麻酔の手術には、医師2名、看護師2名、臨床工学士2名、麻酔医などがチームで手術にあたります。



このほか、腸や胃に穴があく「消化管穿孔」などの緊急手術にも対応しています。月の手術件数は約20件で、このうち約半数が全身麻酔の手術です。遠くの病院に入院せず地元で手術ができることになり、地域の方々に、今まで以上に貢献できるようになったことを、職員一同喜んでいきます。



院外処方せんのお知らせ



一部の診療科について、以下の通り処方箋が院外処方へと切り替わっています。患者様には、院外処方箋をお渡ししますので、ご希望の保険薬局にお持ちいただき、薬をお受け取り下さい。

7月14日より	泌尿器科・高玉Dr	午前・午後診
7月21日より	脳外科・元持Dr	午前・午後診
8月1日より	小児科	午前・午後診
8月1日より	整形外科	午前診
8月14日より	循環器内科	午前・午後診
9月1日より	腎代謝内科	午前・午後診

また、他の診療科につきましても院外処方へと切り替わる可能性がございます。随時、院内掲示およびホームページにてご案内致しますので、ご確認をお願い致します。



医師紹介

7月の1ヶ月を中川医師にお越しいただきました。

中川 知美 医師



はじめまして。三重大学／名張市立病院から来ました中川と申します。7月の間、外科外来、救急外来や病棟で勤務させていただきました。短い期間ではありましたが、地元の皆様や病棟スタッフの皆様の温かさの中で働くことができ、良い経験ばかりさせていただいて感謝の気持ちでいっぱいです。1ヶ月間、本当にありがとうございました。

看護師（正・准）さん募集中!!

訪問看護・通所リハビリ・病棟・外来等、様々な職場で働くことができます。病気のお子様をお預かりする病児保育もあり、安心して働くことができます。復職をお考えの方は、研修制度もあります。24時間、保育所・学童保育が利用可能です。詳細は看護部までお問い合わせ下さい。

