



真木病院だより

せんだんの木

ホームページアドレス：http://www.makikai.jp/

一年の健康を
祈念する

病院理念

みんな仲良く
医療で奉仕

誰にも親切
笑顔で応対



謹賀新年

真木病院 理事長・院長 真木武志



新年あけましておめでとうございます。

日頃は真木病院をご利用賜り誠にありがとうございます。
さて、真木病院ではこれまで地域のみなさまに必要とされる医療を、より多くの方にご利用いただけるようさまざまな取り組みを行ってまいりました。

たとえば、がんの早期発見に有効なPET（陽電子放射断層撮影）検査については、検診での受診費用が高額となる問題がありました。この検査を1人でも多くの方に受けていただきたいとの思いから、はじめての方を対象に50,000円で受診できるコースを設定しました。その結果、PET検診だけで年間1,000人を超える方々に受診いただけるようになりました。

また、平成22年度に群馬県内で初となる、高度先進医療の承認を受けた内視鏡的大腸粘膜下層剥離術（ESD）は、外科的手術でしか治療できなかった大腸がんを内視鏡下で切除、治療することを可能にしました。以来、多くの地域医療機関の先生方からのご紹介を頂戴し、累計で400件を超えるなど県内トップクラスの実績を有するようになりました。

このような高度医療以外にも、救急医療の強化やリハビリテーションの拡充、在宅医療や訪問看護ステーションの開設など地域の高齢化に対応する領域についても取り組んできました。さらにその一環として、昨年の10月には、4階病棟の改修・増床とともに地域包括ケア病床（20床）を導入いたしました。この病床は当院や他

の病院で急性期治療を終え、在宅復帰に向けてリハビリテーションなどを必要とされる患者さまにご利用いただく病床です。

その一方で、すでにご自宅や施設で医療や看護を受けておられている方にもご利用いただくことが可能な病床となっています。たとえば、ご家族がケアをされている患者さまの具合が良くないときなどに、医療・看護のプロフェッショナルである私たちにお任せいただければ、患者さまはもとより、ご家族さまにもより一層の安心をお届けできると思います。どうぞお気軽にご相談ください。

当院病棟も年々古くなってきており、ご利用のみなさまにはご不便をおかけしていることと思います。しかしながら、新しい真木病院を作るためには、地域のみなさまに必要とされ、信頼される病院になることがその前提条件と考えています。

「みんな仲良く医療で奉仕 誰にも親切 笑顔で応対」の理念のもと、これからも必要とされる医療サービスを親切、笑顔で提供し、この地域になくてはならない病院づくりに努めてまいります。

最後になりましたが、みなさまのご健康、ご健勝をお祈り申し上げますとともに、本年も真木病院をどうぞよろしくお願い申し上げます。



在宅患者支援に向けて

高齢者人口が今後ますます増加し、超高齢化社会を迎える時代に即して、医療看護介護サービスを提供してゆくにはどうすればよいのでしょうか。

患者支援部長 内科
堀 越 悟



持病を抱えて単独では通院が難しくなってしまった高齢者に対し在宅医療、訪問看護などの医療サービスと介護保険サービスをうまく組み合わせて提供してゆくことは高齢者本人のみならず家族や地域社会の満足度を向上させることができると期待されます。しかし、そこには様々な問題が立ちはだかっています。

真木病院の取り組み

当院では、退院なさる悪性腫瘍患者の方を中心に訪問看護を開始し、訪問看護ステーションを一昨春に立ち上げ、あわせて訪問診療をおこなって参りました。おかげさまで、在宅と施設入所の利用者様は、昨年11月時点で60名近くに達しました。なんらかの認知症をお持ちの方が多く、脳卒中後遺症、神経難病、骨折などの運動器疾患、頭部外傷後遺症および悪性腫瘍を抱え在宅療養中でい

らっしゃる方々、また呼吸器や循環器疾患、糖尿病などの代謝性疾患をお持ちの方など通院困難の理由は多岐にわたっております。年齢は40代から最高齢は102歳に達しています。昨年9月からは真木病院からの訪問リハビリも充実して参りました。医療依存度の高い方が多く、4分の1程の方は月2回の定期的訪問診療に加え臨時に往診を必要とされています。臨時往診には、訪問看護ステーションの看護師の働きが大きく寄与しています。



住み慣れた自宅・地域で暮らす

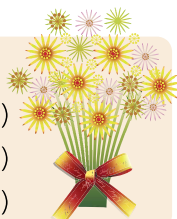
厚生労働省は、限られた医療資源の一つである病院の入院ベッドから、“住み慣れた自宅での療養”を推進しています。自宅での生活は、様々な医療、介護サービスを上手に利用することにより、入院生活よりも自由度の高い幅広い生活が期待できます。たとえば、希望すれば飲酒や喫煙も可能ですし、趣味活動の幅も広がることでしょう。人生、残された時間を有効にいかすことが出来ます。しかし、住宅環境の整備や急変時24時間365日の対応となると、病院の設備や迅速性が上回るのは事実です。また、家族の負担が大きくなることもあります。そこで厚労省は、医療看護介護といった多職種協働による切れ目ない在宅医療を提唱しています。急性期の大きな病院は、入院患者が自宅に帰る際に、退院支援として、在宅に係る病院や在宅支援診療所、歯科診療所、薬局、訪問看護ステーション、ケアマネジャ、ヘルパーステーション、あるいは地域包括支援センター、介護老人保健施設、有料老人ホーム、ショートステイ先などと連携を図る目的で情報

提供することを促されています。これら情報に基づいて、平穏時には定期的な訪問診療や訪問看護、介護サービスが提供されることになります。更に急変時には、緊急往診や入院体制を確保しておく必要があります。また、終末期であれば患者さん本人あるいは家族が希望する場所での看取りを行うこともあらかじめ話し合っておくことが大切です。

在宅医療では、病気そのものの治療、症状の緩和とともに、患者さんの生活を見守って、不安や心配を軽減し、介護にあたるご家族の支援や、住宅環境改善の助言なども必要とされます。係る職種が多くなれば、それぞれの専門分野から提案、助言することにより多面的に療養生活を支援できるメリットがある反面、情報共有の守秘義務が崩れ、プライバシーや個人情報などが守れなくなる恐れがあることも考慮しなければなりません。これを嫌って、在宅医療介護サービスを受けずに、最悪“孤立死”につながる恐れもでてきます。この“孤立死”の発見は、医療上の問題のほかには社会的問題をはらんでいると承知しておくことが重要です。

現代日本の社会情勢、医療看護介護環境を踏まえて、個人の自由な意思とプライバシーを尊重して、安心して療養生活を送れるような在宅医療サービスを真木病院から提供できるように努めてゆきたいと思います。どうぞ、ご利用ください。

詳細は真木病院(027-361-8411)
訪問看護ステーション真木(内線:3117)
地域連携室(内線:1634)



部 署 紹 介

3・4階病棟

3・4階病棟は、内科を中心とした外科、整形外科の混合病棟です。昨年10月より地域包括ケア病床が稼働し、11月

より8床増床となりました。スタッフは経験豊かな看護師から中堅、若手の看護師までが、それぞれの役割を発揮し患者さまが安心して入院生活を送れるよう、療養上のお世話をさせて頂いています。

ここで、3・4階病棟の特色の地域包括ケア病床について少しご案内させていただきます。入院治療後、病状が安定した患者さまに対して、リハビリや退院支援など、効率的かつ密度の高い医療を提供するために、厳しい施設基準をクリアし、国から許可を受けた「在宅復帰支援のための病床」です。「医師から退院の許可が出たけど自

宅に帰るのが不安」、「入院して体力が落ちて不安」、「もう少しリハビリをして自信を付けて帰りたい」などの患者さま自身、ご家族さまの不安に対応し、医師、看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー、薬剤師、管理栄養士が協力して、効率的かつ積極的に患者さまのリハビリや在宅支援を行っています。

リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカーと定期的な情報提供を行い、1人1人に合った個別プログラムと日常生活援助の工夫、在宅復帰に向けてのプランを検討し、安心して自宅に帰れるよう日々の看護に努めています。お問い



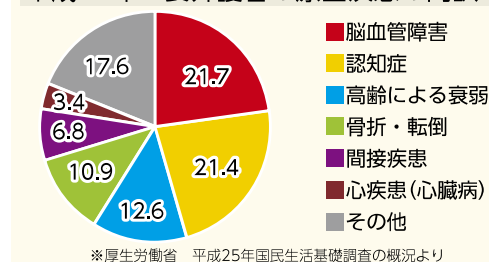
合わせ、ご相談は、病棟師長または地域連携室、スタッフまでお気軽にお尋ねください。
(3・4階病棟 松井)

運動習慣を身に付けて 介護予防をしましょう!!

現在、わが国では急速に高齢化が進んでおり、「要介護者」が増加傾向にあります。「要介護者」とは身体または精神の障害により、日常生活動作に継続して介護を必要とする方をいいます。介護が必要となる原因疾患は、右上のグラフに示したように脳梗塞、脳出血等の脳血管障害が一番多く、次いで認知症、高齢による衰弱、転倒・骨折、変形性関節症といった関節疾患の順になります。

それを受けて近年は、上記した疾患等により介護を必要とする事を予防する「介護予防」への取り組みが重要視されています。「介護予防」とは要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあっ

平成25年 要介護者の原因疾患の内訳(%)



てもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すことと定義され、国はリハビリテーションを中心とした保健医療、福祉サービスの利用を推進しています。

今回はリハビリテーションを専門とする当院の理学療法士が介護予防のための運動をいくつかご紹介したいと思います。

日頃から運動習慣を身につけて
健康な体づくりをしましょう!



リハビリテーション科
理学療法士 塚越 翔

足 上 げ

ふともも
太腿の筋肉を鍛えます。



膝を伸ばしたまま
足をゆっくり挙げます。

スクワット

両足の筋肉を全体的に鍛えます。



椅子の背もたれ等に掴まりながら膝の曲げ伸ばしを行います。膝が前に出ないよう気をつけてください。

片脚立ち

バランス能力を向上させます。



バランスを崩す場合がありますので、近くに掴まるものを用意して下さい。

ヘソのぞき

腹筋を鍛えます。



ヘソを見るように
体を起こします。

つま先立ち

足の筋力とバランス能力を
向上させます。



椅子の背もたれ等に
掴まりながら踵上げ
を行います。

※回数は1日10-20回を1-2セット。痛み等が出る場合は無理しないようお願いいたします。

真木病院診療案内

平成27年1月1日

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	土
午前9時～	内科	永尾	小浜	笠原	小暮	永尾 堀越	後藤(1・3・5) 反町(2・4)
	外科	群大	真木	小高 真木 予約制	真木	大曾根(群大)	群大(1・3・5) 志村(2・4) 高崎総合医療センター(3)
	整形	篠崎	角田(群大)		篠崎	篠崎	篠崎(4) 群大(1・2・3・5)
	消化器内科			藤城			
	専門外来	松井 泌尿器	矢島(群大) 呼吸器外科		須山 肝臓 予約制	和田 内視鏡 予約制	堀越(内科・脳・神経) (1・2・4・5) 真木(禁煙) 予約制
	胃内視鏡	和田(精密) 藤城(群大) 石井(群大) 前橋赤十字	喜多(帝京大) 藤城 群大	三浦(自治医大) 前橋赤十字 森田	和田(1・3・5) 藤城 中島(2・4) 群大	藤城 群大 前橋赤十字	自治医大
午後2時～	内科		永尾	小暮	山岸	反町(群大)	
	外科	石井(群大)	新木(群大)	横堀(群大)	久保(群大)	飯島(群大)	
	整形	越(群大)					
	消化器内科		藤城	藤城			
	専門外来	矢島 乳腺 予約制	小浜 糖尿	高崎総合医療センター 循環器 予約制	和田(2・4) 内視鏡 予約制 藤井 乳腺 予約制		
	大腸内視鏡	和田(精密) 藤城	喜多(帝京大)	和田 三浦(自治医大)	和田 西村 中島(2・4)	和田 藤城	三浦(自治医大) 佐藤(自治医大)

※ 午前の受付時間は11:30まで、午後の受付時間は17:00までです。

人間ドック

「レディースデー」のお知らせ

当院では、胃部検査以外のすべての検査を
女性医師*、女性スタッフにて行う、
女性限定のドック日を設けております。
今年度のレディースデーは下記日程となります。

今年度のレディースデー

平成27年1月29日(木)、2月26日(木)、
3月3日(火)、3月26日(木)

来年度よりレディースデーを
ゆったりとした環境でできるように
1月・2月・3月で実施いたします。
日程が決まり次第お知らせをいたします。

*医師スケジュールにより変更となる場合がございます。
ドック・健診センター (027-363-8558) まで
お問い合わせください。

人間ドックメニューが 変わりました!!

一昨年より、「食生活のご提案」とい
うことで500kcalの健康ランチを召し上
がっていただいております。先月からメイン料理を2品に
し、簡単デザートを添えました。500kcalの食事がどれ
くらいなのかということを知っていただき、これからの食
生活の参考にして頂けたらと思います。人間ドック受診の
際には、健康ランチをお楽しみください。(栄養科 佐伯)

New Menu

- 麦ごはん
- ふわふわシャキシャキつくねバーグ
- サケの味噌クリーム
- 彩り野菜のバジル和え
- ひじきと舞茸の胡麻風味煮
- 大根と水菜のサラダ
- オレンジおさつヨーグルト
- 野菜たっぷり汁



発行：医療法人 真木会 真木病院 真木 武志

編集：真木病院広報委員会

医療法人 真木会 真木病院

TEL.027-361-8411

〒370-0075 群馬県高崎市筑縄町71-1



真木病院 外来棟

TEL.027-370-3011 (外 来 受 付)

TEL.027-363-8558 (人間ドック健康診断)