



8月14日(金)に、歌手の山本さと子さんが来所され、歌声を披露してくれました。普段、カラオケを歌われる利用者様も上手ですが、やはりプロは違いますね。同じカラオケの機械なのに、音質が全然違いました。利用者の皆様も素晴らしい歌声を聴き、涙を流される方もいらっしゃいました。毎年、恒例のように来初していただき、ありがとうございました。

9月16日(水)、21日(月)には通所リハビリにて『敬老会』を行いました。長寿番付には、男性が1人、女性が5人となり、今年の横綱は96歳の女性でした。外部のハーモニカサークル『アコール』の皆様の演奏、『手と手の会』の皆様の演舞、どれも素晴らしく感動致しました。通所リハビリでは、毎月さまざまなイベントを企画、実施しています。是非一度、見学にいらして下さい。



健康友の会のご案内



健康友の会は、会員相互の親睦と健康を目的に『日帰り旅行』を年に1回行っています。今年は9月20日(日)に二木町へぶどう狩りとニッカウヰスキーの工場見学に行きました。30名の参加者がバスとワゴン車に分乗し、朝7時過ぎに病院を出発。途中、大粒の雨が降りましたが二木町に着くとすがすがしい秋晴れの天気にも恵まれ、楽しくぶどう狩りを楽しみました。今はポートランドが甘いそうですが、ナイアガラや他のぶどうもおいしくて、おなかいっぱい食べて、お土産

もたくさん取りました。昼食後、20分程の移動でニッカウヰスキーの工場に到着。たくさんの観光客の方々に混じって足早に工場見学を済ませ、お楽しみの試飲会場へ。アップルワインや竹鶴モルトを味わった後、お土産を買ってバスに乗車。予定通り18時30分に新ひだか町に戻りました。晴天に恵まれ、とても楽しい1日でした。友の会では、この他に病院の避難訓練の参加、医療講演などの勉強会を行っています。加入を希望される方は事務局にお尋ね下さい。



10月の医療講演

開催日時	会場	テーマ	講師
10月15日(木) 14:00~	通所 リハビリセンター	美味しく食べる 嚥下体操	言語聴覚士 今礼子氏



レラ～Rera～



10月1日より午前・午後診のお薬は、

院外処方 になります

当院では、10月1日から午前・午後診の外来を受診される患者さまのお薬を院外処方といたします。





院長の独り言



今回はアディポネクチンのお話しです。アディポネクチンと言われても何のことかさっぱり分からない方が多いと思いますが、アディポネクチンは脂肪細胞から分泌される善玉ホルモンです。働きは多岐にわたっています。まず、脂肪酸を燃やして身体の体温を維持するための熱を発生させます。熱は筋肉だけではなく、脂肪からも発生されるのです。次に、糖分の取り込みや利用を促進します。さらに、過剰な炎症反応を抑えます。血中のアディポネクチン濃度の高い人が、メタボ・糖尿病・動脈硬化・心臓病・がんになるリスクが低くなると言われています。100歳以上の長寿者には血中アディポネクチン濃度の高い人が多いことからアディポネクチンは、長寿ホルモンと言われています。



アディポネクチンの分泌は内臓脂肪と関連しています。つまり、おなか周りにたっぷり脂がついて内臓脂肪が増えると分泌は減ります。ですから逆に、アディポネクチンを増やすには、糖質カットダイエットでおなかの脂肪を減らすことに加えて、適度な運動が有効です。食品では、大豆加工食品、緑黄色野菜、コーヒーなどがアディポネクチンを増やすと言われていますが、食品は大量に食べ続けることができませんので、やはりダイエットと運動がポイントだと思います。アディポネクチンで、ご長寿万歳！

退職のご挨拶

前看護部長 小林 和世

皆様におかれましてはご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて 私こと

このたび一身上の都合により9月末日をもって静仁会静内病院を退職させていただきました。4年弱の勤務でしたが皆さまのご厚情を賜り、大過なく勤めさせていただき心からお礼申し上げます。

静内は、日高地域の中心としてますます発展して行くことと思います。その中で病院の果たす役割もさらに大きくなると思います。地域の皆様に支えられて成り立っている病院ですので、今後とも厚誼を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



医師紹介

9月の1ヶ月を手石方医師に。
9・10月の2ヶ月を深瀬医師にお越しいただきました。

深瀬 理沙 医師



趣味：サブカルチャーの経済効果について考えること

生まれは埼玉、育ちは函館。北大病院より参りました深瀬理沙と申します。当方、地域医療ではなく救急科の研修で参ったレアケースでございます。大学病院とは全く違った症例ばかりで、新しい体験への驚きと喜びでいっぱいの1ヶ月でした。あと1ヶ月、また新たなことを学べるよう一層邁進する所存です。

手石方 康宏 医師

一期一会。日常診療において西洋薬に加えて漢方薬も積極的に使用するという貴重な経験をさせていただきました。今後も多くの経験を積みながら、西洋薬だけでなく漢方薬の使い方も学び、目の前の患者さんにとってのベストドクターとなれるよう努力します。この1ヶ月間、静仁会静内病院でお会いした皆さんに感謝致します。有難うございました。



【10年後の日高地域の医療】

先日、道が主催する「日高圏域地域医療構想調整会議」があり10年後のこの地域の医療についての話し合いがありました。参加者は町立病院や浦河日赤などの公的病院や町長さんが主体で、私立では当院と石井病院さんだけの参加でした。案内では、慢性期病院としての立場から意見を欲しいというご依頼でした。

会議でわかった事は、浦河日赤の病床稼働数が192床に対し当院は199床で現在、日高地域で一番大きな規模の一般病院になっていたということです。また、道が当院を急性期病院と認識していないという点でした。そこで、下記の表の資料を提出し当院が急性期として活動していることを報告しました。

表1. 平成27年度の救急患者受け入れ状況

	救急車数	救急からの入院率	時間外受診者数
5月	45	37.7%	295人
6月	31	45.2%	211人
7月	49	48.9%	236人
8月	37	45.9%	253人



人口が減っても、高齢者が多ければ病院に来る人の数は大きく減りません。近隣の病院が無床化して行く中、当院の使命はますます大きくなっていると感じています。今後も設立の理念に基づき「健康と生活を守る、安心して命を預けられる病院」を目指します。



第23回 病院祭



9月13日(日)に病院祭を開催致しました。時折、雨が降るあいにくの一日でしたが、多くの方々に来院いただき素晴らしい病院祭になりました。毎年恒例の医療講演、輪投げやヨーヨー釣り等の出店に加え、ヒップホップダンス、阿波踊りなどの出し物を行いました。病院祭を通じて私達職員も皆様から元気をいただきました。

