

広報誌 すこやか

第44号

吉田病院の理念

医療の主人公は、みなさまです。

わたくしたちは、

- 一、みなさまにわかりやすい説明と必要な情報を提供し、同意に基づく医療を進めます。
- 一、みなさまの人格、プライバシーを尊重します。
- 一、みなさまにまごころをこめて、親切に接します。
- 一、みなさまに必要な医療を地域と連携して提供します。
- 一、みなさまにより良い医療を提供できるよう、自らを磨きます。
- 一、みなさまの健康維持のために、全力を尽くします。

道内医療機関初！ JCR 格付けで「BBB-」に格上げ！

慶友会吉田病院が JCR 格付けで北海道の医療機関で唯一の「BBB-」の評価を取得しました。全国の医療法人社団のなかでも「BBB-」の格付けは最高ランクとなります。

JCR（日本格付研究所）格付けとは金融庁が指定する格付け機関のことで債券の信用力や元利金支払いの確実性などを評価し、安全性を総合的に分析する機関です。

慶友会の格上げの理由として透析部門、健診部門の実績が評価されました。

また、平成 22 年 8 月に旭川で行われた「日本人間ドック学会学術大会」で吉田理事長が大会長を務めたことも評価の対象となりました。



日本人間ドック学会学術大会



JCR 以外の評価

慶友会は JCR 以外の第三者評価として ISO（国際標準化機構）の審査も受けています。

医療法人では日本初となる ISO9001（品質マネジメントシステム）取得。これは顧客に品質のよいモノ/やサービスを提供すること、つまり「顧客満足」を目的としたものです。

ISO15189 取得。これは臨床検査室が請け負う臨床検査の種類に応じた技術能力に関するものです。これは品質マネジメントシステムに技術的要素を含んだもので、治験の臨床検査結果や臨床検査値が国際的に通用することを意味します。

“脱”胃の不快症状

健康サポート室 斎藤 美智恵

春は、卒業や就職、異動などに伴い飲食の機会が増える時期です。今回は、食べすぎや飲みすぎで「胃がもたれた」「胸やけになった」など胃腸の調子を崩さないよう自己管理する方法をご紹介します。

胸焼けの症状と原因

胸やけは“胸が焼けつく”“ムカムカする”症状です。多量に食べ、飲んで胃にたくさんの飲食物が入ると、食道まで胃液があふれ、食道の壁が胃液の強い酸性のために荒れてヒリヒリ痛む状態になり症状が起こります。

胃液を多く分泌するのは、揚げ物や脂肪を多く含む食品、アルコールや辛いものなど刺激の強い食品の場合です。そういった食品の摂取量を減らして胃液を多量に分泌するのを避けるのも予防につながります。また、食後すぐに横になると胃液が食道へ流れ込み胸やけが起こる場合があります。食後の姿勢に気をつけましょう。

胃もたれの症状

胃もたれは胃液があまり分泌されておらず、胃の動きも鈍く消化が遅いので、食べ物がいつまでも胃にとどまり、胃が重く感じる状態です。胃液の分泌が低下するのは、運動時、入浴時、就寝中などです。

胸やけと胃もたれの予防対策

＜対策①＞ゆっくり、よく噛んで食べる
（自分が早食いと思う人は、口に入っているものを飲みこむまで次の食べ物を口に入れない）

＜対策②＞食事の量は腹八分目にする

＜対策③＞食後、すぐに運動する、お風呂に入る、寝る行動は避ける

～胃に負担をかけないために～

「アルコール」

アルコールは胃の粘膜を直接傷つけるだけでなく、胃酸の分泌を促しさらに粘膜を傷つけます。1日の適量を守りましょう。

＜1日の適量＞

日本酒：1合、ビール：中瓶1本、
焼酎：0.8合、ワイン：グラス2杯、
ウィスキー：ダブル1杯



「たばこ」

喫煙すると血管が収縮することで、胃の血行も悪くなり胃そのものの元気がなくなります。また、喫煙していると胃潰瘍や十二指腸潰瘍が治りにくいと報告されています。禁煙することで胃の不快症状が改善される方もいます。胃の不快症状をお持ちの方は禁煙をぜひご検討下さい。当院の禁煙外来もご利用下さい。



「薬の飲み方」

かぜ薬や解熱鎮痛薬を飲んで、胃の調子を崩す場合があります。原因は2つ考えられます。1つは空腹に飲むと胃液が分泌しすぎて胃粘膜が荒れてしまうこと、もう1つは薬の成分で「非ステロイド性鎮痛薬」と呼ばれる解熱鎮痛薬を飲むと胃粘膜の血行が悪くなったり細胞を修復する機能を低下させてしまうことがあります。

かぜ薬や解熱鎮痛薬は空腹で飲まないこと、早く治したいからといって大量・頻回に飲むのは避けましょう。忙しくてなかなか病院を受診できない場合は薬局の薬剤師にも相談して薬を選びましょう。



ゲートボール大会



2012年最初のイベントとなる第23回ゲートボール大会が1月12日(木)に開催されました。

大会には総勢約100名、たくさんのチームのゲートボールクラブのみなさんのご参加をいただきました。綿密に練られた作戦で一球一球に力が込められ、白熱した試合が繰り広げられました。

試合後の昼食にはけんちゃん汁とわかめご飯を食べていただき大変喜んでいただきました。

これからも適度な運動と健康な体づくりで来年もご参加ください。



優勝 旭川グリーンクラブ

節分：豆まき

H24年2月3日に特別養護老人ホーム「養生の杜カムイ」で節分行事として、邪気を祓い、今年も1年元気に過ごせることを祈って、豆まきを実施しました。

赤鬼・緑鬼に扮した職員に向けて、皆さん元気よく「鬼は外、福は内」の掛け声をしながら豆をまいていました。



他にも願い事を書いた短冊を鬼に貼ったりして、みなさん節分を十分に楽しんでおりました。



外来診療担当医師シフト表

		月	火	水	木	金	土	
午前	内科	【糖尿】 岩島 保法	【糖尿】 岡田 瑞穂	【糖尿】 岩島 保法 岡田 瑞穂			岩島 保法 上田 修 岡田 瑞穂 武内 周平 武田 寛樹 馬場 勝義 府川 悦士 (交代制)	
		【肝臓】 吉田 威 府川 悦士 吉田 慶子	◎古川 博之教授 紀野 修一准教授 (旭医大) 吉田 慶子	【肝臓】 府川 悦士 吉田 慶子	【肝臓】 馬場 勝義 ▲峯松 秀樹	【肝臓】 馬場 勝義 ▲峯松 秀樹		
		【呼吸器・漢方】 鈴木 まゆみ		【呼吸器・漢方】 早崎 知幸 (北里大学東洋 医学総合研究所) 予約制 鈴木 まゆみ		【呼吸器・漢方】 鈴木 まゆみ		
		【消化器・一般内科】 横田 欽一						
		【循環器】 武田 寛樹		【循環器】 佐藤 伸之准教授 (旭医大)	【循環器】 武田 寛樹			
		【一般内科】 上田 修	【一般内科】 馬場 勝義 石黒 俊哉	【一般内科】 上田 修		【一般内科】 上田 修		
		【呼吸器】 南 幸範 (旭医大)	【呼吸器】 大崎 能伸教授 (旭医大)	【呼吸器】 佐々木 高明 (旭医大)		【呼吸器】 山本 泰司 (旭医大)		
						【臨床遺伝】 ◎蒔田 芳男教授 (旭医大) 予約制		
	外科	工藤 浩市					井上 謙一 工藤 浩市 (交代制)	
	整形外科	井上 謙一	☆吉岡 研之 (慶応大)	井上 謙一				
午後	内科 (前半)	横田 欽一	鈴木 まゆみ		横田/▲峯松	府川/▲峯松		
	内科 (後半)	武内 周平	上田 修	武内 周平	馬場/▲峯松	武内/▲峯松		
	整形外科	■井上 謙一	☆吉岡 研之 (慶応大)	■井上 謙一				
	専門外来 (予約制)	【呼吸器・漢方】 鈴木 まゆみ			【呼吸器・漢方】 鈴木 まゆみ			
【メンタルヘルス・クリニック】 ★千葉 茂教授 (旭医大)		【循環器】 武田 寛樹		【内分泌・膠原病】 ■府川 悦士				
			【漢方】 早崎 知幸 (北里大学東洋 医学総合研究所) 予約制	【乳腺】 工藤 浩市 北田 正博准教授 佐藤 一博				

※各医師の都合により診察日・時間等の変更がある場合がございます
ご了承ください。(受診の際は事前にお問い合わせ下さい)

※午後内科外来の時間は 前半 13:00~15:30, 後半 15:30~18:00 です。

※出張医・派遣医は青文字で記載しております。

※◎印の古川博之医師、蒔田芳男医師の診察は月2回となります。

※☆印の慶応大学出張医・吉岡医師の診察は15時までとなります。

※■印の井上・府川医師の外来は16:30までの受付となります。

※★印の千葉茂医師の受付は13:00~15:00までとなります。

※▲印の峯松秀樹医師の診察は2週目、4週目となります。

※木曜日の漢方外来は予約制、金曜日の乳腺外来は14:00~17:00までの医師交代制・予約制となっております。

※上記のシフト表は平成24年2月1日現在のものです。

その他の外来のご案内

眼科—毎週木曜日(午前): 旭医大眼科派遣医師

婦人科—毎週木曜日(午前): 旭医大婦人科派遣医師

甲状腺—毎週第4土曜日: 島袋 嘉修医師(島袋内科院長)

歯科—月曜日~土曜日(第1・3土曜休診): 小西 文医師

月2回(月) 在宅診療: 小西医師

院内診療: 小堀 喜則医師(北大口腔外科)

医療法人社団慶友会

吉田病院

070-0054 北海道旭川市4条西4丁目1-2
TEL 0166-25-1115 FAX 0166-25-4650