

# きんもくせい

第1号



医療法人 慈公会  
**公平病院**  
がんと糖尿病

# 院長ごあいさつ

私たちは昨年9月からコロナ専門病院として地域のコロナ診療の拠点となり活動してまいりました。一般診療の外来や入院受け入れなどで当院をご利用される患者さまにご不便をおかけしてまいりましたが、今年の10月からは一般病床の受け入れを順次再開しております。

患者さまをはじめ、地域の皆様のご好意とご理解をいただき、病院を代表して御礼申し上げます。これからはwithコロナ時代のコミュニティホスピタル<sup>(※)</sup>として再始動し、地域の医療を支えていきたいと考えております。当院ではプライマリーケアのほか、がん診療・糖尿病

診療・足の病気及び創傷・外傷などの領域について様々な取り組みを行っております。本紙が発刊されるにあたり、皆様に当院のことに知っていただきたく取り組みや活動についてもご紹介させていただければと思います。これからもよろしく願い申し上げます。

※)コミュニティホスピタル

地域との関わりを大切に、病気だけを診るのではなくひとりひとりの思いや暮らしに寄り添い地域医療を通して医療と暮らしの架け橋となる新たな病院のかたちのことをいいます。



公平病院 院長  
公平 誠

重大な病気になってしまう前に

## 生活習慣病検査をしよう



当院では現在、戸田市と蕨市の特定健診を受付中です。特定健診とは、症状もなく進行し重大な病気につながる恐れのある生活習慣病の前段階「メタボリックシンドローム(内蔵脂肪症候群)」に着目した健診です。

特定健診の内容は、身体測定、血圧、採血、尿検査、診察などがあり、血液検査には、中性脂肪やコレステロールなどの脂質検査、肝機能検査、血糖検査、腎機能検査などが含まれています。**費用は全額国保負担なので無料で受けることができます。**(※蕨市は800円自己負担となります) 特定健診の対象者は、40歳から74歳までの戸田市と蕨市国保加入者で、今年度の国保人間ドック検診費用補助の申請をしない人となります。(75歳以上の方は後期高齢者医療保険から受診券が交付されます。) 検診を受けられるのは令和5年2月28日までとなりますので、まだ受けられていない方はお早めの受診をおすすめします。

## 足と創傷ケア

当院では整形外科・形成外科・外科・循環器内科・内科の各科がタッグを組んで足チームとして診察を行っています。

足の冷感、痺れ、むくみ、巻爪などの爪の変形・足裏のタコなどでお悩みの方は、火曜日・金曜日の形成外科をお訪ねください。当院の形成外科医は傷のエキスパートで、火傷によるケロイドや年齢による瞼の下がり、術後の傷や床ずれまで幅広く診察しています。

お気軽にご相談ください。

また、最近よくつまずく、転倒するなどでお悩みの方はいませんか？下肢の筋力低下やバランスの低下は、転倒リスクが高まる他、偏った重心は足裏が硬くなり、タコができたり足の痛みにつながります。当院では、足形やバランスに合わせた靴の中敷き(インソール)を作ることができます。ご興味のある方は看護師にお声掛けください。



▲インソール

### 患者さまの声

インソールを使用するようになって、ひざの痛みが気にならなくなりました！



▲測定の様子

### インソール測定日

毎週水曜日 9:30～13:00 インソールは保険適応で作成できます。  
毎週金曜日 14:00～18:00 (医師の診断が必要)

# BCPとは？

BCPとは災害などの緊急事態における企業や団体の事業継続計画 (Business Continuity Planning) のことです。このBCPの目的は自然災害やテロ、システム障害など危機的な状況に遭遇した時に被害を最小限に抑え、重要な業務を継続し早期復旧を図ることにあります。特に日本では2011年の東日本大震災をきっかけにその重要性がますます注目されています。現在BCP委員会では、災害時のマニュアル作りから、職員の安否確認方法、患者様の安全と安全な避難経路の確保、外来にいられた患者様

のトリアージ\*などの訓練を行っています。災害時の食事や水分、薬剤・バッテリーなど考えることはたくさんありますが、少しずつ整理しています。つい最近、幕張メッセで行われた病院EXPO東京に参加し、非常食を見たり、試食をしたりしてきました。病院が少ない戸田市において河川の氾濫や地震の際に診療機能を継続できるよう対策を今後も進めていきます。



※災害時など多数の傷病者が同時発生した場合に、傷病者の緊急度や重症度に応じて適切な処置・搬送を行うため、治療の優先順位を決定すること

# 院外活動の紹介



当院の所属する蕨田市医師会は、10月2日戸田市健康福祉の杜まつりにて「今日から実践！心身のバランスを整えるマインドフルネス体験会」を開催。コロナ禍の長期化により体調不良を訴える方が増加する中、日々の生活でできることはないか、心身の健康に注目して企画しました。マインドフルネスは、一言でいうと「心の筋トレ」です。

川井千佳講師による特別セミナーでは、第一部の座学にて、ご自身の感情を整え、集中力や表現を調整してゆく方法を学び、第二部の実践にて、呼吸法を学びました。最初に左鼻を押さえて右の鼻より呼吸、次に右鼻を押さえて左の鼻より呼吸、今度は左右交互に呼吸といった意識的に呼吸を行う、60分間の充実プログラムでした。また5分程度の気軽に体験できるセッションでは、マインドフルネス瞑想の動画を見てリラックスしていただきました。「気持ちよかった」「すっきりした」「家でもやりたい」「参加してよかった」などの好意的な感想をたくさんいただきました。当イベントが皆様のココロとカラダの健康のきっかけになれば、幸いです。



## 季節の献立

免疫力を上げる鮭パワーと食物繊維たっぷりのきのこで身体を守り、寒い冬を乗り切ってください



- 1 小松菜とえのきの柚子浸し** 旬の小松菜は色が鮮やかでアクが少なく食べやすいです。柚子をきかせさっぱりと仕上げました。
- 2 さつま芋ごはん** すまし汁で炊いたさつま芋ごはん。甘くてほっこり！出汁をほんのりきかせ、ホクホクのさつま芋をたっぷり入れました♪
- 3 季節のフルーツ** 旬の果物には栄養がたっぷり！さまざまな種類があるので楽しめます。甘い柿とみずみずしい梨と一緒に♪
- 4 大根と三つ葉のすまし汁** 冬の大根は甘みがあってみずみずしく柔らかく、ほっとする味わいです。爽やかな香りの三つ葉のをせました。
- 5 鮭としめじのホイル焼き** 旨味と栄養がたっぷりとれるホイル焼きにしました。バター醤油で仕上げ、ホイルを開けると香りが広がります♪



# 外来診療表 (令和4年11月1日から)

	月	火	水	木	金	土
内科 外科	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 ※1,3週目
整形外科	午後	午後 ※2,4週目		午後		午前 ※1,3週目
形成外科		午前 / 午後			午前 / 午後	
循環器内科		午前	午前 / 午後	午前		午前 ※1,3週目
糖尿病内科	午後 ※月1不定期		午後	午後		午前 ※1,3週目
腫瘍内科 緩和ケア内科	午後	午後			午後	
神経内科		午前 / 午後				
乳腺外科			午後 ※1,3週目	午後 ※2週目		

## 頭の体操

応募締切  
2/28

当選発表  
3月  
中旬頃

クイズにお答え  
いただいた方の中から

抽選で5名様に公平病院ラベルの  
天然水をプレゼントいたします!

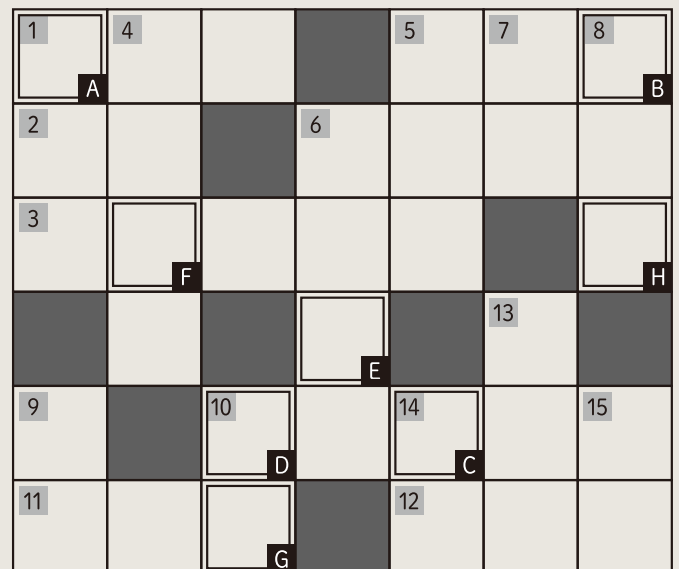
プレゼントは病院受付にて直接のお渡しとなります。(郵送ではございません。)なお、当選発表は当選メールの送信をもってかえさせていただきます。

たて

- 透かして見ること。医療ではX線を使って臓器や骨を観察します。
- 商業を営む人。
- 土の中などに生息する細長い生物。〇〇〇腫れなど。
- 異常がないか確認すること。主に機械などに対して用います。
- 小さな虫などの侵入を防ぐ布やとばり。〇〇の外など。
- 言いにくい相手のために言う言葉。〇〇〇を呈する。
- 主に手術などで病気やケガの治療を行う診療科です。
- 医術を仕事とする専門家。ドクター。
- 輪郭だけ描かれた図形や絵に好きな色を塗っていきます。
- つや・光沢。醤油、砂糖、みりんなどで煮詰めた〇〇焼き。
- いろんなことに挑戦したくなる季節です。

よこ

- 漁網の一種。人の手で投げ入れ魚を獲ります。
- 雨の多い時期。乾期の対義。
- 心臓の動きを波形で表す検査。ベッドに横たわり、手足や胸に電極を付けて測定します。
- 味を認知する感覚。舌にある味蕾という突起で感じ取ります。
- どこかを訪問する時に持っていくことも。
- 部屋や乗物など室内の装飾品。〇〇〇〇コーディネーター。
- 作物を荒らす動物から守るため、田畑に立てる人形。
- 利得のこと。メリットともいいます。



応募方法 いずれかの方法にてご応募ください。

A

院内に設置している応募専用紙  
にご記入いただき、

広報誌クイズ応募箱へ投函

B

- クイズの答え
- お名前
- 当院の診察券番号(ない場合は空白で大丈夫です)
- 広報誌の感想、質問(あれば)をご記入の上、

「kodaira.kouhou@gmail.com」へ送信

QRを読み込むと  
メールアプリが開きます



公平病院  
情報発信



LINE@



Twitter



Instagram



ホーム  
ページ