



かわびたる

2020
1月
JANUARY

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

発行責任者:河北 博文 編集責任者:山口 美紀 発行:社会医療法人 河北医療財団 広報課
〒166-8588 東京都杉並区阿佐谷北1-7-3 ☎03-3339-5724

お知らせ ☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

年末年始 診療について

12月29日(日)~1月3日(金)は、
救急外来のみとなります。河北透
析クリニック、河北健診クリニック
については、必ずホームページを
ご覧ください。

イベント協賛

第十回高円寺演芸まつり出張
『河北寄席 魅せます』開催予定

日時 2月16日(日) 時間未定

会場 河北総合病院 分院1階ロビー

※詳細が決まり次第、ホームページ・
Facebookなどでお知らせいたします。

『第15回すぎなみ子ども・
子育てメッセ』へブース出展

日時 2月23日(日) 10:00~16:00

会場 セシオン杉並
(住所:杉並区梅里1-22-32)

河北健康教室(全て参加無料)



テーマ 『増えてます、大腸がん!』

日時 1月23日(木) 14:00~15:30

会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂

講師 河北総合病院 副院長兼消化器
内科部長 五十嵐 裕章

テーマ 『一般の方でも対応可能な
心肺蘇生の方法~「いのち」つなぐ~』

日時 2月22日(土) 13:00~15:00

会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂

講師 河北総合病院 急性・重症患者看護
専門看護師 後藤 順一/他

テーマ 『HSC~ひといちばい敏感な子~
(キッズスペース有り)』

日時 1月24日(金) 11:00~12:00

会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂

講師 河北総合病院 小児科 千葉 瑞希

テーマ 『疾病予防・健康増進の
ための予防リハビリ』

日時 2月29日(土) 14:00~16:00

会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂

講師 河北リハビリテーション病院
院長 宮村 紘平

テーマ 『肩関節周囲炎いわゆる
五十肩について(リハビリ体操付き)』

日時 2月1日(土) 9:30~11:40

会場 なかの芸能小劇場

講師 河北総合病院 整形外科
主任部長 鎌田 孝一

お申込み

広報課 03-3339-5724

月~金 9:00~17:00 祝日除く

郵便はがき

166 8790

杉並局
承認

8111

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわびたる」編集 行

差出有効期間
平成32年
3月31日まで
(切手不要)



当財団からイベント、セミナー情報を
ご希望の方へお届けいたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>

お名前: _____
〒 _____
ご住所: 〒 _____

メール希望の方は下記へお名前をお送りください。

☒ kawaken@kawakita.or.jp 「件名:セミナー情報希望」

編集後記

間もなく2019年「亥」から2020年「子」にかわ
りますが、皆さま、どのような一年を過ごされま
したか?

2020年は、いよいよ東京オリンピックが開催さ
れます。楽しみです。

人生において、健康や幸福感は最大
の資産だと思います。健康には**チュー**
いして、よいお年をお迎えください。

2020年もどうぞよろしく
お願いいたします**マウス**。



河北総合病院

検索

▼ご意見をお寄せください

広報課 ☒ kouhou@kawakita.or.jp

Webサイト



Facebook



採用サイト



年頭所感

『より良き社会を創る』

探検隊が行く

【河北リハビリテーション病院】

地域連携施設紹介

【はやま消化器内科クリニック】

【たかねファミリークリニック】

年頭所感 『より良き社会を創る』

明けましておめでとうございます。
本年が皆さんにとってよき年になる
よう心からお祈り申し上げます。

“夢のない社会に子供は生まれない…”
衝撃的な報道がなされています。

一昨年、我が国で生まれた子供の数
が91万8000人であったところ、
2019年は、さらに減り87万人から
88万人という予測に関する報道で
す。2016年に戦後初めて100万人を
切る出生数になりました。その後わ
ずか3年で今度は90万人を割ってし
まったようです。

西洋史学者の木村尚三郎先生が言っ
ていたことですが「夢のない社会に
子供は生まれない」でした。経済的
に失われた30年が続き、さらに昨年
10月1日の2%の消費増税ののち個人
消費はかなり落ち込んでいます。

高度経済成長を経て、20世紀後半、

物質的には豊かな日本の社会生活が
実現されました。その後、バブルと
言われた経済が崩壊し今日に至り、
失われた30年になろうとしています。
まずは、食生活が豊かになり、
衛生環境が整い、義務教育も推進さ
れてきた中で、我が国に限らずテレ
ビが普及した後、インターネットの
時代となりました。さらに、今日の
人たちは、現実社会と仮想社会の2つ
の社会を生きていくことになってい
ます。

その間、知識を記憶することが主に
評価される偏った教育の中で、人が
知恵を働かせること、個人の自主性
や自己責任を重んじることなどが尊
重されているとは言えない世の中
になっています。社会保障を含め日本
国民は他に依存する傾向がとても高
くなっているような気がします。

ピーター・ドラッカーは「マネジメ
ントは金儲けだ」と言われると寂し
そうな顔をしました。マネジメン
トは“より良い社会を創ること”だと
語り続けていました。私のマネジメ
ントの定義は“継続して社会価値を
創り続けていくこと”です。そろそ
ろ日本は“成長”という概念から
“成熟”に重きを置く必要がありま
す。成熟の中に成長を見出すことが
できないかと思います。

医療もより良い社会を創る一つの大き
な社会的要素だと考えています。我々
の病院経営を通じて市民は幸せになっ
ているでしょうか？より良い社会が創
られているでしょうか？病院の職員、
医療人は、医療が人を幸せにできるこ
とを知っています。その結果、社会が
良くなることも知っています。そのこ
とが医療人の責務であり可能性でもあ

ります。病院の職員が、夢を持って、
生き生きと仕事をするのが、“より
良き社会”へ繋がっていくことだと思
います。それには職員の団結と協力が
必要です。

魅力ある職場環境を整えることが、私
の責任であり、“より良き社会を創る”
ことだと確信しています。



社会医療法人 河北医療財団
かわきた ひろぶみ
理事長 河北 博文

探検隊が行く

河北リハビリテーション病院

河北リハビリテーション病院は、脳・身体の機能の回復をめざし、患者さん一人ひとりにあったリハビリテーションを専門職がチームを作り提供。退院後もリハビリテーションを担当したスタッフが、ご自宅への訪問や、外来でのサポートをいたします。その他、健康教室やふれあい交流会などイベントを開催し、地域の方とのつながりを大切にしています。

院長就任インタビュー

——現在までに取り組まれていることで、より力を入れていることは？

リハビリテーション医療の分野は新たな治療法やリハビリテーション用機器の開発は、日進月歩です。常に新しい知識を更新し、患者さんによりよいリハビリテーション医療を選択し続けられるために日々の研鑽は欠かせません。東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学講座と連携のもと、最新の知見に基づいたリハビリテーション医療の実践をしたいと考えています。また、公営社団法人日本リハビリテーション医学会認定研修施設に認定されており、リハビリテーション専門医の育成を通じて日本のリハビリテーション医療の底上げにも貢献したいと考えています。

——院長が考える新しい取り組みとは？

リハビリテーション医療の現場では患者さんの社会復帰のために多職種の医療専門職がチームを作り、個々の患者さんの社会復帰をサポートしています。当然のことながら、当院を退院後の患者さんの生活はこれまでの生活背景や環境、価値観によって、一人ひとり異なります。我々のリハビリの結果は病院内ではなく、退院後の患者さんやご家族の生活の中にあります。退院後の生活再開の不安を軽減するための取り組みとして、入院中のリハビリが生活の場で反映されるように外来診察や訪問リハビリの拡充にも取り組んでいくつもりです。

——院長が考える「リハビリテーション病院」のあるべき姿とは？

治療医学の進歩により生命予後は改善しましたが、社会の高齢化にともない医療情勢は大きく変化しています。疾患や障害を抱えた時に一人ひとりが住み慣れた地域でその人らしい生活を再開し維持するために何が重要なのか。我々は専門的なリハビリテーション医療と心のこもった良質なケアを通じてそれぞれの患者さんや家族に最も適した解決策を提案し、その手助けを続けること。これが河北リハビリテーション病院のあるべき姿であり我々の使命と考えています。



河北リハビリテーション病院
ミヤムラ コウヘイ
院長 宮村 紘平



日本リハビリテーション医学会専門医・指導責任者
義肢装具等適合判定医
身体障害者福祉法指定医（肢体不自由、音声・言語障害、そしゃく機能障害）

——河北リハビリテーション病院 院長に就任されて今後めざす体制、目標を教えてください。

急性期、回復期、生活期の医療機能の専門化が進む中、病院と病院の連携、地域のクリニックと病院の連携、在宅医療や地域福祉サービスとの結びつきがこれまで以上に求められています。病院を退院した後の患者さんの生活をサポートし、リハビリテーション医療を通じて、地域の医療、介護、福祉をつなぐ要となる体制を築きたいと考えています。

退院された患者さんがいつでも当院に遊びに来てくださり、安定して生活されていることを知る以上の喜びはありません。そんな明るく風通しのいい雰囲気のある病院をめざしたいです。

河北リハビリテーション病院概要

- 所在地:〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内1-9-27
- TEL:03-5307-5151 (代)



今月のSMILEさん

河北医療財団を支える
スタッフを紹介

心のケアセンター

中村 圭

入職日:2017年5月入職
帝京大学大学院 文学研究科 臨床心理学専攻 修士課程
2010年3月卒業
2011年臨床心理士
2018年公認心理師
趣味:サッカー観戦、うつわを買うこと



Q お仕事の内容を教えてください

カウンセリングや心理検査、病棟カンファレンスやチーム活動への参加をおこなっています。また、職員を対象に、相談や研修の講師業務をおこなっています。地域向けの講演会を担当させていただくこともあり、心の健康に関する知識の普及を図るための情報提供ということも大切な仕事の一つです。

Q 当院を選んだ理由について教えてください

患者さんのみならず、職員に対する心のケアについても重きを置いているところや、財団全体として受容・傾聴・共感を対人援助職の軸にしているところに惹かれました。業務内容は非常に幅広いですが、自分の知見を広げることのできる刺激の多い環境も挑戦しがいがあると感じ入職しました。

Q どんな時に仕事のやりがいを感じますか？

カウンセリングは長い道のりを走るマラソンのように感じています。私は患者さんに並走しているに過ぎないのですが、その中で患者さんの気づきがあったり、停滞したとしても次の一歩を踏み出そうとする姿を見せられたりした時に、心理士として何かお手伝いできたのかなと感じ、それがまた自分自身の力になっています。

Q 当院でどんなことを学びましたか？

無理をしないこと、助け合うこと、相手を思いやることです。学校の標語のようですが、働く上でも大事なことだと思います。自分が大切にされていると感じられるから、相手（患者さんや一緒に働く仲間）を大切にできるのだと思います。私は先輩方から改めてそのことを学ばせていただきました。

Q 今後の目標

発達領域を主軸に臨床活動をおこなってきたので、継続して力を入れていきたいと思っています。また、当院に入職してから、妊産婦のメンタルヘルスについて勉強させていただいたので、新しく学んだことと自分の専門分野を結びつけて、親子に対する心のケアを充実させていきたいと考えています。



救急外来・本院外来・健康生活支援室

師長 平早水 朝子

入職日:1996年11月入職
看護専門学校
1990年3月卒業
1990年看護師免許取得
趣味:つり・キャンプ



Q お仕事の内容を教えてください

外来担当になって1年になります。毎日、救急外来、本院外来（外科・泌尿器科・外来点滴室・整形外科・耳鼻科・紹介内科・小児科・婦人科・内視鏡室）、健康生活支援室のスタッフが困っていないか、院内の不備はないか、患者さんは困っていないかなど気を付けながら巡回をしています。また、外来での電話対応もおこなっています。

Q 当院を選んだ理由について教えてください

大田区を中心に勤務していたので、少し違う地域を見てみたいと思い探していたところ、見学にもすぐ対応していただき、また、職員の方からのあいさつがとても良かったことがきっかけです。

Q どんな時に仕事のやりがいを感じますか？

お礼を言われることも多いのですが、それよりも苦しみや不安など患者さんから気持ちを打ち明けてもらった時に心を開いていただいてよかったと強く思います。医療は安心・信頼から始まるものだと思うので、我慢や遠慮をなさらないで気持ちを伝えてほしいですね。

Q 当院でどんなことを学びましたか？

理念の大切さと、それを実現していくことの大変さと大切さですね。今は、どの企業でも理念やモットーを前面に出していますが、私が就職した頃は、珍しかったと思います。自身の資格を活かすことだけでなく、人として、組織人としての成長も必要であり、それが、良い医療へとつながっていくことを気付かされました。

Q 今後の目標

人は選択しながら歩んでいると思います。学校・就職・結婚・家族など悩んだりしながら自分で選択している方がほとんどだと思います。ただ、医療や終活に関しては、あまり話し合いもなく治療などにも選択の余地がないように思っておられると思います。少しでも現状や今後のことをイメージすることができ、生活が中心の医療を受けられるようなお手伝いできればと、思っています。まだまだ未熟ですが、少しでも患者さんのお力になれるよう日々奮闘中です。



地域連携 施設紹介

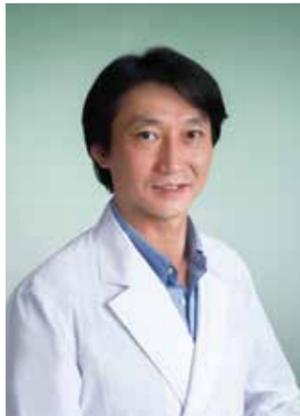
急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

はやま消化器内科クリニック

〔内科・消化器内科〕

杉並区阿佐谷南1-17-17 朝倉ビル1F
03-3313-6600
http://hayama-cl.com

診療時間／9:00～12:00 15:30～19:00（大腸検査 13:30～15:30） 土 9:00～13:00（大腸検査 13:00～15:00） 休診日：木、日、祝・祭



院長 羽山 弥毅

日本内科学会認定内科医
日本消化器内視鏡学会内視鏡専門医
日本肝臓学会肝臓専門医
日本消化器病学会消化器病専門医
日本消化管学会胃腸科専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

父が病に倒れたのがきっかけです。その際、私の姉が研修医として父の主治医となりました。私はベッドサイドで姉が冷静かつ真剣に治療し、明日をも危うい状態であった父が徐々に回復するのを目の当たりにしました。大切な人の命を救ってくれた時の医師への感謝の気持ち、その医師が実の家族であることに誇りすら感じました。その時に、自分もこの手で多くの病気を治して患者さんを喜ばせてあげたいと思ったのがきっかけです。

■ 地域医療において

大学や基幹病院での急性期治療は医師として非常に魅力のあるものです。私も長年急性期治療・終末期医療をおこなってまいりましたが、病気の根底にあるのは自覚症状のない慢性期疾患がベースにあることが多いです。

それを早期の段階で発見し治療をおこなうことで大病を未然に防ぐことが少なからずとも可能になると思っています。それを担うのが地域医療であり、大学・基幹病院との密な関係も非常に大切な事だと思っています。

■ メッセージ

クリニック名は消化器内科ですが、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病や風邪・花粉症などの診察から、ご家庭・仕事の悩み相談まで外来でおこなっています。ですので患者様お一人の診療時間が長くなりお待たせしてしまう事も多いですが、お気軽にご来院ください。特に消化器疾患・内視鏡検査には特化しておこなっています。

たかねファミリークリニック

〔内科・小児科・皮膚科〕

中野区丸山2-17-13
03-5356-8120
https://takane-clinic.jp/

診療時間／月、火、水、金 9:00～12:30 15:00～18:30 土 9:00～12:30 休診日：木、日、祝・祭、土の午後



院長 高根 紘希

日本内科学会総合内科専門医
日本高血圧学会専門医
日本腎臓学会専門医
日本透析医学会専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

人と話すことが好きだったので、人と向き合い関わっていく中で誰かの役に立つことができるこの職業をめざしました。東京慈恵会医科大学に進学し、一時期は精神科を志望していましたが、内科に強く惹かれ大学病院で腎臓・高血圧内科、総合内科専門医として16年間過ごしました。その後、総合病院等で小児科、皮膚科を学ばせていただき、2019年6月にたかねファミリークリニックを開業しました。

■ 地域医療において

研修医になったばかりの頃、救急の患者さんが激しい腹痛を訴えて来られた際、ご家族が夜中の待合室で大変動揺されていたので、励ますような気持ちで「大丈夫ですよ」と伝えました。入院されてからの精査で大腸がんの末期と判明したときにそのご家族から「先生はあの時に大丈夫って言っただろ」と、大変憤慨された経

験があります。医師の一言はその方の人生の道しるべを示す、大変責任の重いものだと痛感しました。それから外科に転科したあとも毎日ベッドに足を運び続けました。最後、霊安室でそのご家族から「この病院に来て最初先生に診てもらえてよかった」と言っていたと、残念な結果になってしまった患者様のご家族から頂戴する言葉で自分が救われることがあると知り、涙が止まりませんでした。様々な思いを持った患者さんに対して、このクリニックがあるから安心して住むことができる、そんな場所になりたいと思っています。

■ メッセージ

お子さまからご高齢の方まで、誰もが安心してちょっぴり笑顔で帰っていただくことのできる、そんなクリニックをめざしています。身体のことでお悩みやご困りの際はご相談にお越しください。

リハビリ体操

嚥下体操

監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部 部長 森山 広樹

食事を摂ることは、栄養をとるほか、味を楽しむなど生きる上での喜びにもなります。一方で、嚥下が上手くできず飲み込みができなくなるだけでなく、誤嚥性肺炎や窒息など重大な問題を引き起こすこともあります。年末年始は、お餅を食べる機会もあり、より飲み込みに注意が必要です。そこで今回は、安全に食事を摂ることができるよう、嚥下体操をご紹介します。食事の前などにぜひおこなってください。

- 嚥下体操の前後に、深呼吸をおこなってください。
- ①②③④の順番でどうぞ。
- 嚥下体操が終わったら「か」「わ」「び」「た」「る」を発声します。はじめそれぞれの文字をゆっくりと5回繰り返して言い、次に早く5回繰り返して言います。

① 頬の体操

ほっぺたをプーンと膨らませます。その後くぼませます。5秒ずつ、2セット繰り返します。



② 舌の体操 その1

舌を思いっきり前に突き出し、次に舌をグッと奥へ引きまします。これを5回繰り返します。



③ 舌の体操 その2

舌を突き出して、口の左側をなめます。その後、右側をなめます。これを5回繰り返します。



④ 舌の体操 その3

舌を突き出して、上唇をなめます。その後、下唇をなめます。これを5回繰り返します。



※嚥下（えんげ）：食べ物や飲み物を飲みこむこと

豆知識

ノロウイルス胃腸炎

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

原因

ウイルスに感染した食品取扱者を介して汚染された食品や、ノロウイルスに汚染された二枚貝を摂取することで感染します。

安全に食事をするために

ノロウイルスに汚染された二枚貝による食中毒は生や加熱不足のもので発生するため、中心部が85℃～90℃で90秒以上で加熱すれば、安全に食べられます。またノロウイルスを完全に不活化させることはできませんが、手洗いはウイルスを減らす最も有効な方法です。調理前、食事前、トイレの後は必ず手を洗いましょう。

栄養科での取り組み

調理器具等は洗剤で十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）で漬け置いたり、調理台を拭いたりしています。スタッフは2枚貝の生食を禁止して感染が起きないように対策をし、毎日の体調管理を報告合っています。

監修：河北総合病院 栄養科科長 武田 朝子

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女)
- Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)
- Q3 お住まい
(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他：)
- Q4 もっともおもしろかった記事は何ですか？
(ページ：)
- Q5 今後、特集してほしい記事はありますか？
()
- Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか？
(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物：)
- Q7 河北健康教室に参加したことはありますか？
(はい・いいえ)
- Q8 当財団へご意見をお寄せください
()