

ISHII HOSPITAL+ NEWS LETTER

サホスピタル

2018 VOL. **51**
SUMMER

ISHII MEDICAL Corp.
Public Relations Committee
since 2006

特集

「のぼそろ健康寿命」

医療法人石井会
石井病院 整形外科医 松浦 勇樹

TOPICS

- 医療法人石井会 石井病院 副院長あいさつ
- 医療法人 石井会
敷島の森 おなかのクリニック 開院のお知らせ
- 訪問リハビリテーション
～理学療法士、作業療法士等による在宅で行うリハビリ～
- 渋川伊香保分院 野球肘検診を始めました
- 第16回医療講演会報告
- 医師新任退任のあいさつ





地域医療

副院長

うしくぼ

牛久保

おもち

重智

「高度医療から介護サービス等まで、
完結できることがベスト。」

1967年5月6日生まれ。
伊勢崎市在住。2005年より
石井病院に勤務。臨床に
おいてのモットーは、自己の
持つあらゆる知識を活かし
診療にあたること。好きな花
は赤い薔薇。



伊勢崎
いっさき
牛久保重智

※いっさき…方言の一つとして“いせさき”を“いっさき”と呼ぶ地域がある。

私は地元群馬県伊勢崎市出身です。当院に勤務してすでに13年が経過しております。ここ1年程前から地域医療について、改めて意識する機会がありましたのでお話をしたいと思います。

医療とは「個人への治療等であり極めて個人的なものであると同時に、その個人が生活し働き学ぶ場としての地域と切り離して考えられない」という意味で地域性の強いものです。そこで地域医療とは、地域住民の健康

のため医療機関を主軸として行政機関・住民・企業などが連携して取り組む総合的な医療活動です。病気の治療・予防、退院後の生活職場環境に合わせた療養、介護等幅広い分野に及びます。高度医療を受けるために物理的に遠い病院施設に入院・通院することも大変なことでしょう。群馬県なら県内で、伊勢崎市なら市内で高度医療から介護サービスなどまで完結できるということがベストなのだと思います。それぞれの病院・クリニック・介護施設等が、その特徴・専門性を活かしながら役割分担をして病気の診断・治療・介護・リハビリ・健康相談を行い、地域の医療・介護機関全体で一つの大きな病院のような機能を持ち、切れ目のないサービスができるということが目標です。当院も私自身もその一端を担うことができればと考えております。

私個人的にも、この地域で学び育ち育ててもらい、非常に愛着があります。そこでさらに恩返しし、貢献できることに喜びと誇りを感じております。

医療法人 石井会〔内科 / 消化器内科 / 漢方内科〕 敷島の森 おなかのクリニック

2018 7.23 (月) 開院

消化器病や内視鏡の経験を生かした専門的治療と
一般的な内科疾患の治療を受け賜ります



おおつか おさむ
院長 大塚 修

- 日本内科学会認定内科医
- 日本消化器病学会専門医
- 日本消化器内視鏡学会専門医
- 日本旅行医学会専門医
- 日本プライマリ・ケア
連合会認定医

このたび、クリニックを開業させていただくこととなりました大塚 修と申します。
敷島公園の自然豊かな場所で、皆様と末永くクリニックを育てて行けましたら幸い
と思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 ~ 12:00	●	●	●	●	●	▲	/
14:30 ~ 18:00	●	●	/	●	●	▲	/

▲…土曜日は第2、第4のみ予約制での診療を行います。

休診日 水曜午後、土曜(第1・3・5)、日曜、祝日

住所・アクセスマップ

〒371-0036
群馬県前橋市敷島町 240 番地 19
TEL: 0270-21-3111(設立準備室)



🚗 JR前橋駅から車で15分
JR新前橋駅から車で10分

内覧会の
お知らせ

7月21日(土) 10:00~16:00
7月22日(日) 10:00~15:00

開院に先立ちまして、地域の皆様に院内を
ご覧いただきたく、ご案内申し上げます。
皆様お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

のばそう 健康寿命



はじめに

今回は、健康寿命についてお話ししたいと思います。WHO（世界保健機関）が2000年に健康寿命を提唱して以来、単に寿命をのばすのではなく健康な状態で生活できる期間を延ばすことに関心が集まっています。

Q 健康寿命とは？

日常的、継続的な医療、介護に依存しないで自身の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間。つまり健康の問題で日常生活が制限されない生活期間のことを言います。

Q 平均寿命と健康寿命の差は？

男性は平均寿命が80.98歳で、健康寿命が72.14歳となっています。女性は平均寿命が87.14歳で、健康寿命が74.79歳となっています。（図参照）そして、都道府県別での群馬県は、男性が72.07歳で22位、女性が75.20歳で15位となっています。どちらも、決して高い順位とは言えないですね。

都道府県別 健康寿命ランキング (2016)

男性		女性	
順位	都道府県 歳	順位	都道府県 歳
1	山梨 73.21	1	愛知 76.32
2	埼玉 73.10	2	三重 76.30
3	愛知 73.06	3	山梨 76.22
⋮		⋮	
		15	群馬 75.20
⋮		⋮	
22	群馬 72.07	⋮	
⋮		⋮	
45	愛媛 71.33	45	北海道 73.77
46	秋田 71.21	46	広島 73.62

（注）熊本は震災のため調査なし

Q どうやって健康寿命を高めるの？

日本では「健康日本21」、「Smart Life Project」などの政策があります。簡単に言うと、

- ①適切な運動：毎日10分間のウォーキングをする。
 - ②適切な食生活：1日350グラムの野菜を摂取する。日本人の摂取量は1日およそ280グラムで、あと70グラム不足していると言われています。
 - ③禁煙：タバコには約4000種類の化学物質が含まれていて、そのうちの200種類以上が有害物質と言われています。
 - ④検診：生活習慣病の発症、重症化予防と早期発見のために重要です。
- 以上の4点が健康寿命を高めるポイントとなります。

最後に

医療の進歩とともに平均寿命はさらにのびると考えられます。健康寿命がのびないと本人の生活の質は低下し、介護する家族の負担も大きくなります。日々の運動、食生活を考えつつ定期的な検診が健康寿命をのばすことにつながります。

○参考資料 厚生労働省データ引用

松浦 勇樹 Yuki Matsuura

専門 |
整形外科一般

所属学会 |

日本整形外科学会、日本人工関節学会、
日本股関節学会、日本関節鏡・膝・
スポーツ整形外科学会、欧州整形外傷
外科学会、東日本整形災害外科学会



訪問リハビリテーション

～理学療法士、作業療法士等による在宅で行うリハビリ～

現在、日本において高齢化が進み、また、医療費の窮迫とともに在宅で生活される方が増加してきています。そのため、住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられることが国として求められています。自分らしい生活を続けるためには、包括的かつ継続的な在宅医療・介護サービスを行うことが必要とされています。今回は、在宅サービスの一つである訪問リハビリテーションについて説明します。

訪問リハビリテーションとは？

訪問リハビリテーションとは、医師の指示に基づき理学療法士や作業療法士等が利用者の居宅を訪問し、利用者の心身機能の維持・回復および日常生活の自立を助けるために理学療法、作業療法その他必要なリハビリテーションを行うサービスです。

どんな人が対象になるの？

要支援または要介護認定されている方や主治医から必要が認められた方が対象となります。訪問リハビリテーションは、医療保険または介護保険の適用となります。年齢や疾患によって適用される保険は異なります。

どんなサービスが受けられるの？

- 身体機能維持・向上訓練
関節拘縮の予防、筋力・体力の維持、褥瘡の予防、自主トレーニングの指導
- 日常生活動作訓練
歩行練習（屋内、屋外）、基本動作訓練（寝返り、起き上がり、移乗動作など）
日常生活動作訓練（食事や更衣、入浴、トイレ動作など）
- 動作介助指導および家族支援
歩行練習（屋内、屋外での介助方法の検討、指導）、福祉用具・自助具の提案、住宅改修に関する助言



サービスを利用するためにはどうすればいいの？

医療保険または介護保険によって、利用開始の方法が異なります。主治医または担当ケアマネジャーへご相談ください。

今回は、訪問リハビリテーションについて説明させていただきました。当院においても平成30年4月より、介護保険利用による訪問リハビリテーションを開始しました。皆様が自分らしい生活を続けていけるようにサポートさせていただきます。



理学療法士 竹内 翔太

4 人に 1 人

この数字、レントゲンなどの検査ではっきりと異常がある子供の割合です。

楽しく・長く野球を続けて欲しいそんな思いから

野球肘検診を始めました。

グラウンドにいる9人のうち2人は肘に問題を抱えているのが現状です。

15歳までの野球少年は、骨が成長段階にあり肘への負担が大きくなることで野球肘を発症します。痛みがなくても症状が進行している場合があり、痛みを感じたときは手術が必要な場合もあります。そのため定期的な検診で早期発見、早期治療を行うことが重要となります。定期的な検診で野球肘を予防していきましょう。

あなたのチームに
当てはめると
何人になりますか？



団体料金 (5~6人)

一人 1,000 円(税込)

所要時間 約 1 時間

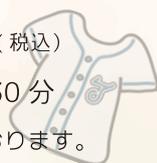
野球肘検診は渋川伊香保分院のいっしんで行っております。
検診は完全予約制です。お電話にてお問い合わせください。

検診時間：AM 9:00 ~ 12:30 / PM 3:30 ~ 6:00

個人料金

一人 2,000 円(税込)

所要時間 約 30 分



検査内容

エコー検査

筋肉の固さの検査

可動域の検査



Information

医療法人石井会 いっしん (渋川伊香保分院併設)

柔道整復部門 担当 前原

住所：群馬県渋川市中村 116-1

電話番号：0279-30-3130

休診日：土・日・祝日・年末年始

受付時間：AM 9:00 ~ 12:00 / PM 3:30 ~ 7:30



渋川ICより1分
渋川駅より4分

Map



渋川伊香保分院からのお知らせ

マツコ・デラックスさんの番組に当院非常勤の眞宅医師が出演いたしました。有料動画配信サイト Hulu【マツコ会議】にて、当院での診察の様子などがご覧いただけます。



新任医師ご紹介

まつした やすし

内科 松下 靖志 先生

出身大学 順天堂大学

出身地 福岡県

はじめまして。7月から内科に赴任します松下です。専門は膠原病・リウマチ内科ですが、広く内科一般について皆様のお役に立てるよう、尽力いたします。

どうぞよろしくお願い致します。

退任医師ご挨拶

内科 中嶋 志穂子先生

1年と短い間でしたが、石井病院で診察できたことを心より感謝申し上げます。

主治医が代わることになり、患者様にはご迷惑をおかけし申し訳ございません。1年間本当にありがとうございました。皆様のご健康をお祈り申し上げます。

第16回医療講演会

おなか 我慢しすぎていませんか?

平成30年4月14日(土)、高崎市棟高町にあるイオンモール高崎において石井病院主催、第16回医療講演会が開催されました。医療講演会は年2回、地域の皆様を対象におこなっているものです。今回、石井病院の非常勤医師として勤務している、消化器内科医の大塚 修 医師を講師として迎え、「おなか 我慢しすぎていませんか?」というテーマのもと、図や動画をういてわかりやすく講演をおこなっていただきました。



■ 演者プロフィール

大塚 修 (消化器内科医) Osamu Otuka

現在は石井病院の消化器内科医として勤務。平成30年7月より敷島の森 おなかのクリニックの院長に就任される。



がんの早期発見、早期治療を目指して。

今回、胃がん治療のひとつとして紹介されたのが、内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)。その手術風景を実際の動画で紹介し、また ESDがどのような胃がんに対応とされるか、表を使用しながら説明されました。

予防としてはピロリ菌の保菌者であれば除菌が

有効であり、それをおこなうことによって、おおよそ3分の1までリスクを減らすことができるとのこと。

また、自覚症状が出づらい大腸がんに関しても現在おなかに痛みや黒色便などあれば早期発見、早期治療のため、早めに専門医・医療機関に相談をしてくださいと呼び掛けをしました。

次の第17回医療講演会は今秋に開催が決定!

次回、第17回医療講演会は大塚 修 医師による、鎮静下での大腸内視鏡 & 胃内視鏡を両方終える検査方法などについての講演内容を予定しております。詳細が決まりましたら、石井病院のホームページや病院内の掲示板にてご案内をさせていただきます!また、講演会の受付開始時期は今夏以降を予定しておりますので、その際にはお気軽に当院の広報委員会までお問い合わせください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

石井病院 広報委員会 一同

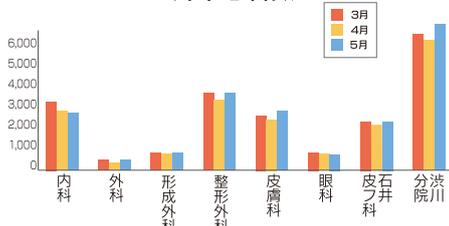
診療実績報告

外来患者数

単位:人

各科	3月	4月	5月
内科	合計 3,044 1日平均 119.4	2,657 108.5	2,584 105.5
外科	合計 435 1日平均 17.1	332 13.6	395 16.1
形成外科	合計 697 1日平均 27.3	569 23.2	591 24.1
整形外科	合計 3,617 1日平均 141.8	3,407 139.1	3,595 146.7
皮膚科	合計 2,866 1日平均 112.4	2,729 111.4	2,917 119.1
眼科	合計 550 1日平均 21.6	468 19.1	479 19.6
石井皮膚科	合計 2,646 1日平均 126.0	2,511 125.6	2,686 134.3
分院	合計 6,330 1日平均 323.3	5,968 323.6	6,574 335.1

外来患者数

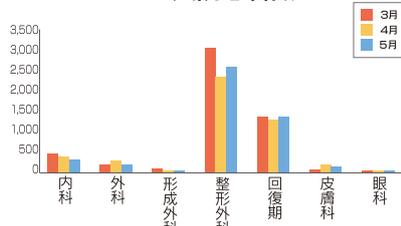


入院患者数

単位:人

各科	3月	4月	5月
内科	合計 409 1日平均 13.2	306 10.2	257 8.3
外科	合計 148 1日平均 4.8	194 6.5	159 5.1
形成外科	合計 66 1日平均 2.1	43 1.4	30 1.0
整形外科	合計 3,005 1日平均 96.9	2,361 78.7	2,530 81.6
回復期	合計 1,329 1日平均 42.9	1,284 42.8	1,314 42.4
皮膚科	合計 85 1日平均 2.7	136 4.5	115 3.7
眼科	合計 14 1日平均 0.5	12 0.4	12 0.4

入院患者数



年間の中央手術件数

単位:件

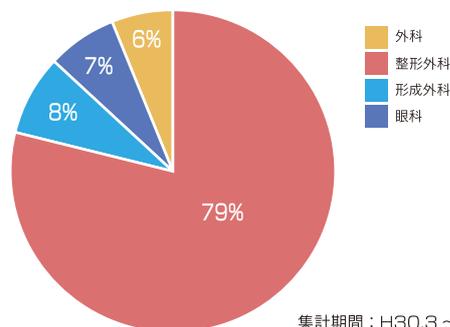
外科	整形外科	形成外科	眼科	合計
56	808	90	70	1,024

中央手術件数

単位:件

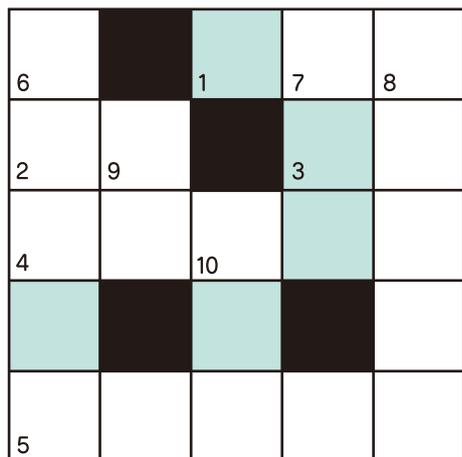
各科	3月	4月	5月
外科	2	5	7
整形外科	73	65	69
形成外科	7	8	6
眼科	7	6	6

中央手術室 手術件数



集計期間: H30.3 ~ H30.5

クロスワード



網掛け部分の文字を並び替えてできる言葉は？



よこのカギ

- ①東京都の多摩東部にある市。この町には、「〇〇の森ジブリ美術館」があることで有名ですね。
- ②太陽が最も北に寄り、北半球に存在する日本では昼が一番長い日とされています。
- ③皮膚や物の表面の細かいあやのこと。漢字では「肌理」と書きます。
- ④筋肉をウェイトトレーニングなどによって発達させること。その筋肉を評価するコンテストなどが全世界で開催されているそうです！
- ⑤太陽から放出される太陽光線の成分のひとつ。殺菌作用や日焼けなどの作用が特徴。

たてのカギ

- ⑥光が当たって、壁や地面などに映る人の影。「影」を擬人化していったもの。
- ⑦「かきねのかきねの まがりかど♪」から始まる日本の童謡。そのタイトルは？
- ⑧アフリカ大陸中西部に位置し、大西洋のギニア湾に臨む国。農業国で世界有数のカカオ産出国でもあります。
- ⑨神社や神棚などのしめ縄についている、ひらひらした紙のこと。垂れる紙の数でその呼び名が変わってきます。
- ⑩物事を頼んで、任せること。特定の物事をしてもらうように頼むことなどを意味する表現。

※前号の正解: はなふぶき



※正解は下記でご確認下さい。

- ①当院のホームページ(病院広報コーナー)に掲載してあります)
- ②次号「サンホスピタル52号」(10月上旬配布予定)

＜お詫びと訂正＞

「サンホスピタル」第50号(平成30年4月1日発行)6ページ上段の満足度調査結果報告記事に誤りがありました。

誤) ■ とても不満 ■ やや満足 ■ ふつう ■ やや不満 ■ とても不満 ■ 無回答
 正) ■ とても満足 ■ やや満足 ■ ふつう ■ やや不満 ■ とても不満 ■ 無回答

読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

広報委員会一同

ご意見箱の設置場所

- ・1階 正面受付前
- ・2階 ナースステーション前
- ・2階 食堂ラウンジ
- ・3階 ナースステーション前
- ・3階 食堂ラウンジ

【広報委員会】

理念

社会に貢献し、信頼される医療を提供する。

基本方針

- ・私たちは、一般急性期医療を主体とした早期離床・早期社会復帰を目指したチーム医療を実践します。
- ・私たちは、患者さまの権利を守り医療安全の確保に尽力します。
- ・私たちは、自己研鑽に励み知識と技術の向上に努めます。

患者様の権利

私たちは、患者様の権利を尊重した医療を行います。

1. 患者様は、最善の医療と看護を安全かつ平等に受ける権利を持っています。
2. 患者様は、人権を尊重されプライバシーを保護される権利を持っています。
3. 患者様は、医療内容についての説明と情報提供を求める権利を持っています。
4. 患者様は、自らの意思に基づいて治療を選択する権利を持っています。
5. 患者様は、セカンドオピニオンを求める権利を持っています。

MAP



電車でお越しになる方

- JR伊勢崎駅から車で5分
- JR本庄駅から車で30分
- JR上越新幹線 本庄早稲田駅から車で40分

お車でお越しになる方

- 関越自動車道 本庄・児玉ICから車で40分
- 関越自動車道 高崎ICから車で30分
- 北関東自動車道 駒形ICから車で10分
- 北関東自動車道 伊勢崎ICから車で15分

【診療科目】

内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、腎臓内科
 リウマチ内科、外科、肛門外科、形成外科、整形外科
 皮膚科、アレルギー科、麻酔科(ペインクリニック)、眼科
 リハビリテーション科

【受付時間】 平日 8:30~12:00/13:30~17:00
 土曜 8:30~12:00
 日曜 8:30~11:00

【休診日】 祝日/国民の休日(日曜を除く)

【病床数】 188床
 (急性期126床/回復期43床/地域包括ケア19床)

【救急体制】 救急告示医療機関
 病院群輪番制 第二次救急医療体制

【関連施設】 医療法人石井会 石井皮フ科
 医療法人石井会 渋川伊香保分院



医療法人 石井会 **石井病院**

〒372-0001 群馬県伊勢崎市波志江町1152
 TEL:0270-21-3111(代表)
 URL:http://www.ishii.or.jp/