



# さっちゃん通信 2020年1月1日号 Vol.175

病院ホームページ <http://www.hagicvhp.jp/>

← レントゲンフィルム搬送系のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

## 令和2年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。

今年がオリンピックイヤーです。私たちは、今年の東京オリンピック開会式(7月24日)をどのような気持ちで迎えるのでしょうか。

前回の東京オリンピック大会は、56年前の1964年に開催されました。アジアで初めて、さらに有色人種の国で初めての開催でした。終戦から19年を経て、当時の大人たちはどのような思いでオリンピック開催当日を迎えたのでしょうか。戦後復興期を経て、高度経済成長期に入り、内閣が所得倍増計画を発表し、「白黒テレビ、冷蔵庫、洗濯機」が三種の神器である消費ブーム到来の時代でした。さらにカラーテレビの放送が開始され、東海道新幹線が開業する中、オリンピックは日本が再び国際社会の晴れ舞台に復帰する場となりました。



当時は、生産年齢人口(15歳~64歳)の増加率が総人口の増加率より高い人口ボーナス期の初期です。経済成長が促進される時期であ

り、何もかもが右肩上がりの時代です。将来に漠然とではあるかもしれませんが多くの方が明るい希望を持ってオリンピックを観戦したのではないのでしょうか。

人口ボーナス期は1950年から1990年頃といわれ、以後は総人口に対する生産年齢人口の割合が低下する人口オーナス期となります。経済成長率・貯蓄率は低下し、社会保障費などの財政支出が増大しました。

私たちは、人口オーナス期という別の時代の中で今回の東京オリンピックを迎えることになりました。社会全体の経済の指標では明るい見通しが持てず、受け身では希望が持ちづらい時代でもあります。しかし、56年前と比較し圧倒的にテクノロジーが進歩し、圧倒的に大量の情報にアクセスすることができるようになりました。その他にもさらに進歩・発展している分野は多岐にわたります。私たちはそこに関わることで、新たな希望をつくり、持つことができるのではないのでしょうか。



私たちは、医療の分野で関係機関と協力しながら、新たな希望をつくることのできる1年であればと願っています。

皆さんにとっても、この1年が輝かしい希望にあふれた1年になるようお祈り申し上げます。

院長 米澤 文雄

萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるような生活を支援するところです。

### 「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜みず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

### 萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。

# 昨年に引き続き 城下町マラソンで「エイドステーション」を開設

令和元年 12 月 8 日（日）に開催された第 20 回萩城下町マラソンにおいて、「萩市民病院エイドステーション」を開設しました。このエイドステーションは一昨年からはじめたもので、ハーフマラソンコースの 15 キロ付近（まあーるバス青海バス停付近）に設置しました。11 名のボランティアスタッフでチョコレート、レモンの蜂蜜漬けなどを準備し、午前 10 時 30 分から約 1 時間半、全国から集まった約 3,300 名のランナーを応援しました。



大会当日は天候にも恵まれ、昨年同様の盛況ぶりで、スタッフのテンションも大いに盛り上がり、マラソンに参加された方や市民の方々にも萩市民病院パワーが届けられたのではないかと思います。

萩城下町マラソンでのエイドステーションの開設は今回で 3 回目です。ランナーの方からは「今年もレモンが食べられた」「応援がすごいわね」などの感想も聞かれ、スタッフも大変喜ばしく感じました。



今年度の萩城下町マラソンは第 20 回記念大会ということもあり、節目となる年に少しでも盛り上げるお手伝いが出来たのではないかと感じています。来年度以降の大会についても、引き続き出展ができればと思います。

検査科長 榎林 秀記

## 正面玄関が回転ドアから自動ドアに変わりました

故障のため使用を停止していました正面玄関の回転ドアが、引き戸タイプの自動ドアへ改修され、1 月 6 日（月）から共用を開始しました。

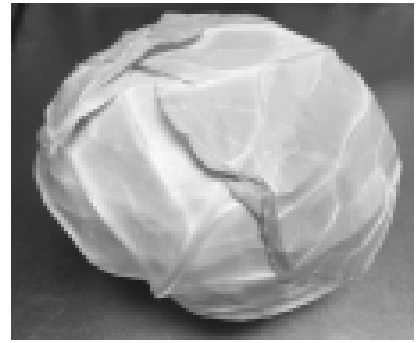
使用停止・工事が長期間にわたり、来院される方、入院中の方には大変ご迷惑をお掛けしました。



お正月疲れの胃に～キャベツ～

季節ごとに美味しいキャベツ

キャベツの旬は？春には春キャベツ、冬には冬キャベツという種類があり、また夏と秋には、高地で作る高原キャベツがあるので、ほぼ周年美味しいものが出回っています。今から春にかけて出回る冬キャベツという種類は、主に夏に種を蒔き、冬に収穫する品種で、形が扁平で色が薄く、固く結球します。加熱しても煮崩れしにくいので、ロールキャベツなど煮物に向いています。



胃を労ってくれる食材

キャベツの特徴的な栄養成分といえば、キャベツの絞り汁から見つかったキャベジンという成分があります。別名ビタミンUとも呼ばれ「U」は英語の「潰瘍 (Ulcer)」の頭文字で、潰瘍を防ぐビタミンという意味があります。傷ついた粘膜の細胞を修復する効果、粘膜細胞への血流を促進する効果があり、潰瘍の予防や治療に効果的とされています。また、大根に多い消化酵素であるジアスターゼも含んでいるので、胃もたれ、胸焼けなどの症状改善にも効果が期待されます。脂質の多い食事は胃に負担をかけるので、トンカツの付け合せによくみられるキャベツの千切りとレモン、見た目や味だけでなく、消化から考えても効果的な組み合わせとされています。年末年始は行事、おもてなし、ご馳走と、身体だけでなく胃腸も疲れます。暴飲暴食にならないよう気を付けましょう。

～リハビリテーション科だより～ **リハビリ散歩（2）**

実は、筋力は、1週間完全に寝ていると10～15%低下すると言われています。これは元々、元気な人にも大変なことですが、ご高齢の方などには、より一層心配なことです。なぜなら起きる事や歩く事などが、意外なほど出来なくなるからです。当院では手術直後や病気になったばかりの患者さんが多く入院しています。それらの患者さんが治療終了後、速やかに動くことが出来るように、そして、自宅へ退院できるようにお手伝いするのが私達の役割です。

例えば、骨折で手術した患者さんは、基本的に翌日からリハビリを開始しますが、ほとんどの患者さんは、「えっ、もう、するの？」、「何をやるの？」と驚かれます。しかし、痛いのを無理やり練習するわけではなく、徐々に慣らすようにしていきます。始めは、患部をかばいながら動く練習をしたり、トイレへ行く練習などを中心とします。また、体力や状態に応じて、午前午後に分けて行うこともあります。車椅子や歩行器、松葉杖などを利用しながら徐々に回復を後押ししていきます。

また、ご家族のリハビリ見学についても積極的に対応しています。

このように個人の状態に合わせて、ご相談しながら、出来る事から始めていきます。ご利用の皆様の不安解消のために、今後も説明を尽くしていきたいと思っております。



リハビリテーション科長・理学療法士 大島 剛

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

令和2年1月1日現在

受付時間

午前8:30～11:30／午後13:00～16:30

診療時間

午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。  
 なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。  
 いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	中村 武史	刀禰 尚	米澤 文雄
			中村 武史	刀禰 尚	西村 滋彦	内田 耕資	内田 耕資
			西村 滋彦	内田 耕資		西村 滋彦	中村 武史
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	松浦 桂司	松本 賢治	松浦 桂司
糖尿病外来	午前/午後			田口 昭彦(大学)			
小児科	一般外来	午前	橋高 節明	橋高 節明(隔週)	橋高 節明	橋高 節明	橋高 節明
			三宅 晶子	三宅 晶子(隔週)	三宅 晶子	三宅 晶子	三宅 晶子
	※専門外来	午後	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)	アレルギー(第1) (真方)	心臓(第3) (三宅)		
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前	村上 智俊 (初再診)	手術のため休診	村上 智俊 (初再診)	村上 智俊 (再診)	川上 武紘 (初再診)	
		川上 武紘 (再診)		川上 武紘 (再診)	川上 武紘 (初再診)	今釜 崇(大学) (初再診)	
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	厚東 由里佳(大学)	松浦 桂司	松本 賢治	伊藤 駿介(大学)	松本 賢治	

※ 午後からの内科外来、小児科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の外来を受診されま  
 すようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。  
 初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。  
 また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしく願います。



さっちゃん通信ぼやきコーナー  
(編集後記)

ちょっと前に平成から令和に元号が代わり、ちょっと前に即位の礼が行われ、ちょっと前にパレードがあったような、そんな感覚でしたが気がついたら2020年、令和2年を迎えていました。昨年は1月早々から公私共にいろいろあり、正直言うと「いい年」では無かったのですが、今年は昨年よりは少しでも「いい年」になればと思います。

今年はオリンピックイヤーということで、テレビでも盛んに特集されています。長年親しまれた「体育の日」も「スポーツの日」に名称が変更となり、今年に限って

2020年東京オリンピックが開催される7月に祝日となります。

元々の体育の日は、1964年東京オリンピックの2周年を記念して制定されたものですので、今回の2020年東京オリンピックに併せて名称変更というのは、やはり時代の流れでしょうか。

祝日の変更と言えば、天皇誕生日が12月23日から2月23日へ変更されます。昭和時代の天皇誕生日が「昭和の日(制定時はみどりの日)」に変わったので、密かに祝日が増えるかと淡い期待をしたのですが、日付がスライドしただけでした。しかも今上天皇が5月に即位されたため、令和元年は天皇誕生日がない年という、ある意味珍しい年でもありました。

あまり新年らしくない文章でしたが、最後に今年も一