



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/

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。

今年は必ずいい年になりますように。おそらく全ての人が心からこう願っているのではないのでしょうか。

昨年は新型コロナウイルスに翻弄された一年でありました。3月7日に群馬県で一例目の感染者が出てガイドラインも作成され、当院でも入院患者さまとご家族の面会禁止、そして人間ドックの縮小、PET-CTの閉鎖など辛い決断を強いられました。

当院スタッフも外来、救急外来そして、入院患者さまの発熱者の対応に多大なストレスがかかりその都度話し合いを繰り返すという状況が続いています。幸い何度にも及ぶミーティング、現場検証を繰り返すことで現状では3密を避けるシステムを作りあげ、ドックは例年並みの受診者さまを受け入れられるようになり、入院患者さまの面会はタブレット端末を用いたオンライン面会を開始しました。又、発熱者、少しでも感染の疑いがある患者さまには短時間で結果の出るPCR検査、抗原検査が出来る体制になっています。

しかしながら現状も大変厳しい状況は続いており、今後の状況は全く予測がつかずワクチンにしてもいつ現場に届くかはっきりせず、徹底した感染予防、感染対策を職員一同日々実行しなければなりません。

「心の健康なくして健康なし」

初代WHO事務総長の言葉です。新型コロナウイルスの影響で多くの人々そして我々医療従事者にも重いメンタルヘルスの負担がのしかかっています。

『みんな仲良く医療で奉仕 誰にも親切笑顔で応対』

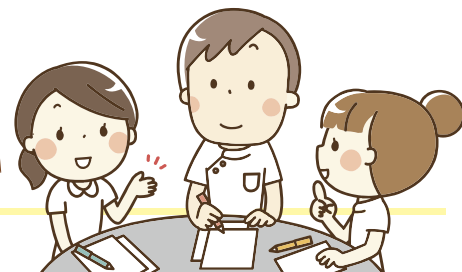
真木病院の理念です。どんなに辛い時、苦しい時でも当院職員は患者さまの為にこの理念を心に持ち働いています。安全、安心の病院を常に意識して真木病院はこの一年進んでいきます。不安、心配なときはいつでも真木病院を受診してください。

最後に一日も早くこの新型コロナウイルス対策が進み不安なく明るく好きな事ができる日々が来ることを強くお祈りして新年の挨拶とさせていただきます。



部 署 紹 介

ここでは、真木病院の
様々な部署について
ご紹介します。



放射線科 ・ 検査科

放射線科

放射線科では現在、常勤11名、パート3名の計14名の診療放射線技師が業務を行っています。医師のオーダーに基づいて、診療に必要な画像を得るための検査を行うことが主な業務です。放射線を照射することで画像を得るレントゲンやCT、マンモグラフィ、バリウム、骨密度測定、X線透視だけでなく、磁気を利用したMRI、超音波を利用したエコー検査も担当しています。また、放射性医薬品を患者様に投与することで患者様から放出される放射線を利用して画像を得るPET-CTやSPECTの検査も行っています。

当院の診療放射線技師の業務は多岐に渡り、外来や入院といった病気やけがの患者様だけでなく、健康診断や人間ドックの検査も担っています。移動が困難な入院患者様の場合には、病室までポータブルの装置を持っていくことでレントゲン撮影やエコーの検査を行います。また、手術室にて術中にX線透視を行い、医師にリアルタイムで透視画像を提供したり、術後のレントゲンを手術室内で撮影するなど、院内においてワイドな業務を果たしています。



PET-CT装置

より良い検査をご提供できるよう、放射線科一同邁進してまいりますので、検査に際し不安点や疑問点がありましたらお気軽にお尋ねください。

検査科

こんにちは。真木病院検査室では、検体検査・生理検査を行っています。

検体検査は患者様から採取されたものを扱う検査です。血液や尿はもちろん、当院では手術によって切除された胃や大腸、骨や軟部腫瘍なども扱っています。病変部の状態・がんがあるかどうか・進行状態はどのくらいなのかなどを顕微鏡で観察するために、標本作製しています。血液などの検査には自動分析機を用いています。機械が正しい結果を出しているかを管理するのも検査科の仕事です。

正確な検査結果を患者様へお届けできるよう、これからも責任を持って業務へ取り組んでまいります。



血液を調べます。
肝臓や腎臓の数値、中性脂肪、尿酸値 etc.
感染症の検査も担当です。

顕微鏡です。
肉眼では見えない、がん細胞や細菌の有無を確認します

簡単♪お家でエクササイズ!



ストレッチは筋肉の柔軟性を高めることができ、関節の可動範囲も大きくなるので、有酸素運動の準備運動として大切です。反動をつけず、ゆっくり行って下さい。筋肉が伸びる感じがしたら、約30秒止めます。自然な呼吸を心がけましょう。

※今回紹介する運動は慢性的な痛みに対して良いとされています。痛みの増悪等の症状が出現した際はすぐに整形外科に受診して下さい。

肩のストレッチ



背中を伸ばす運動

- 腕を顔の前に組みます。この時、両腕が離れないようにします。
- 両腕が離れないように、両腕を上を持ち上げるように動かします。

肩の運動



肩甲骨の運動

- 両肘を軽く曲げ身体の横に構えます。
- 肩甲骨を寄せるように肘を後ろに引きます。

膝のストレッチ



膝裏の筋肉を伸ばす運動

- 伸ばす方の足を前に出します。
- 膝が曲がらないように、上体を伸ばしている足へむけて倒していきます。
- 筋肉が伸びる感じがしたところで止めます。

膝の運動



膝伸ばしの運動

- 座った状態で膝を伸ばします。
- この時、出来るだけ背筋を伸ばし、膝を伸ばした際に体が後ろへ反らないように注意しましょう。

腰のストレッチ



腰を丸める運動

- 手を前に組んで上体を丸めるようにします。
- 背中が伸びる感じがしたところで止めます。

腰の運動



背筋を伸ばす運動

- 骨盤を前へ起こして背筋を伸ばすようにします。
- 腰の痛みが出現しない範囲で実施します。

真木病院診療案内

令和2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	真木	笠原	小浜	永尾 堀越(10:00～)	済生会(1・3・5) 高崎総合医療センター(2・4)
	外科 消化器外科	尾形	志村 (真木)	小高 真木 予約制	尾形	真木 志村	群大(1・3・5) 済生会(2・4) 榎田(3)
	整形	篠崎	久保井(1・3・5) 田鹿(2・4)	斉藤健	篠崎	篠崎	篠崎(4) 群大(1・2・3・5)
	専門外来	松井 泌尿器		福田 循環器 予約制	牛尾 胆 膵 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	乾	山岸	相澤	
	外科	栗山	新木	志村	久保	尾形	
	専門外来	矢島 乳腺 予約制	小浜 糖尿病		和田(2・4) 内視鏡 予約制	尾形 血管外科 矢島 呼吸器外科 相澤 呼吸器内科	
					齋藤秀(1・3・5) 肝臓 予約制	藤井 乳腺 予約制 岩本(1・3) 炎症性腸疾患 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。

真木病院通院送迎サービス ご利用者さまの声

通院送迎サービスを開始して1年が経ちました。
ご利用者さまの感想をご紹介します。

今まで主人の運転で通院していましたが、主人も調子が悪く送迎が負担になってしまおうと思っていました。その折、通院送迎サービスがあると聞き、予約が取れる日は利用しております。家の前まで送迎していただける事はとてもうれしく思っています。皆様とてもやさしく親切で、運転も丁寧です。これからもよろしく願い致します。

整形外科の受診とリハビリを受けています。あるリハビリの日に通院車を見かけ、問い合わせた事をきっかけに通院送迎サービスを利用することになりました。交通の不便な所ですのでとても助かっています。朝は迎え時間の連絡があり、家の前から病院まで連れて行ってくれます。帰りも電話をすると家まで送ってくれるので大変ありがたいと思っています。

通院送迎サービスのお問い合わせ

080-4096-7031 月～金(祝日除く)13:00～16:30

真木病院 健康ランチレシピ

めかぶと梅のすまし汁

(1人分:エネルギー9kcal、塩分相当量1.66g)

【材料/2人分】

- めかぶ……………約1パック
(味付けなし、約50g)
- 梅干し……………1粒
- 大葉……………2枚
- いりごま……………お好み
- 水……………300ml
- 顆粒和だし…小さじ1/3
- 塩……………0.5g
- 酒……………小さじ1/2



【作り方】

- ① 梅干しは種を取り、二等分にする。
大葉は千切りにし、ゴマは炒る。
- ② 汁椀にめかぶと①を入れておく。
- ③ 分量のお水を沸かし、調味料・塩・酒を入れ、一度煮立たせる。
- ④ ③の汁を椀に注いだら出来上がり。
梅をくずしながらお召し上がり下さい。

めかぶは下処理せず、パックのままOKです。
簡単に作れるので、忙しい朝にオススメです。
梅干しの種類・大きさ、だしの種類によって塩分量が異なるので調味料は調節してください。
(栄養科)

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)