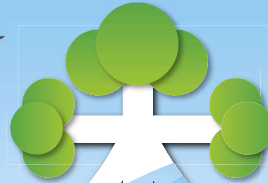


MAKI-KAI
真木病院だより
Est.1941

せんだんの木

ホームページアドレス：http://www.makikai.jp/

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

謹んで新春のお慶びを申し上げます

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。

皆様のおかげで今年も無事新しい年を迎えることができました。

新年の抱負を述べさせて頂く前に昨年の振り返りをしたいと思います。

昨年はこれまでの取組みが着実に実を結び始めて来たと感じられる一年でした。2名の外科医を迎えて2年が経ち、安定した手術実績と救急・入院の受入体制が出来てきました。特に消化器疾患においては多数の症例の手術を行っております。

外来患者様が增加していることも、地域のニーズにお応えできている証だと感じております。入院病棟においては、認知症ケアチームを立ち上げ、認知症患者様へより良いケアを提供できるよう取組んで参りました。地域包括ケア病床では、在宅復帰に向けた支援の一環として集団でのリハビリ、レクリエーションを実施しているほか、週に一回、看護師・理学療法士・ソーシャルワーカーが患者様の日常生活動作や体調の様子をお伺いし、退院へ向けた支援を進めています。健診部門では、人間ドックの検査終了後に特定保健指導が受けられる体制を整えました。病気の早期発見はもとより、皆様の健康維持・増進の一助となれますよう、今後もより質の高い健診サービスを提供していきたいと考えております。

本年は昨年以上に充実した医療サービス提供ができるよう、当院の「みんな仲良く 医療で奉仕 誰にも親切 笑顔で応対」の理念に沿って、全職員が同じ方向を向いて進んで行き、この地域にしっかりとした医療体制を提供できる実力のある病院作りを更に進めていく所存です。我々の仕事である医療というのは「心」が最も重要なもので、心なくしては良質な医療の発展は望めません。

医療とは人と人との結びつきが原点であります。この事を忘れずに、職員とともに精進していく決意です。

私個人としましては、この真木病院の発展成長に更に全力で情熱を持って臨んで参ります。そして、患者様に安全でより良い医療を提供すること、全職員がより働きやすい病院にすること。これに向かって今年一年全力で頑張っていきたいと思っております。

皆様のご健康とご健勝をお祈り申し上げますとともに、本年も真木病院をよろしくお願い申し上げます。





ストレスと「ストレスチェック」について

ストレスって何？

ストレスという言葉を目にするようになって久しい。何がストレスになるのかはそれぞれ違うものでもあり、頻度が高いものもある。例えば、「ストレス解消はゴルフでしょう。ゴルフやりましょうよ」「やっぱりカラオケでしょう」などと言うけれども、この二つはストレス解消になる人もいて、ストレスになる人もいる。また、好きな人にはストレスになる人の気持ちが想像できないことも多い。上下関係や仕事のつながりがあれば表現も難しい。ストレスを理解するというのは人間の多様性を理解することにも繋がる。現代で求められることだ。

ストレス関連の症状について

頻度の高いストレス要因は、病気になった、業務がうまくいかない、トラブルにまきこまれた・・・など。つまり、本人にそれがストレスと意識されていなくても、そんなことがあれば心身に影響が出ておかしくないよ・・・ということである。その観点で症状や出来事をとらえることが大切となる。検査で分かるものは、代表としては器質的に異常があるもの。癌が出来ている・腫れている等など。真木病院ではPETを含む検査機器を持って、診断が出来るので、そこは安心。検査に異常がなかったときに、さて機能的に？？という疑いが出る。ストレス関連疾患や症状は機能的なものが多い。

真木病院「ストレスチェック」担当
労働衛生コンサルタント 斎藤 知子

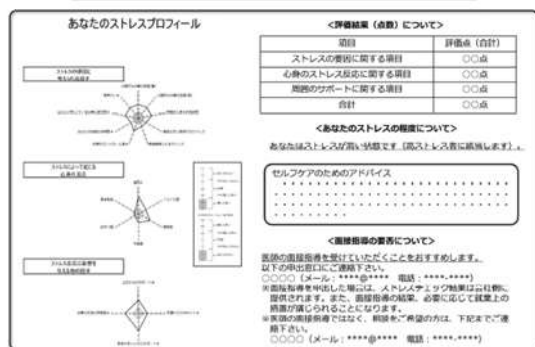
「ストレスチェック」について

昨年、厚生労働省が働く人たちに「ストレスチェック」をするよう義務づけた。自分自身のストレス度を知ることが出来、昨年との比較も出来る。「うつ病」や「ストレス関連疾患」の疑いなどもスクリーニング出来る可能性がある。また職場での社員や職員の心の状態を知る手だてにもなる。職場の産業医との面談の機会を設定しなければならない。案外、面談希望者は少ないのがもったいないことだ。話せる機会は利用したらよいのに・・・と思う。もちろん、個人の情報は不利益に利用してはならないと法で厳重に規制されている。

よりよい状態で活動できるように

また、女性のストレスは家庭が主な原因のことが多いと言われる。だから職場で時間や機会を作る必要はないのでは・・・などと乱暴なことを言っているのも耳にする。人間は仕事場だけで生きているのではない。家庭にあれば、歳を重ねた親も存在し、子供の成育や活動も個人に影響するのがあたりまえなのである。ストレスの原因は一つではないことが多い。いくつかの出来事が重なって、人間のストレスは大きくなる。その対処の方法を医師とともに探って欲しい。また自分自身の検査結果を読み解く機会を作って欲しい。ストレスは悪い作用ばかりではない。人間の持っている力を最大限に発揮するには適度なストレスが必要。そんな出来事とうまく付き合う方法を身につけると、心身の健康度が上がるはずで、また仕事のパフォーマンスも上がるということを実際傍で見せていただいている。働き方改革が取り上げられているが、事情も時間とともに変化する。多様な状態を受け入れられる職場が社会的に求められてきている。

本人に通知するストレスチェック結果のイメージ



真木病院サークル活動



当院の病院理念でもある「みんな仲良く医療で奉仕、誰にも親切、笑顔で応対」という言葉を基に、当院では他職種による職員間の交流や健康増進、ワークライフバランスの実現を目的とし、サークル活動を推進しています。

現在、当院ではバレーボールサークルとフットサルサークルが活動しています。

バレーボールサークルは、競技志向ではなく、健康増進・職員間の交流を目的としたエンジョイ志向で活動しています。当院職員だけでなく、その家族や友人も参加しており、わきあいあいと活動しています。最近では他のチームとも練習試合を行うようになり、活発に活動しています。

フットサルサークルは、大会に出場するなど、やや競技志向が強いものの、練習や練習試合ではエンジョイ志向で活動しています。サッカー・フットサル経験がない者も多く参加しています。他施設と積極的な交流を図っており、院内外に広く活動しています。

(リハビリテーション科 塚越)



バレーボールサークル

【活動内容】

週1回高崎市内体育館にて練習・練習試合



フットサルサークル

【成績】

群馬県理学療法士協会主催フットサル大会(坂本杯)第8回・第9回優勝

【活動内容】

週1～2回高崎市あるいは前橋市内フットサル場にて練習・練習試合

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2017ぐんまに参加しました。



平成29年10月7日(出)・8日(回)に、ALSOKぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンドにて開催されたリレー・フォー・ライフ・ジャパン2017ぐんまに昨年に引き続き参加しました。

リレー・フォー・ライフ・ジャパンは、毎年全国各地で開催されており、がん患者さん、ご家族、医療従事者及び支援者が、がん征圧の願いを込め、リレー形式で24時間、歩くチャリティーイベントです。群馬県では今年5回目を迎えました。

開催当日は当院から職員、家族約160名が参加し、職員が作成した旗を掲げ、交代しながら24時間リレーをつなげる事が出来ました。(薬局 平林)



真木病院診療案内

平成29年10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	小浜(2・4) 木村(1・3・5)	永尾・酒巻 堀越(10:00～)	佐野(群大)(1・3・5) 田村(群大)(2・4)
	外科 消化器外科	尾形 齊藤	真木	小高 真木 予約制	尾形	真木 齊藤	群大(1・3・5) 志村(2・4) 高崎総合医療センター(3)
	整形	篠崎	一ノ瀬(群大)	野崎(群大)	篠崎	篠崎	群大
	専門外来	松井 泌尿器	須山 肝臓 予約制	高崎総合医療センター 循環器 予約制	小浜(1・3・5) 糖尿病	佐藤 炎症性腸炎疾患 予約制	堀越 内科(脳・神経) (10:00～)(1・2・4・5) 真木 禁煙 予約制 和田 内視鏡 予約制 高崎総合医療センター(4) 乳腺 予約制
午後2時～	内科	山岸	永尾		山岸	相澤	
	外科	栗山(群大)	新木(群大)	齊藤	久保(群大)	尾形	
	専門外来	矢島 乳腺 予約制	和田(2・4) 内視鏡 予約制			尾形 血管外科 河谷 呼吸器外科 相澤 呼吸器内科	
			小浜 糖尿病			藤井 乳腺 予約制	

※ 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」のご案内

受診者は女性のみ。快適な環境の中
安心して受診していただけます。

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。

平成30年のレディースデー

- 1月27日(土)
- 2月24日(土)
- 3月 3日(土)

以降の日程は決まり次第
お知らせします。

* 尚、胃カメラ医師、婦人科医師は男性となります。
他は女性スタッフにて対応させていただきます。

* 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。



New ドック食メニュー 変更のお知らせ

人間ドックを受診された方には、
「500kcal 健康ランチ」を召し
上がっていただいております。
昨年の12月よりメニューを変更いたしました。

**今回のテーマは『食材のもつ“旨み”を活かした
減塩食』です。**主菜の鰯のアクアパッツアは海鮮や野菜
に含まれる旨み成分“イノシン酸”と“グルタミン酸”の相
乗効果を活用し、おいしさを損なわずに減塩しています。
ご自宅でも手軽に料理できるようレシピをご用意してお
りますので、受診の際はお試し下さい。(栄養科 並木)

- 鰯のアクアパッツア
- きこのマリネ
- イカとブロッコリー
ガーリック醤油炒め
- ご飯
- 野菜たっぷりポトフ
- 季節の果物

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)