

ふれあい

vol. 62
2024年6月



今年度の新入職員です どうぞよろしくお願いいたします

- 特集 新任医師紹介 / 新任非常勤医師紹介
- 健康コラム 肩こり解消! 毎日続けたい肩の健康体操
- これが私の自慢です キャンプで至福時間
- 定番おかずをひと工夫 キウイとツナのサラダ

 医療法人 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目3番5号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. info@hayashi-hospital.or.jp
URL. <https://hayashi-hospital.or.jp/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得し安心してうけられる
質の高い医療をおこないます

基本方針

患者さんの権利と尊厳を大切にした医療を行います
地域の中核病院として急性期医療を行います
地域の医療機関と連携し切れめのない医療を行います
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを行います
健康長寿をめざした予防医療を行います

特集

新任医師紹介

整形外科



すながわ たくや
砂川 拓也 医師

2024年4月から林病院整形外科に勤務させていただいております砂川拓也と申します。初期研修と後期研修をそれぞれ愛知県と岡山県で過ごし、このたび縁あって初めて越前地区への赴任となりました。

整形外科は、外傷はもちろんのこと、関節外科や脊椎外科など、身体機能の再建を様々なアプローチから目指す診療科です。疾患由来だけでなく、治療自体に疼痛を伴うことが多く、患者様の痛みをいかに緩和するかが大きな課題であり、日々奮闘しております。

人は病気になると、体だけでなく、ともすれば心も病んでいってしまうことも多いと思います。そうした方々が身も心も癒され、また「受診してよかった」と思っていただけのように、笑顔で良質な医療を提供することを心がけております。

地域の医療従事者の皆様にもご協力いただき、越前地区の方々の生活に寄り添っていければ幸いです。けがや関節の痛み、また腰痛など、気軽にご相談ください。



整形外科



やまむら たかし
山村 卓史 医師

2024年4月から林病院整形外科で勤務させていただくことになりました山村卓史と申します。以前は三重県の市立四日市病院にて勤務してまいりました。その後京都大学整形外科に入局しております。

整形外科の疾患は高齢社会の加速とともに需要は一層高まると考えられます。増え続けるニーズに応え、生涯を通じて豊かで安心できる生活をサポートできるように迅速かつ的確に対応いたします。医師、医療スタッフと患者様との共同作業の上で、インフォームド・コンセントの重要性を認識して、最良の治療方法を選んでいきますよう精進いたします。患者様の疾病、障害、疼痛のために妨げられている早期の社会復帰をサポートし、これにより患者様が社会活動に従事できるようにいたします。

私は、このたび初めて丹南地域に赴任することになります。新参者で誠に恐縮ではございますが、これまでの経験をもとに、今後も日々勉強しつつ地域の皆様のお役に立てるよう全力で取り組みたいと思っております、何卒よろしくお願い申し上げます。



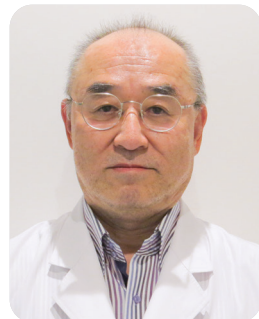
新任非常勤医師紹介



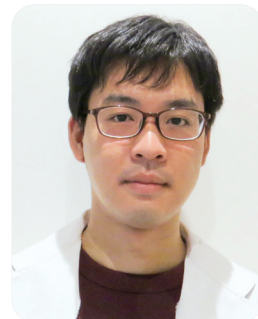
整形外科
さいとう りょうへい
齋藤 遼平 医師



整形外科
しんや ゆき
新屋 祐希 医師



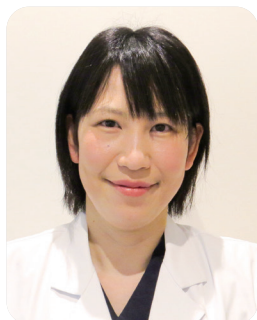
整形外科
たかつか かずたか
高塚 和孝 医師



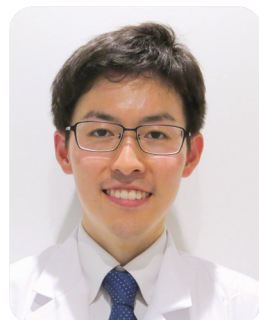
整形外科
みやもと てつや
宮本 哲也 医師



脳神経外科
はやせ まこと
早瀬 睦 医師



内科
いとう いずみ
伊藤 泉 医師



内科
おおしま せいぎ
大島 正義 医師



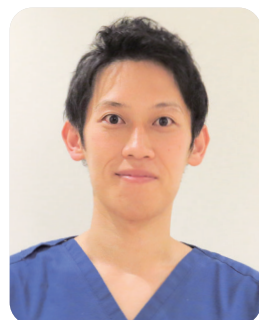
内科
おおもり ゆうき
大森 優樹 医師



呼吸器科
やまむら こういち
山村 孝一 医師



人工透析科
ひがし よしあき
東 良亮 医師



消化器科
すがた りょうたろう
菅田 亮太郎 医師



消化器科
やました じゅんき
山下 順貴 医師



肩こり解消！ 毎日続けたい肩の健康体操

肩の不調があると、物を持ち上げる、ドアを開ける、服を着るなどの日常生活に支障がでます。また肩の痛みは睡眠の質にも悪影響を及ぼすことがあります。これらの問題を予防し、日常生活を快適に過ごすために、以下の体操を行ってみましょう！

① 両手を広げ、両膝を左右に倒し、腰をひねる

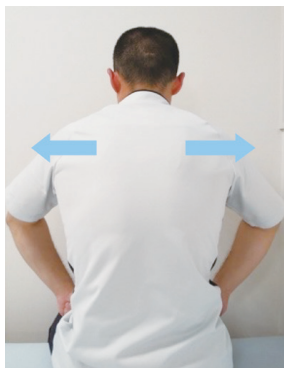


回数の目安: 10回×2セット

見込める効果: 広背筋の柔軟性向上
肩の可動域改善

注意 点: 腰や肩の痛みの無い範囲で行う

② 座位または立位で肩甲骨を内に寄せる、外に広げる (肩甲骨の内転・外転運動)



回数の目安: 10回×2セット

見込める効果: 肩甲胸郭の可動域改善
(僧帽筋中部・菱形筋・前鋸筋の柔軟性改善)

注意 点: 痛みの無い範囲で行う
肩が上方に挙らないように行う

③ 肩を前方に出して横になり、肘を立て、顔の前で下方へストレッチ



回数の目安: 15秒キープ×3セット

見込める効果: 棘下筋の柔軟性向上

注意 点: 痛みの無い範囲で行う

今回紹介した肩の体操は、日常的に簡単に行え、肩の痛みを軽減し、肩の柔軟性を向上させる効果が期待できます。毎日の習慣にこれらの体操を取り入れて、肩の健康を保ちましょう！

※肩の痛みが強い方は主治医の許可を得てから体操をするようにしましょう。

これが
わたしの
自慢です

キャンプで至福時間



私の自慢はキャンプに行くことです。

キャンプに行くようになったきっかけは、夫に誘われた事です。キャンプに行くまでは虫が嫌いで、外で寝る事や外のトイレを使うことにも抵抗がありました。想像より綺麗なキャンプ場も多く、季節を考えて行く事で虫も気にすること無くキャンプを楽しむことが出来ています。夫と誕生日が近いので、誕生日には静岡県のおもつぱらキャンプ場まで行き富士山が見える場所でキャンプをしています。目の前に大きな富士山があり絶景です。誕生日は冬なので薪ストーブで暖を取りながら、キャンプ飯を作りお酒を楽しんでいます。最高に幸せな時間です。季節や場所によって雪中キャンプやお花見・紅葉キャンプなど四季を感じながら色々楽しめます。



外で寝る事が出来ない方はデイキャンプ(日帰り)でBBQやたき火をしてキャンプ気分を味わうこともできますし、キャンプギアがなくてもキャンプ場でレンタルしたりもできるので、興味があれば気軽に挑戦してみてください。

(9階病棟 杉吉)



仕事だけでなく好きなことを見つけると、毎日いきいき過ごせます。皆さんも何かやってみましょう。





～グリーンキウイ～

食物繊維を豊富に含む

野菜の摂取量が低い現代人は食物繊維が不足しがちです。厚生労働省は1日当たりの目標量を男性21g以上、女性18g以上（いずれも65歳未満の成人の場合）と定めています。

グリーンキウイには可食部100g当たり約2.6gの食物繊維が含まれており、不足分を補うことができます。これはバナナの約2倍の含有量です。

手軽に食べられるキウイを取り入れてみましょう。

食物繊維のはたらき

- 1 消化管を刺激することで、その動きを活発にします。
- 2 便量を増やし、便秘を予防します。
- 3 満腹感を与え、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 4 血中コレステロールの上昇を抑制します。（動脈硬化予防）
- 5 腸内の有害物質をからめとって、便の中に排出します。

いつものグリーンキウイを一工夫

キウイとツナのサラダ

作り方

- 1 キウイは皮をむき、縦に4等分、さらに斜めに2等分に切る。
- 2 きゅうりはキウイと大きさを合わせた乱切りにし、ミニトマトは縦に4等分に切る。
- 3 レタスは手で一口大にちぎり、水に5分くらいつけて水けをきる。
- 4 ドレッシングを作る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 5 ①、②、③とツナを軽く混ぜ、皿に盛る。その上に、④のドレッシングをかける。

材料(2人分)
 グリーンキウイ ……2個
 きゅうり ……2本
 ツナ缶 ……1缶(70g)
 ミニトマト ……4個
 レタス ……2枚

【ドレッシング】
 A ツナ缶のオイル ……全量
 A レモン汁 ……大さじ1
 A 塩・コショウ ……少々



診療案内

受付時間

月曜日～金曜日
8:00～12:00

外来診療開始時間

月曜日～金曜日
9:00

休診日

土曜日、日曜日、祝日、
年末年始

救急患者様は常時受け入れます

整形外科

大塚 和史
 武井 大輔
 森田 悠吾
 砂川 拓也
 山村 卓史
 野尻 正憲
 森實 一晃
 西谷 江平
 齋藤 遼平
 新屋 祐希
 高塚 和孝
 宮本 哲也

脳神経外科

佐久間 敬宏
 菊田 健一郎
 早瀬 睦

外科

宮永 克也
 服部 泰章
 古元 克好
 山本 信一郎
 千葉 幸夫
 多保 孝典
 前田 浩幸
 恒川 昭二
 林 秀樹

形成外科

山中 浩気

放射線科

村岡 紀昭
 辻川 哲也
 清水 幸生
 木村 浩彦
 吉川 大介

内科

酒井 克哉
 荒井 肇
 小林 映仁
 森島 繁
 駒井 康伸
 伊藤 泉
 大島 正義
 大森 優樹
 長谷川 奏恵

呼吸器科

山村 孝一

内科(糖尿病)

西教 美千子

循環器科

酒井 克哉
 森島 繁

内科

(血液・リウマチ)

岡崎 俊朗

内科(腎臓)

高橋 直生

内科(人工透析)

松田 哲久
 東 良亮

脳神経内科

人見 健文
 藤田 理奈

臨床検査

荒井 肇

消化器科

宮永 克也
 服部 泰章
 荒井 肇
 多保 孝典
 駒井 康伸
 菅田 亮太郎
 山下 順貴

眼科

青木 朋恵

泌尿器科

稲村 聡

麻酔科

千葉 幸夫
 石本 雅幸

健診・人間ドック

林 秀樹