

ふれあい通信 平成27年3月号



発行：国保坂下病院広報委員会 TEL 0573-75-3118

ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>

「ふれあい通信」は坂下病院ホームページでも御覧いただけます

連載こくほ四方山話

病院長 高山 哲夫

最終回

(115論文)



荷物を整理していましたら、今まで書き溜めた医学論文が出て来ました。全て国内外の医学雑誌に掲載されたものです。これらの論文の大半は、大学での研究生生活を終え、病院へ赴任してから書き上げたものです。当然、坂下病院へ来てからのものが多い。「年に一つは論文を書こう」そう考え書いて来ましたが、研究生生活が主体の大学時代に比べ、臨床に忙しい中で論文を書くことはなかなか大変でした。当時は現在のようにパソコンで書く時代と違い手書きであり、文章一つ書くのも大変でした。一字書き間違えると、全て初めから書き直さなければなりません。そうした中で、ゆつくり時間が取れる時は正月休みでした。いつしか、毎年、正月に論文を書くことが私の習慣になりました。しかし、そのような苦勞して書き上げた論文を雑誌に投稿しても、すぐに採用されることはありません。投稿された論

文の採用の可否を決めるには、査読と云うものがあります。査読担当者とは大学教授やその道の専門家です。通常医師は数年の臨床経験を積んだ後、一度大学に戻り研究生生活に入ります。研究を終え、博士号を取得した医師が一人前の医師と見なされ、正式に病院へ赴任して行くのです。(現在は博士号の取得より専門医の資格を望む医師が多くなっているようです)したがって、大学で生活している医師は研究が当たり前であり、病院へ赴任すると研究とは離れた存在になります。論文を書くことは少なくなります。しかし、臨床に基づいて書かれた論文は、すぐに臨床に反映される為、とても大切だと私は思います。また、大学の医師が研究論文を書くことは当たり前、それよりも忙しい中で書いた論文の方に価値があると考えています。しかし、なかなかそのように考えてくれる人は少ない。所属先が大学として提出した論文は、査読者が遠慮するためか戻されることは一度もありませんでした。そのま

ま採用です。でも、所属先坂下病院で書いた論文がそのまま採用されることはありませんでした。査読とは、研究の手法とか結論などに対する疑問をチェックするためのものです。そのような点をチェックされ戻されたのなら納得です。でも「私達はを我々に變更。」「二、三の臨床的検討を加えたを若干の臨床的検討を加えたに變更するように。」そんな類のチェックだったので。「我々は」とか「若干の」とかの、前時代的で大上段に振りかぶった言い回しが嫌で違った表現にしたのですが、そうした意図を理解して貰えなかったのです。このような査読を見ると、理研から出た小保方論文のチェックができなかったことも当たり前と思ってしまう。

さて、年に一つの論文の習慣は、残念ながら国民健康保険診療施設協議会の仕事で出かけることが多くなり途絶えてしまいました。しかし、毎日多くの方を診療してきますと「どうしてこのようになるのだらう」とか「この方の治療はどうすれば良いのだらう」など様々な疑問が湧くものです。医学は科学的に見えますが、実はその大半は

長年の臨床経験の積み重ねなので
す。時には今まで経験したことが
ないようなことに出会うことも沢
山あります。そのような場合「こ
れは何故だ」「どうすれば良いの
だ」と考えることはとても大切で
す。坂下病院のスタッフ全員がそ
のように考え毎日の仕事に向かっ
たら、きつと坂下病院は日本一の
病院になると思います。

さて、長らく続けて来た「こく
ほ四方山話」も、今回で最終回を
迎えることになりました。次回か
らは、新院長が担当致します。

長い間

ありがとうございます。

平成17年から、休むことなく続い
てきた、連載「こくほ四方山話」は
今月号を以て終了となります。

高山院長、本当に長い間、ありが
とうございました。

平成17年の始まりから平成25年5
月(217号掲載分)までの「こく
ほ四方山話」は1冊の本になり出版
されています。高山院長の、坂下病
院における医療の
記録、是非ご一読
ください。



連載 医師のひとりごと



今月の「医師のひとりごと」は
お休みになります。申し訳ありま
せんが、来月号をお待ち下さい。

連載 病院めぐり ⑦

地域医療科



当院地域医療科には、保健師4
名、歯科衛生士1名、糖尿病療養
指導士1名、健診業務の委託事務
員5名のスタッフがいます。

皆さんは、地域医療科がどこに
あるかご存知でしょうか？普段
は、病院の裏にある健康福祉会館
あおぞらや健診棟で業務をしてい
ます。

今回は地域医療科の主な活動に
ついて紹介します。

わたし達は、地域住民皆様の疾
病の予防と早期発見のため「健康
診断」や健診後の「保健指導」、ま
た毎週水曜日には「禁煙外来」を
行っています。

当院の禁煙外来は、医師と保健

師が禁煙指導を行っており、多く
の方が禁煙に成功されています。
禁煙したいけれどなかなか自分だ
けでは続かない…。とお困りの方
は是非、当院の禁煙外来をご利用
下さい。禁煙外来は保険適応での
診療が可能です。

また、保健事業としては、地域を
巡回して行う「健康講話」や「運動
教室」の開催、中津川市の保健事業
にも積極的に協力し「介護予防教
室」や「歯科検診」「歯磨き教室」「思
春期教室」等を行っています。

地域医療科の活動範囲は、院内
と坂下地区を基盤に、市内各地区
をはじめ、木曾郡南部まで範囲を
広げて活動中です。

これからは、当院のふれあい健
康塾委員会と協力をして、中津川
市各地区と大桑村や南木曾町にも
出向き、巡回健康講話を開催して
いききたいと考えております。地区
の寄り合いや集会等で、専門家が
健康に関する話を聞きたいとい
う方がいましたら、是非、地域医療
科までご相談下さい。

また、院内にもポスターを掲示

中ですが、運動教室の参加者を募集
しています。体力づくりや体力維持、
運動不足解消や生活習慣病予防・改
善の為に運動を始めてみませんか？
運動により心も身体もすっきりしま
す！現在50名以上の方が健康づく
りのために通われています。なか
には、ウエストがひきました！血液
検査の結果が良くなりました。薬が減
た…との声も聞かれます。日中お仕
事のある方は夜間の教室もあります
のでご利用下さい。興味のある方は
一度ご連絡下さい。

また、当院には歯科保健センタ
ーもあり、入院患者様と坂下老人保健
施設入所者の方への「口腔衛生管理」
「相談」も実施しています。



病院長による
巡回健康講話の様子

運動教室の様子



(機械を使ったトレーニング)



(健康運動指導士によるストレッチ運動)



2月4日(水) 4東病棟食堂にて「節分の豆まき」が行われました。みんなで「鬼のパンツ」の歌をうたい、手には新聞紙で作った

4階東病棟より 「節分」



これからも地域医療科は、地域住民皆様の健康づくりのお手伝いをさせて頂きたいと思っております。
よろしくお願い致します。
坂下病院 地域医療科
TEL 0573-75-3118 (内線168)

大きな豆を持って、介護福祉士の扮する赤鬼や青鬼めがけて「鬼は外！福は内！」と豆を投げました。鬼が去った後は、みんなでおやつを食べて、1年の無病息災を祈りました。

3月は「ひな祭り」を予定しています。みなさん、是非4東病棟へお寄りください。可愛いお雛様が待っていますよ。



こんにちは栄養科です

身につけよう、

よく噛む習慣



食べ物をよく噛むことは健康に良いといわれていますが、一体どんな効果があるかご存知ですか？

・肥満予防、脳の満腹中枢に働いて食べ過ぎを抑える

・ことばの発音はつきり、口のまわりの筋肉を使い、表情も豊かに

・歯の病気予防、唾液が多く分泌され、虫歯や歯周病を予防

・胃腸の働きを促進、消化酵素がたくさん出て消化を助ける

など、あらゆる面で様々な効果があります。

一般的に一口あたり30回かむことを勧めています。あくまで30回は目安なので、飲み込む前にあと10回追加して噛むことを意識するのが大切です。また、食事する少し前にガムを噛んでおくことも、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

子供からお年寄りまで、よく噛んでゆっくり食べる習慣を身につけていきましょう。



職員募集！ 看護師・准看護師

坂下病院で勤務していただける方を募集しています。

看護力が、この地域の住民の皆様を支えます。

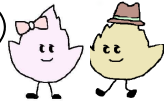
- ・60歳未満の方、性別は問いません。
- ・勤務時間など相談に応じます。

ご連絡をお待ちしています。

連絡先：0573-75-3118（内線210）

松本看護部長
吉村副看護部長

お待ちしております



＊ 坂下老人保健施設でも、看護師、准看護師、介護職員の募集を行っています。

☆ お 知 ら せ ☆

催し物	日 時・場 所	内 容
糖尿病食試食会	3月 9日（月） 3月 26日（木） 午前 11時～3階食堂	予約：坂下病院栄養科（内線164） お電話でおねがいします。 会費：310円（食材費）
ふれあい健康塾	今年中に開催開始予定です。	

☆坂下病院各科診療表 診療状況により予約時間どおりには受診できない場合があります。予めご了承ください。
(平成27年3月現在) 予約変更などのお問合せは、平日午後2時以降に各科受付窓口へお願い致します。

診療科目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	第一(予約)	高山	酒井	高山(午前)	高山(午前)	酒井
	第二(予約)		近藤【呼吸器】	伊藤(午後)	高塚	田口【呼吸器】午後
	第三(予約)	信太(午前)	村瀬	信太		高塚(午前)
	新患外来	酒井	高塚	伊藤	信太	高山
	午前内科		大野【神経内】第3			佐橋【神経内】第1.3
	午後診療特殊			井上【漢方】第2.4 13:00～ 青木【腎臓】隔週		渡邊【腎臓】 第1・3・5
	午後診療	高塚	高塚	高塚	酒井	信太
外科	第一	横井	保坂【血管外科】			秋田(第2) 田畑(第4)
	第二	近藤	近藤	近藤	近藤	水野
整形	第一	小嶋【リウマチ】	草野	小澤	草野	草野
	第二	矢野	赤根	矢野	矢野	山下
小児科	杉本	杉本	杉本	杉本	杉本	杉本
眼科	木下 受付11:00まで	木下	木下 受付11:00まで	木下	木下	木下
泌尿器科	渡邊			山田 第1.3.5 青木 第2.4	深津	
耳鼻咽喉科	小川	西村	清水	矢野原	稲川	
皮膚科			伊能 第1.3.5 松本 第2.4			
脳神経外科				大須賀 14:00～		
婦人科				浅井 第1.3	萬羽(午前)	