



医療法人誠和会 和田病院 ・ メディケア盛年館

# 誠和会だより

発行責任者 医療法人誠和会 理事長 和田徹也



院外広報誌



2023年1月発行



## < 和田病院 基本理念 >

「個人の尊厳と人間愛に基づく医療を目指す」



## < 基本方針 >

1. 日向入郷医療圏において、救急医療、災害医療、脳卒中を中心とした安全で質の高い医療の提供に努めます
2. チーム医療を推進し、患者様が安心して療養生活ができる療養環境を提供します
3. 地域住民の健康増進と疾病予防に寄与します
4. 医療安全対策、個人情報保護に努めます
5. 患者様の個別性を尊重し、患者様中心の医療を提供します
6. 働きやすくやがいの持てる職場環境作りに努めます



## CONTENTS

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| ・ 医療法人誠和会<br>和田病院基本理念                | 1 |
| ・ 院長挨拶<br>・ 新任医師紹介                   | 2 |
| ・ 基礎代謝の季節変動<br>・ 寒い時期の<br>運動のススメ     | 3 |
| ・ 在宅療養支援病院の<br>認定を受けました<br>・ 外来担当医一覧 | 4 |

## 新年のご挨拶

病院長 伊藤康司



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては本年を健やかに迎えのことと存じます。

昨年当院では、新型コロナウイルスに対し標準感染予防策を行い患者さんとそのご家族、関係各位に面会制限等の業務形態の変更をお願いしました。にも関わらず感染力の強いウイルスをコントロールしきれず、複数回の院内感染を発生させ皆さまにご迷惑をお掛け致しました。心からお詫び申し上げます。

幸いコロナウイルスは当初に比べ弱毒化傾向がみられているようですが、未だ感染状況は予断を許しません。今年も引き続き、他疾患治療を必要とされる患者さんに十分な対応ができるよう管理に努めていく所存でございます。

COVID-19の発生から3年が経ちました。コロナウイルスは消滅することはありませんが、共存が可能となり1日も早く以前の様な生活ができればと願っております。

年頭にあたり、皆様のご健勝とご発展を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



新

任

医

師

紹

介



## 脳神経外科医



二見 宗智  
(ふたみ むねとも)

専門領域は脳血管障害と脊椎疾患です。

頭を切らずに治療する、血管内治療も行っています。

比較的低侵襲の治療です。

手の痺れ、歩行障害、足の痺れ・痛みなどの脊椎疾患に対しても治療を行っています。

お困りの際は御相談ください。





## 基礎代謝の季節変動



## 栄養管理科

食欲の秋が過ぎ、年末年始の食のイベントも終わりました。お腹と体重を見つめ、溜息をついている方はいませんか？ 一般的に「夏痩せ冬太る」と言われています。ところが、現代では夏はクーラーの効いた涼しい部屋で、冷たい食べ物や飲み物を摂れる環境にあります。夏バテで痩せるどころか、太る傾向にあるそうです。

また、冬に備えて体は脂肪を貯えようとします。このままでは、体重が増加する一方です。この時季になると、そろそろダイエットを！と決意し始めるころだと思います。ダイエットを始めるには冬が最適です。それは、基礎代謝量があがるからです。寒い中、体温を維持するには体内でエネルギーを燃やす必要があります。夏に比べて10%前後上がると言われており、これをエネルギー量に換算すると性別や体格で違いはありますが、およそ100kcalとの事。この体の仕組みをダイエットに活かしてみませんか？



食事のアドバイスとして、体を芯から温めて体温高く保つために、野菜スープはいかがでしょうか。具沢山にするとお腹を満たすことができるので、食べ過ぎ防止にもなります。運動も取り入れて、筋力を維持しましょう。



## 寒い時期の運動のススメ



## リハビリ技術科

少しずつ寒さも厳しくなってきましたね。冬は寒さのために運動不足になりやすく、それにより体力が低下し、ますます運動しない・・・という悪循環に陥りがちです。寒い時期の運動のお勧めと、注意点をまとめてみましたので、参考にして下さい。

### ☆基礎代謝と血行不良☆

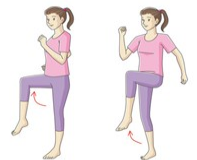
冬は外気温が低いいため、体は体温を維持しようとして他の季節と比べて基礎代謝は上がると言われています。ただし、基礎代謝は筋肉と比例しますので、日頃から筋肉を落とさないよう、心掛けましょう。また、閉じこもってしまう事や気温の低下で血行不良を起こしがちですので、無理のない範囲で運動を行う事はオススメです。

☆有酸素運動☆ 定期的にジムへ通うなどが理想ですが、今回は自宅で行える簡単な運動をご紹介します。



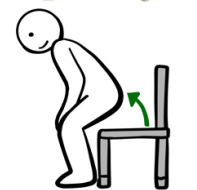
#### 1. もも上げ

背筋を伸ばして良い姿勢で立ち、腕を振りながら足踏みをします。立って行うのが不安な時は椅子に座っても行えます。その際も同じように良い姿勢で腕を振りましょう。20回や50回から開始し、余裕があれば200回が目指せると良いと思います。声を出して数を数えると呼吸のリズムが整います。



#### 2. 椅子の立ち座り

立てる方は、椅子から立ったり座ったりをゆっくりと行う事で運動になります。まずはヒザを支えながら行い、余裕があれば腕を組み、支えの無い状態で行ってみましょう。立つ時も座る時も、ゆっくりと、行う事がコツです。10回から開始し、20回を1日3セット行えると良いでしょう。



#### 3. ながら運動

テレビを見ながら片足ずつ前に伸ばしてみたり、水の入ったペットボトルを足で挟んで上げ下げしてみたり、ながら運動はいつでも出来るのでオススメです。



#### 4. 日頃の運動

通勤や買い物の際に、安全に配慮しながら少し早歩きをしてみましょう。また、お店や職場でエレベーターではなく、階段を利用してみるなど、日頃出来る事も意識してみると良いでしょう。



### ☆運動の注意点☆



とはいえ、やはり寒さによって血管が縮まって血圧が高くなり、心臓への負担が増える事には注意が必要です。暖かい自宅で行う、外に出る際は服装に気をつけ、暖かい時間帯を選ぶなど体への負担を減らしましょう。運動も、暖かい服装から開始して徐々に薄着になっていくのも一つの方法です。運動の前の準備も行いたいところですが、筋肉や靱帯も硬くなっている時期ですので、急に無理なストレッチはせず、じわじわと、ゆっくりと開始しましょう。運動する事で、気持ちも晴れやかになるとも言われています。水分もしっかり摂りながら、1つからでも、10分からでもやってみませんか。寒い冬を元気に乗り切りましょう！



# 在宅療養支援病院の認定を受けました 🎉 🌸 🌸 🌸 地域連携室

## 在宅療養支援病院とは

住み慣れた地域で安心して療養生活を送れるよう、24時間体制で訪問診療または訪問看護などの在宅医療を行い、患者様の在宅療養をサポートする病院のことです。

## 具体的には？

- ・病院への通院が困難な方に対して定期的に訪問診療・訪問看護を行います。
- ・24時間体制で、在宅療養中の患者様からのご連絡・ご相談に対応します。
- ・緊急時には、必要に応じて往診や訪問看護、入院ができる体制を整えております。
- ・在宅での看取りにも対応致します。



## < 外来担当医一覧 >

|       |    | 月              | 火                                 | 水                    | 木              | 金             | 土                    |
|-------|----|----------------|-----------------------------------|----------------------|----------------|---------------|----------------------|
| 脳神経外科 | 午前 | 二見宗智<br>藤田摩美   | 藤田摩美                              | 二見宗智<br>藤田摩美         | 二見宗智<br>藤田摩美   | 二見宗智          | 大学医師                 |
|       | 午後 | 藤田摩美<br>(急患のみ) | 藤田摩美<br>(急患のみ)                    | 藤田摩美<br>(急患のみ)       | 藤田摩美<br>(急患のみ) | —             | —                    |
| 外科    | 午前 | 工藤俊介           | 工藤俊介                              | 工藤俊介                 | 和田徹也           | 工藤俊介          | 大学医師<br>または<br>非常勤医師 |
|       | 午後 | 工藤俊介           | 工藤俊介                              | 工藤俊介                 | 大学医師           | 工藤俊介          | —                    |
| 内科    | 午前 | 出先亮介<br>堀之内寿人  | 伊藤康司<br>堀之内寿人<br>(第2火曜のみ<br>大園芳範) | 松田基弘<br>大園芳範<br>(肝臓) | 伊藤桂代子<br>胤末壽史  | 出先亮介<br>堀之内寿人 | 大学医師<br>または<br>非常勤医師 |
|       | 午後 | 伊藤康司           | 出先亮介                              | 松田基弘<br>大園芳範<br>(肝臓) | 出先亮介           | 秋月溪一<br>胤末壽史  | —                    |



※ 但し、急患・紹介患者はこの限りではありません。ご相談ください。  
※ 第2・第4土曜日は休診です。

## 医療法人誠和会 和田病院

### 関連施設

介護老人保健施設 メディケア盛年館  
和田病院指定居宅介護支援事業所

〒883-0051 宮崎県日向市向江町1丁目196-1  
TEL：(0982)52-0011(代) FAX：(0982)54-1012  
ホームページアドレス：https://wada-hosp.or.jp

TEL：(0982)53-8788 FAX：(0982)53-8780  
TEL：(0982)55-9035 FAX：(0982)55-9036

