

スタッフ紹介

Staff



お名前 大野 雅史さん
所属部署 放射線科(主任)
趣味 車、バイク

私が働く放射線科の役割は医師からの検査依頼を受けて、レントゲンやCT、MRIなどの検査を行うことです。検査の中には、患者さんが不安を感じるものも少なくありません。たとえば、CTやMRIは大きな装置の中に入る検査ですし、MRIの場合にはさらに、検査中、大きな音がします。ですから、検査前になるべく患者さんが検査の内容やどんなことをするのか、理解できるよう丁寧に説明することが大切だと思っています。患者さんから、「安心して検査を受けられました」と声をかけられ、名前を覚えてもらえると、とてもやりがいを感じます。



お名前 奥田 早苗さん
所属部署 給食科(科長代理)
趣味 卓球

主治医の指示に従って、患者さんにお食事を出すのが私の仕事です。レストランとは違って、病状や体重などによって、栄養素やエネルギーの制限があるので、非常に細かな対応が求められます。病院食なので限界はありますが、朝昼夕のおかずを変えたり、病棟や患者さまからのオーダーになるべく応えるなど、食べることが楽しみになるよういろいろと工夫しています。なかなか食事をとれなかった患者さんが、病棟にマメに顔を出すうちに「あんたがそこまで言うなら食べるわ」などと言って、少しずつ食べられるようになり、元気になられるとうれしいですね。ちなみに、当病棟の看板メニューはカレーです。



藤本病院

ichiyukai Fujimoto Hospital
ドクター紹介 Doctor



お名前 程 修司先生
所属部署 産婦人科(病院長)
趣味 音楽鑑賞、修理

私は藤本病院で病院長と産婦人科医を兼任しています。病院長というと堅苦しく思われるかもしれませんが、患者さんの診察や治療にもあたっています。産婦人科医として普段から患者さんを診ているのに加え、週に1度は当直勤務もこなしています。現場の大変さを知り、現場の声を聞く上では非常に役立ってはいますが、当直の翌日も通常勤務があり、ハードな当直の次の日はしんどく感じることもあります。大きな病院では50歳を過ぎると当直を免除されたりしますが、藤本病院では理事長ともども私も当直を引き受けています。



私が医師を目指したのは人と関わる仕事をしたいという思いがあったからです。もちろん、世の中には人と関わる仕事がたくさんありますが、子供の頃から身体が少し弱く入院を繰り返していた事が影響していると思います。小学生の頃に冬休みから三学期の半ばまで病院で過ごしたことがあり、親と離れて寂しい入院生活をしている私に、優しく接し治療してくれた小児科医の先生の顔は、今でも覚えています。

ただ一つ問題がありました。私は勉強があまり好きではなかったのです。そのため、医師になるまでかなり遠回りすることになりましたが、そのせいか、患者さんの気持ちが少しわかる気がします。私自身「もう少しわかりやすく説明してほしいなあ」と思うので、患者さんに説明する時には出来るだけわかりやすい言葉を使うよう心がけています。医師の仕事の基本は患者さんとのコミュニケーションであり、それぞれの患者さんに寄り添って、理解と信頼を築くことが欠かせません。「先生の説明はすごくわかりやすい」「先生、いつまでもいてください」などと言葉をかけてもらえると、医師の仕事に大きなやりがいを感じます。

最近では、そんな医師としてのやりがいに加え、藤本病院全体が患者さんから評価されることにも、喜びを感じるようになりました。

これからも、地域で信頼される病院「まずは藤本、やっぱり藤本」と言ってもらえる病院を目指しますので、よろしくお願い致します。



がん検診

現在、日本人女性の20人に一人が乳がんにかかるといわれ、子宮頸がんは、20~30代の若い女性の発症率が最も高く、毎年15,000人が発症しています。検診により早期発見早期治療に努めましょう。また、寝屋川市の住民基本台帳に記載されている方は、乳がん検診、子宮がん検診とも700円で受診することができます。

乳がん検診 ~コース案内~

- ①寝屋川市乳がん検診...700円(税込)
視触診+マンモグラフィ(40歳以上)
- ②自費検診
マンモグラフィ+視触診...6050円(税込)
乳腺エコー+視触診...6050円(税込)
マンモグラフィ+乳腺エコー+視触診...9900円(税込)
マンモグラフィのみ...3850円(税込)
乳腺エコーのみ...3850円(税込)

組み合わせ検診もできます!
市の検診(700円)+乳腺エコー(3850円)=4550円(税込)
※寝屋川市乳がん検診40歳未満の方は市での集団検診で実施となります。

子宮がん検診 ~当院の子宮がん検診の特長~

一般的に子宮がん検診は、問診・視診・内診・細胞診ですが、当院では経膈超音波(エコー)の検診も実施しています。経膈超音波(エコー)の検診では、子宮筋腫や卵巣嚢腫など様々な子宮の病気をチェックできます。放射線被ばくの心配もないので、妊娠の有無も診断することができます。

寝屋川市子宮がん検診...700円
一般子宮がん検診...6,050円(税込)



〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町2番3号
京阪本線 寝屋川市駅 徒歩5分

- 午前診療 ●受付8:00~11:45 ●診療時間9:00~
- 午後診療 ●午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。
- 夜間診 月・水・金 ●受付17:00~19:45 ●診療時間18:00~
- 072-824-1212
- 関連施設 ●サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー ●介護老人保健施設ハーモニー

ビューティー・レッスン
Beauty Lesson
アンチエイジング

年齢と共に老化は進みますが、少し気を付けるだけで、老化の速度を遅らせることができます。



原因1 活性酸素

老化の原因となる活性酸素は体内で恒常的に作られますが、外部からの特別な刺激を受けることで、さらに増えています。

活性酸素が増える原因... ストレス・紫外線・喫煙、過度な飲酒・激しい運動など

- 活性酸素の対策
- バランスのよい食事
 - 規則正しい生活
 - 日傘、帽子の着用
 - ゴマ・にんじん・レモン・かき・イワシ・大豆・ワインを摂る。

原因2 糖分

甘いものを摂り過ぎると、糖分が蛋白質と結びついて強力な最終糖化産物(老化促進物質)を作ります。一度できると取り除くことが困難です。

- 糖分摂り過ぎの対策
- 玄米を取入れた食生活をして、白砂糖・小麦粉・白米はできるだけ避ける。
 - 血糖値を下げる成分を食事に飲む。(カモミールティー・どくだみ茶・ハーブティー・コーン茶・ひげ茶など)

原因3 代謝の低下

年齢と共に基礎代謝・新陳代謝のどちらの代謝も低下します。

- 代謝低下の対策
- バランスのよい食事
 - 適度な運動
 - よい睡眠
 - 体を温める

原因4 水分量の低下

細胞内の水分量が減って、体の恒常性を保つ機能が低下します。

- 水分量低下の対策
- 毎日こまめに1日2L前後の水を飲む。

原因5 筋肉量の低下

特に下半身の筋肉量が年齢と共に低下します。

- 筋肉量低下の対策
- 特に大腰筋を鍛えるためにスクワットをする。

Money Topics お金の話 家計の仕分け

国の無駄遣いを追求する「事業仕分け」が一時期話題でした。お家のお財布でもやはり、この「仕分け」が有効です。

「必要」と「できれば欲しい」を分ける

家計の仕分けは、必要性の低い支出を洗い出すことです。

まず、支出を「必要なモノ」と「できれば欲しいモノ」に分けましょう。たとえば食材なら、イワシやアジなどの大衆魚や、鶏肉や豚肉、外国産の牛肉などはタンパク質を摂るために「必要な食材」です。一方、高価なマグロのトロや、黒毛和牛のステーキ肉などは、楽しみのために「できれば欲しい」ものです。一般世帯では、「できれば欲しい」の占める割合が約3割程度とされています。それより多い場合には、やりくりを見直してみましょう。

使途不明金を洗い出す

家計の仕分けでもう一つ重要なのが、「使途不明金」の発見です。

使い道のわからないお金が使途不明金ですが、家計簿を付けてみると、意外に大きな額になっていることがあります。収入のわりにお金が貯まらない... そんな時には、毎月多額の使途不明金があるかもしれません。使途不明金は、意識されていない出費ですから、たいてい場合は、貯金などに回したとしても、生活感が変わることはありません。

家計簿を付けてみましょう!

仕分けのベースとなるのは、収入と支出の把握です。そのためには家計簿を付けて、「必要・できれば欲しいもの分類」や「使途不明金の発見」などに役立てましょう。

KIMIKA'S kitchen ヘルシーレシピ
今回は12月、1月に提供した行事食を紹介します。おせち、クリスマスにはそれぞれカードを付けました。

MENU 12/24 クリスマス

- ・ピラフ
- ・クリスマスチキン
- ・星のサラダ
- ・いちごサンタ
- ・コンソメスープ

MENU 1/1 おせち

- ・赤飯
- ・祝いエビ
- ・煮しめ
- ・伊達巻
- ・蒲鉾
- ・お浸し
- ・黒豆
- ・フルーツ
- ・清雑煮

おひとりずつ重箱に入れてお出ししました♪

その他にも、三が日には、鯛の塩焼き、数の子、田作り、たたきごぼう、なます、栗きんとん等お正月を感じて頂けるように工夫しました。

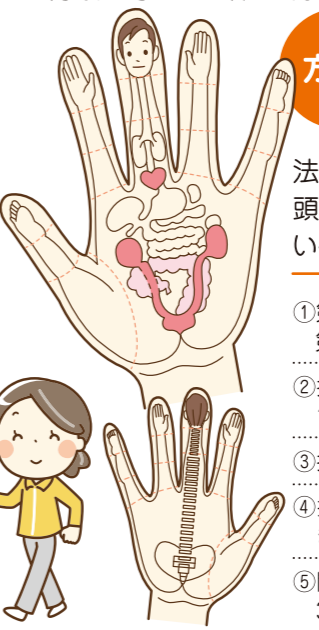
簡単健康法

指ヨガ呼吸法

指ヨガ呼吸法は、龍村ヨガ研究所所長の龍村修さんが考案されたものです。

呼吸に合わせて、指や手のひらを押し反らしたりすることで、末梢神経やツボに刺激を与えて、体の痛みや不快感を軽減させる効果があります。

- こんな人におすすめ
- ・痛みや不快を感じる箇所がある人
 - ・ぐっすり眠れない人
 - ・冷え性の人
 - ・首や肩のこりがある人
 - ・偏頭痛や腰痛のある人



方法 両手の指が、それぞれ頭、両手、両足に関連していて、不調な箇所に該当する指にアプローチすることで改善するという健康法です。全指に対して行うのがいいのですが、中指は頭から背骨、循環器系といった体の中心に関連しているため中指だけでも効果は体全体に及ぶのです。

効果 体の痛みや不快感を軽減して、体の可動域を広げる。呼吸のタイミングに合わせて心の健康力を高める。

- ①第一関節をつまんで左右に20回ほどねじる。第二関節も同様にする。
- ②指先をつまんで付け根を起点にゆっくり左右10回ほど回す。
- ③指の背を付け根から指先まで10往復ほどこする。
- ④指の根元をつまんで、1~2回ひっぱり、最後は引き抜くようにパッと離す。
- ⑤関節を曲げて内側に折り曲げ、次は逆に手首ごと3回ほど反らす。
- ⑥中指だけを第二関節で曲げて両手を合わせ、次は逆に中指を伸ばして両手を合わせる。

※ゆっくりとした呼吸を保ちながら、指を押し反らしたりするのは息を吐くタイミングで行うこと。