

西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します
 (22:0111) <http://nshp.jp/>



▼栄養部から

食欲の秋

暑い夏もようやく終盤を迎え、秋もすぐそこまでやってきました。

これから涼しくなると食欲も増し、「味覚の秋」といわれるとおり、おいしい食べ物がたくさん出回り、誘惑も多くなることでしょう。また、寒い季節は体が脂肪をため込もうとするため、同じ量を食べていても夏より太りやすい体質に変化しています。

「秋から冬にかけて太らないようにしたい」また「やせたいけど、なかなかやせられない」という方は、今年はそのことを実践して健康的な体づくりをしてみてくださいいかがでしょうか。

- ① 食べたものをメモする
たくさん食べていないつもりでも、意外とたくさん食べていることがあります。
- ② 体重と目標を記録
体重を毎日測定し記録することで、変化を知ることができ自然と食事にも気をつけるようになると思います。また、目標を持って取り組むことで達成感が得られ継続して取り組むことができます。
- ③ ゆっくり食べましょう
よくかんでゆっくり食べることで満腹中枢が刺激され、食事を減らしていても満腹感を得やすくなります。

▼西脇病院「健康セミナー」

毎月1回、西脇病院医師による「健康セミナー」を開催しています。

- ▼とき 9月30日(月)
午後3時～1時間程度
- ▼ところ 病院講堂(2階)
- ▼講師 眼科医 尾崎孝次



手術室にて

▼夏フェスティバル2013

8月10日(土)に、将来、看護師を目指す学生を対象としてワークショップを開催。病院内の見学、「がん治療の最前線!!」と題した講義、ディスカッションなどが行われました。

▼演題 涙の内視鏡って知っていますか?

▼参加費 無料
▼問合せ 病院総務課 (病院内線366)

■外来診療担当医師変更のお知らせ

医師の異動に伴い、循環器内科の外来診療担当を下表のとおり変更しています。

診療科	月	火	水	木	金
循環器内科	名村 宏之	島雄隆 一郎	大柳 光正 <small>(予約・紹介患者様のみ)</small>	担当医 <small>(初診・予約患者様のみ)</small>	担当医 <small>(初診・予約患者様のみ)</small>
	櫻本 博也		島雄隆 一郎		

▼糖尿病教室

「足を守って快適な生活を」

「糖尿病性壊疽を防ぐために」
糖尿病手帳をご持参ください。どなたでも参加できます。裸足になりやすい靴でお越しください。

- ▼とき 9月27日(金)
午後2時～3時
- ▼ところ 病院講堂(2階)
- ▼問合せ 内科 (病院内線535)

▼はなみずきの会

乳がんについて話し、ともに歩んでいきたいと思います。この会はどこの医療機関で治療を受けていても参加いただけます。

す。事前申込みは不要です。で、お気軽にご参加ください。

- ▼とき 9月28日(土)
午後2時～4時
- ▼ところ 病院講堂(2階)
- ▼対象 乳がん経験者とその家族
- ▼内容 交流会(今回は勉強会ではなく、皆さんで交流したいと思います。)
- ▼費用 会員は無料
非会員は500円
- ▼問合せ 地域医療連携室 (22・8270)

西脇小児医療を守る会コラム 61

ママにだってできるんだよ!!



西脇病院フェスタ

7月に行われた『第5回西脇病院フェスタ』に今年も参加させていただきました。

西脇市内小児科の先生方と研修医の先生にご協力いただき、絵本をモチーフに質問を交えながら先生方を紹介する内容でした。普段診察室では聞けないプライベートな質問にも答えてくださり、観客の皆さんからは驚きの声や笑い声、そして笑顔の中に大きな拍手がわきました。いつも子どもたちの健康を守ってくださっている先生方に敬意と親しみを今まで以上に感じた機会になったのではないのでしょうか。



▲先生方と一緒に記念撮影

そんな先生方に感謝の思いがたくさんつまった『ありがとうメッセージ』を西脇病院へお届けしました。

先生方、看護師さん、スタッフの皆さんに『ありがとう』の気持ちが届きますように…。

◆問合せ 西脇小児医療を守る会
☎090-8538-1337 石井
<http://www.kodomonomirai.com>
info@kodomonomirai.com

西脇多可休日急患センター

◆ところ 西脇市下戸田652-1 西脇病院救急外来室
◆診察日 日曜日(年末年始を除く) 午前9時～午後5時
◆問合せ ☎23-5380

※病状やけがの様子など、電話であらかじめご連絡ください。必ず健康保険証を持参ください。

9月の出務予定医師	
9月1日(日)	伊藤 通男 先生
9月8日(日)	戸田 忠一 先生
9月15日(日)	近藤 行男 先生
9月22日(日)	三木 信彦 先生
9月29日(日)	河原 淳 先生



西山枝里さん(左)率いる「なちゅれ・あんさんぶる」のコンサート

健康バンザイ

93

西脇病院の医師が健康や病気に関するさまざまな情報を提供します。



当院での乳がん治療について
乳腺外来
三輪 教子

乳がんは他のがんと異なり、早期に小さながんの種が全身に播種するといわれており、がんが手術で取りきれてもほとんどの場合再発予防のための薬物療法が必要で、治療効果を評価するため術前に薬物療法が行われることがほとんどです。乳がんは診断され心配な時期に、「手術前に抗がん剤治療をするなんてよほど進行しているのでは?」「早く手術してもらった方がいいのでは?」等の声にさらに不安になる方も多いようです。他のがんでは正しいことが乳がんには当てはまらないことが多いのです。

私は昨年6月まで、日本の乳がん診療ガイドライン作成責任者の昭和大学病院乳癌外科中村清吾教授のもとで乳がん診療に当たっていました。そこで、診療ガイドラインのつくり、治療方針の立て方とその実行を学びました。今も昭和大学で最新の治療法を学び、診療に苦慮する患者さんの相談をさせていただいています。

当院はがん診療連携拠点病院です。放射線治療施設、外来化学療法室、リハビリ施設など、がん診療のための施設やスタッフを完備し、アットホームな雰囲気の中で最先端の乳がん診療を提供しています。手術入院時に、リハビリを開始し、乳がんについてDVDで学んでいただいています。再発後は薬物療法と緩和ケアが中心となります。私は緩和ケア指導者研修を修了しており、特に再発後の乳がん患者さんの治療とケアを専門にしています。また、北播磨で最初の乳がん患者交流会「はなみずきの会」を立ち上げ、この秋には正力厚生会の補助で市民公開講座を開催する予定です。

▼院内コンサートを開催

西脇病院では、入院患者さんや外来患者さん、来院者を対象に、患者さんの癒しを主な目的として、8月7日(水)に院内コンサートを開催しました。

今回は、バイオリニスト西山枝里さん率いる「なちゅれ・あんさんぶる」の4人に「夏パワー全開!!サマーコンサート」と題し、病院エントランスホールで演奏いただきました。

会場には100人を超える方が集まり、美しいバイオリンの音色で、会場は和やかな雰囲気に包まれました。

▼エントランスギャラリー

西脇ライオンズクラブによる「第26回国際平和ポスター展」を開催します。市内の小学5年生がテーマに沿って描いた作品を展示します。

- ▼とき 9月8日(日)～29日(日)
- ▼ところ 西脇病院エントランスホール
- ▼問合せ 施設管理課 (病院内線363)