



フォトギャラリー



「ナナカマド」 撮影：國分 保弘さん



「石打スキー場にて」 撮影：仲野 敏夫さん



平成24年の年頭に下志津病院
ニュース第10号をお届けいたし
ます。

新年おめでとう・・・と言いた
いところですが、東日本大震災か
らまだ1年もたっていませんし、
東北地方の被災地復興や原発被害
問題の解決など、まだまだお祝い

気分でご挨拶をする状況ではありません。しかしその
代わりとしてこの新年はささやかな希望と再出発の時
としく存じます。

下志津病院が所属する国立病院機構も独立行政法人
となってから8年目となり、この数年、順調にその業
績を伸ばし、機構全体としての黒字経営を保持できる
ようになりました。そしてこの蓄積しつつある力をど
のように使うかを、考えるべき時が迫ってきたように
感じます。

下志津病院においてもこの数年で、手術室、小児科
病棟、外科系病棟、栄養関連施設、院内保育園、重症
心身障害児（者）病棟、療育訓練室、B型通園施設な
どを一気に更新または新築することができましたし、
今後も残された古い建物施設を順次更新できると思わ
れます。しかし医療施設は設備が新しければ良いとい
うものではありません。その中で働く人の数、質、仕
組みや、地元自治体、他の医療機関などとの連携がう
まくゆかなくてはなりません。残念ながら現在の下志
津病院は医師、看護師をはじめとする医療スタッフの
不足を中心に様々な問題を抱え、満足な医療サービ



「世田谷からの初日の出」 撮影：飯田 稔さん

を行っているとはいええない状況です。

これらの諸問題を解決するには、現在のような国に
守られているかわりに様々な規制のある公務員型の独
立行政法人ではなく、より民間型に近い、自由ではあ
るが自己責任を伴う何らかの「新しい法人」に生まれ
変わるのがよいと思っております。それによって、医
療サービスの向上を図り、筋ジストロフィー、重症心
身障害児（者）医療や、リウマチ膠原病、小児慢性疾
患に対する専門的な医療、さらには四街道市を中心と
した地域医療の発展と維持に努めることができます。
今後も紆余曲折があると思いますが、「新しい法人」
の実現という希望をもって、再出発したいと考えてお
ります。

本年も下志津病院をよろしく願いいたします。

院長 吉田 孝宣

整形外科の紹介

整形外科医長 後藤憲一郎

下志津病院整形外科では、骨折、靭帯損傷などの外傷や関節、脊椎といった体の骨格や神経にかかわる疾患を対象としています。

外傷では、骨粗鬆症に伴い、高齢な人が転倒して生じる大腿骨や手首の骨折、胸腰椎（背骨）圧迫骨折が多く、手術が必要な場合があります。

当院はリウマチ科があり、関節リウマチなどの膠原病の患者さんが多いため、膝や股関節の変形により人工関節置換術を受ける方が多い傾向にあります。

（変形性膝関節症や股関節症といった加齢に伴う関節変形に対しても同様の手術を行っています。）

また、近年、腰部脊柱管狭窄症（腰の神経の通路が狭窄し、主に歩行時に下肢の痛みやしびれが生じる）、腰椎椎間板ヘルニア、頸髄症（脊髄への圧迫により四肢のしびれや筋力低下が生じる）などの頸や腰の変性による脊椎疾患が増加しており、手術適応の患者さんが増えています。

小児から高齢者まで幅広く診療をしているため、上記疾患を含めて症状のある方は外来を受診して下さい。



5病棟は、外科・整形外科の病棟です。

今回紹介する整形外科が多く行っている手術の1つに、関節リウマチの疾患で手術をするケースがあります。

関節リウマチの患者さんは、足の関節の変形で歩きにくくなったり、歩行困難になってしまうことがあり、患者さんは少しでもADLの維持や向上を目指して手術をしリハビリを行っています。

このような過程の中で、看護師は手術やリハビリについての不安を少しでも軽減できるように患者さんや家族の希望などを聞きながら看護を行っています。また今後の生活を考慮しながら医師や理学療法士との情報交換を行い1日でも早い回復ができるようにと対応しています。

5病棟看護師長 鹿倉 望美



東日本大震災における ボランティア活動について

8月に日本小児科学会の派遣で、岩手県の県立大船渡病院、県立高田病院などのお手伝いに行ってきました。私が行った時期は、被災した高田病院が仮設診療所で再開し、避難所の救護所が閉鎖し日赤が引き上げるなど、復興に向けて一歩を踏み出した時期でした。

仮設診療所の中は職場が再開した喜びで活気にあふれており、私はふと下志津病院で「白衣を着て働くことの喜び」を感じながら働いている職員が何人いるかな?と考えてしまいました。小児科の業務の一つに、震災後3ヶ月中断していた予防接種や健診を進めることができました。その日も6歳児のMRワクチンがあり、いつもはお年寄りの多い待合室に40人の6歳児が集まり、さながら幼稚園のようでした。当時高田にどのくらいの子供が残っているかも把握できていないとのことでしたが、「どこに住んでいても平等に子供がサービスを受けられるように」という地元の小児科の先生の言葉が心に残っています。

私は、観光でもいいから1人でも多くの人に被災地を訪れて欲しいと思います。一目見て、地元の人と少しでも話ができれば記憶に刻まれます。忘れない、ということが息の長い支援に繋がると思うのです。

小児科医師 石原 あゆみ



陸前高田市



石巻市6月



気仙沼市9月

震災後の報道で自分で何か役に立ちたいと考え、看護師のボランティア団体に登録し、5月に気仙沼に初めて参加し、その後10月まで毎月石巻に出かけた。避難所の活動が主で、暑くなり始めた5月は、気温上昇による脱水の方を、医療班に紹介することであったり、血圧を測りお話を伺うことが多かった。それでも「来てくれてありがとうね。こうして看護師さんがいてくれるだけで安心する。」と言って頂き、もっと何かをしなくてはと思っている中、申し訳ない気持ちになった。夏はがれきから出る大量の蠅との戦いがあり、秋になると避難所から仮設に移る方が多くなり、仮設の集会所でお茶会が開かれていた。そこでも、血圧を測りお話を伺うだけで感謝された。毎回被災者が大変なのに、皆さんから元気を頂いて帰ってきたので、逆に感謝の意味を含めて、年に数回でも足を運ぶ事だと思っている。

看護師 内田 幸栄・山口 克巳

当院のボランティア活動の紹介

当院の筋ジストロフィー病棟・重症心身障害病棟・小児科病棟では、毎日多くのボランティアさんが活動しています。普段なかなか見る機会のないボランティア活動の様子をご紹介します。当院のボランティアさんは黄色いエプロンが目印です！

入浴ボランティア



入浴ボランティアでは、お風呂からあがった利用者さんの髪の毛を、ドライヤーで乾かしてもらっています。声をかけながら、優しく関わってください、利用者さんも安心しているようすが伺えます。

行事ボランティア



行事ボランティアでは、お花見会、クリスマス会など年間を通じ、様々な行事に利用者さんと一緒に参加し、楽しい時間を共有してくれています。

ロビーコンサート



ロビーコンサートは、毎月第3土曜日の午後2～3時に神経内科外来前ロビーで行われています。利用者さんの移動支援をしながら、普段聴けない楽器や音楽、歌やパフォーマンスと一緒に楽しんでもらっています。



園芸ボランティア



園芸ボランティアでは、病棟の前にある花壇の手入れをしてくださっています。他にも、クリスマスの飾り付けをくださるなど、幅広く手がけてくれています。

学習ボランティア



小児科病棟では、平日の午後6:30～7:15頃までの学習の時間に、小学生から中学生の子どもたちに学習指導をしてくださっています。また、体育館と一緒に遊んでもらうこともあります。

他にも、

利用者さんの洋服の加工や、小児科の点滴バンドなどを作製して下さる『裁縫ボランティア』本の読み聞かせをして下さる『朗読ボランティア』利用者さんの余暇活動のお手伝いをして下さる『活動ボランティア』など、多くのボランティアさんが活動し、当院になくてはならない存在となっています。

ボランティアさん、いつも
ありがとうございます!!

療育活動ボランティアの紹介と 募集のお知らせ

重症心身障害病棟では、保育士が中心となり、日々、利用者さんに様々な療育活動を展開しています。昨年、新病棟への引っ越しが完了し、活動スペースの拡大と共に、参加される利用者さんの数も増えて参りました。そこで、活動を一緒に盛り上げてくださるボランティアさんを募集致します。活動の内容は、「保育士が行う療育活動に利用者さんと一緒に参加し、楽しい時間が過ごせるようなお手伝いをして頂きたい」というものです。活動の時間帯は、平日午前10時～11時、午後2時～3時の1日2回です。活動して頂くにあたって、オリエンテーションを実施致します。オリエンテーション終了後、毎月の活動への参加方法など、詳しくご案内させていただきます。利用者さんと一緒に楽しい時間を過ごして頂ける方は、お気軽にお問い合わせ下さい。

☆療育活動ボランティアで実際にご参加頂く活動の様子☆



エアートランポリン

空気が入った大型のトランポリンにのって、揺れや振動を楽しみます。空気の入った柔らかく心地よい感触と、揺らし方によって変わる感覚を身体全体で楽しむことができます。



スヌーズレン

暗くしたお部屋の中で、光・音楽・アロマの香りなどを効果的に使い、非日常空間を演出します。好きな光を目で追ったり、ほんのりと灯った光の中でリラックスしたりと自由な方法で楽しむことができます。

— 問い合わせ先 —

活動時間や曜日などは、活動病棟によって異なります。詳しく内容などを知りたい方、下記までお問い合わせ下さい。みなさまの時間を少しだけ私たちにわけて下さい☆
同時に、左記でご紹介したボランティアについても随時募集しております。

下志津病院 療育指導室 (担当：伊藤・木下)
時 間 ● 9：00～17：00 (平日：月～金)
T E L ● 043-422-2511 (代表)
E-mail ● shidou@simosizu2.hosp.go.jp

ベストポスター賞受賞

この度、第65回国立病院総合医学会において、「メイクボランティア導入に対する保育士の関わりについて」というテーマで療育活動や行事に地域のメイクボランティアを導入した経緯を発表し、ベストポスター賞を頂きました。

利用者さんの中には、初めてメイクをする方やメイク後に鏡を見せると素敵な笑顔を見せる方など、普段とは違う利用者さんの様子や笑顔が見られました。男性の方にはマッサージをして頂き、過敏がある方もリラックスした様子でした。また、保護者の方からも喜ぶ声が聞かれました。

メイクボランティアに対し保育士が利用者さんの変化を細かく伝えることで利用者さんへの理解が深まり、活動の継続に繋がりました。1年2カ月の間で、延べ64名のメイクボランティアさんに来て頂きました。

今後も様々な療育活動を提供できるように、頑張っていきたいと思います。 保育士 依田 真紀



のいろいろ ～正月太りしていませんか？～

楽しく食べて飲んだお正月が過ぎ、気付けば「いつものズボンが…」と、いわゆる「正月太り」を感じている方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は、正月太りを解消するための食事のポイントをお話します。

① 1日3食規則正しく食べましょう

朝・昼・夕と1日3回食事をとり、生活リズムを整えることは正月太り解消の第一歩です。食事は前の食事から5時間程あけ、8時間以内に次の食事をとるのが理想です。夕食が遅いのであれば、夕方におにぎりを1個食べてその分夕食のご飯を減らすのもよいでしょう。

② バランス（質）を考えて食べましょう

食事はカロリー（量）だけ気をつければよいという訳ではありません。食べ物はそれぞれ違う栄養があり、色々な種類を組み合わせることで、上手く代謝されます。食事は毎食主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。



主食…ご飯、パン、麺から1品

主菜…魚介類、肉、卵、大豆製品のおかず1品

副菜…野菜、きのこ、海藻、こんにゃくのおかず1～2品。

③ 早食いは太るもと。ゆっくり食べましょう。

食べるスピードが速いと思っている以上に食べ過ぎてしまいます。早食いの方は20分くらい時間をかけて食事をとりましょう。副菜には根菜やきのこ等よく噛まないといけないものをとり入れたり、白米を玄米や雑穀米に変えると噛む回数が増えます。骨付きの魚のように食べるのに時間がかかる料理を取り入れるのもよいでしょう。

これらを心がけ、歩くことも忘れず、正月太りをできるだけ早く解消しましょう。

栄養管理室 高橋 愛美

子育て応援フォーラムの開催について

当院小児科は、地域の子育てを応援しています。下記のとおり四街道市保健センターで開催いたしますので、多くの方々のご参加をお待ちしています。詳しくは、ホームページ及び市政だより「四街道」をご覧ください。

日 時 平成24年3月10日(土)
午後2時～3時40分

プログラム

- 1) 永久歯の先天欠如
10人に1人は永久歯が欠損している！
・東京歯科大学・小児歯科学講座
教授 新谷 誠康 先生
- 2) 予防接種で守ろう…子どもの健康を
—新しいワクチンの紹介—
・めいわこどもクリニック
院長 青柳 正彦 先生
- 3) オムツの中の一大事…小児外科のはなし
・むらまつクリニック
院長 村松 俊範 先生

巨木を訪ねて



10 伊賀野のモミ

群馬県のなかほどのなだらかな丘の続く、その奥の小さな集落の斜面にすつくと立っている。農家があるが人影もない。巨木はまっすぐに伸び、十分枝を広げている。1940年に大火があり、この付近の山も民家も燃えてしまったが、この巨木だけは残ったとのことだ。

幹周り6.8m、樹高36m、樹齢不明、
群馬県指定天然記念物
群馬県吾妻郡中之条町大字下沢渡368

訪ね人： 末石 真



患者さまの思いを大切にする看護をしませんか。

私たちは、患者さま一人ひとりを尊重し思いやりのある看護を実践します。

【看護職員募集のお知らせ】

- 応募資格 ①平成24年3月に看護師養成機関を卒業見込みの方
②看護師の資格を有する方

- 勤務内容 病棟・外来での看護業務

【奨学金制度について】

- 対象者：正看護師養成校に入学される方、または在学中の方
年間50万円（看護学校卒業後、一定期間看護師として
当院へ勤務した場合返済が免除となります。詳しくは
当院ホームページをご覧ください。）

- 施設見学 施設見学を希望される方は下記までご連絡ください。

副看護部長 近藤才子

TEL：043-422-2511（内線720）

E-Mail：fukukango@simosizu2.hosp.go.jp



下志津病院保育所
「こじか保育園」

外来診療担当表

受付時間

8:30~11:00

平成24年2月1日現在

区分	月	火	水	木	金
内科 (一般内科) リウマチ科 消化器内科	杉本 古川 平松 富沢	杉山 篠崎 古川 末石 岩本(AM)	吉田 古川 富沢 末石	杉山 杉本 篠崎 末石	杉山 杉本 小林(千) 本田 平松
睡眠時無呼吸外来			梅岡(PM)		
神経内科	(休診)	本吉 三方	本吉	(休診)	本吉 三方
小児神経科	大森	(休診)	石原	(休診)	(休診)
小児科	西牟田 渡辺 中村 鈴木(修) 眞山	西牟田 根津 松浦 佐藤(AM) 鈴木(由) (予約のみ)	山本 根津 中村 西牟田 (新患のみ)	小田 渡辺 中村 佐藤	鈴木(由) 石原 中村 (新患のみ) 鈴木(修)
アレルギー科		佐藤(PM)			
外科	一木	白井(10:00まで)	一木	長谷川	白井
整形外科	山中 竹下 後藤	後藤 鈴木(宗)	(休診)	山中 小林(達) 後藤	鈴木(宗) 小林(達)
リハビリテーション科	三方(指定する日)				

※ リウマチ科の初診の方は、月・火・水・金となっております。

※ 小児神経科の初診の方は、完全予約制となっておりますので地域医療連携室へお問合せ下さい。

四街道市 乳児健診 健診は、第1・3木曜日14:00から行います。健診当日は13:30~14:00までに受付をお済ませください。予約は企画課(医事)窓口と電話にて受付しています。予約受付は、平日13:00~17:00までです。

四街道市 乳がん検診 検診は毎週火曜日・金曜日に行います。検診当日は予約時間の5分前までに受付をお済ませください。予約は企画課(医事)窓口と電話にて受付しています。予約受付は、平日13:00~17:00までです。

睡眠時無呼吸 専門外来 毎週水曜日、14:30~17:00に行います。受診日の16:00までに受付をお済ませください。(休診の場合もありますので、事前にご確認ください。)



■JR 四街道駅

北口下車 徒歩8分

JR 総武本線東京駅(千葉経由)から四街道駅まで約50分

■京成臼井駅

京成電鉄京成臼井駅から千葉グリーンバス

「四街道駅行き」に乗車(約25分)「消防署前」下車、徒歩1分

●東関東自動車道

「四街道インター」から約5分(3Km)



独立行政法人 国立病院機構 **下志津病院**

〒284-0003 千葉県四街道市鹿渡934-5
 電話: 043-422-2511 FAX: 043-421-3007
 ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~simosizu/>
 携帯サイト <http://www.hosp.go.jp/~simosizu/m/>



第10号

平成24年1月発行

発行責任者 吉田 孝宣
 編集委員長 末石 眞