

吉田病院広報誌

# すこやか

# 新年

新年ご挨拶

**[NEWS]** 内視鏡センターリニューアル  
『ゆったりとした個室で  
午後の検査も可能に』

2018.1 vol 61

## 新年のごあいさつ ～ 変化に挑戦する ～

明けましておめでとうございます。

2018年に慶友会グループは37年目を迎えます。今年は6年に一度の診療報酬・介護報酬改定に障害福祉サービス等改定も重なる“トリプル改定”があります。加えて団塊の世代が75歳以上になる超高齢化社会“2025年問題”は避けて通ることができない変化を医療・福祉業界に迫ります。

このような中で慶友会が掲げる2018年のキーワードは二つです。一つは“組織力の強化”。時代の変化や情勢を鋭敏にとらえつつ、それに一喜一憂することない盤石な組織づくり。人材育成を含めた組織の再構築を昨年に引き続き進めていきます。もう一つは“原点回帰”。私たちが創業以来大切にしている予防医療の在り方をもう一度見つめなおし、地域社会の健康増進に貢献できるような人間ドック・健康診断を追求していきます。この原点回帰という言葉はもう一つの意味を込めました。本来の医療とはどういったものなのかをもう一度見つめなおそう、ということです。本来の医療とは画一化されたものではなく、一人ひとりの体の状態に寄り添ったものだと思います。それに私たちがどのように貢献できるのかを立ち返る一年にしたいと思っています。

混沌は私たちに得も言われぬ不安をもたらすこともあります。しかしそれは同時に大きく飛躍する機会をもたらしてくれます。職員と一緒に明日の医療に思いを馳せて、時代の変化に挑戦していきたいと思っています。

*Change before you have to. (Jack Welch).*

医療法人社団慶友会 理事長 吉田 良子  
社会福祉法人慶友会



## 院長新年のごあいさつ

明けましておめでとうござい  
ます。

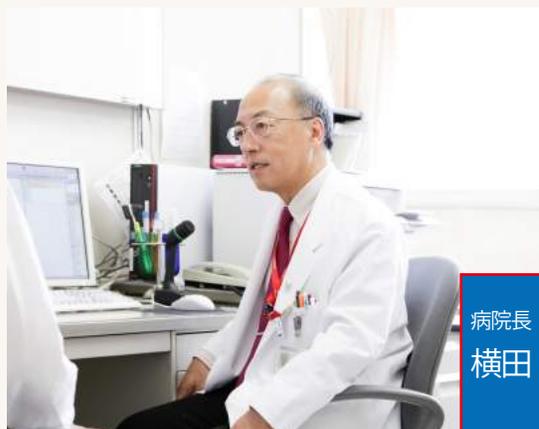
昨年、医療法人社団慶友会吉  
田病院には、たくさんのお出来事  
がありました。

5月にはJHQC(日本版医療  
MB賞)の審査を受け、前回は  
引き続きAクラス認証を受けま  
した。

8月には人間ドック講演会を  
開催しました。日本人間ドック  
学会理事長篠原幸人先生に「生  
活習慣病としての脳卒中・認知  
症」のご講演をいただき、大成  
功で終了しました。

9月には病院機能評価機構の  
審査を受けました。最終結果は  
出ておりませんが、中間報告で  
は、ほとんどの項目でA評価を  
受けています。

12月には内視鏡室の改装を  
終え、新しい内視鏡センターと  
して出発しました。午後の大腸  
内視鏡検査が、火曜日(隔週)、  
水曜日、木曜日に拡大されます。



病院長  
横田 欽一

来年度は診療報酬・介護報酬  
の同時改定による医療現場の多  
少の混乱も予想されますが、患  
者さま、ご家族さまには影響の  
ないよう努力していく所存です。  
これからも吉田病院は成長し  
てくと共に、「心ある医療」の原  
点を忘れず地域社会から「選ば  
れる」慶友会、吉田病院をめざ  
し続けます。  
今後ともどうぞよろしくお願  
いします。

## 慶友会 NEWS

### 内視鏡センター

### リニューアル

■ 『ゆったりとした個室で午後の検査も可能に』

2017年12月4日(月)、  
内視鏡センターが改修工事を終  
えてリニューアルオープン致し  
ました。

ゆったりとした空間で穏やか  
に検査を受けて頂くために部屋  
を個室化し、清潔な環境で胃力  
メラや大腸カメラの検査を行  
います。安心して検査を受けて頂  
けるよう出来るだけ苦痛の少な  
い楽な方法をめざしています。  
細い胃力メラの使用や眠りな  
がら行いたいなど、充分にご希  
望をお聞きます。遠方から来  
院される方のために、午後から  
の検査、前日から入院できるシ  
ステムもごさいます。

内視鏡検査に不安や抵抗をお  
持ちの方、症状はあるのに原因

がわからずお困りの方はぜひ一  
度当院へご相談ください。

(外来師長 澤田 桂子)



## 肝臓を大切に — 色鮮やかな食べ物で、脂肪肝を予防しよう —



脂肪肝や肝硬変はお酒の飲みすぎのせい、と言われたのは今は昔。飽食の現代では、肥満や高血糖、高血圧などの生活習慣病を原因とする「非アルコール性脂肪肝」が増加しています。脂肪肝は、一歩進んで脂肪肝炎（NASH：ナッシュ）になると放っておけない状態といえます。

とから、炎症を起こしており、肝硬変や肝臓がんに移行する可能性があります。

NASHのいちばんの予防法は、食事と運動です。適正なカロリー摂取と適度な運動を心がけましょう。最近の私たちの研究により、鮭やイクラの赤い色素「アスタキサンチン」と温州みかんに豊富に含まれる「β-クリプトキサンチン」が、NASHの予防にすぐれた効果があることがわかりました。

日々の食事では、野菜や果物、魚介類など、色鮮やかな食材をバランスよく摂ることが、NASHの予防には欠かせないといえます。

### 過食注意報！！

#### 食べ過ぎていませんか？

#### 健康ワッポイットレッシュ



皆さんお元気にお過ごしですか？

忘年会・クリスマス・お正月と飲食するイベントが続いていたので、食べ過ぎ・飲み過ぎに心当たりのある方がいるかと思えます。皆さんは日頃から、ご自分に必要な**カロリー**をご存じですか？ 当院で栄養指導を受けると体組成計で測定することができますが、今いちど、健康管理をする時は、どの位カロリーが必要で、どの位食べているのかを知ることから始めましょう。そして、体重は健康のバロメーターです。数年または数か月で体重が5kg以上増減のある方は注意が必要です。

食べる量の目安として「**手計り**」をご紹介します。手計りの優れている所は、自分の体の大きさに見合った量を簡単に計ることができます。ぜひ、ご自分の手の平を広げて食べる量を確認してみましょう。

この時、太田先生のお話の通り、色鮮やかな食材を組み合わせると、免疫力が高まり身体の調子が整いますよ。

(栄養課 阿部)

#### ごはんの量

デスクワーク 握りこぶし1つつ分

活動量が多い 握りこぶし2つつ分

肉・魚 } 手の平サイズ  
野菜 } 野菜はゆでると良い

マヨネーズ 親指ぐらい

砂糖・油 親指関節ぐらい



### 吉田病院公式 Facebook お知らせ

吉田病院公式 Facebook が7月よりスタートしております。毎週病院に関する情報や裏側など更新しております。皆様からの” いいね！”をお待ちしております。

