

**医療法人財団 健和会**

みさと健和病院 Tel.048-955-7171  
 みさと健和クリニック Tel.048-955-8551  
 まちかどひろばクリニック Tel.048-954-9629  
 みさとホームケア診療所 Tel.048-948-0051  
 みさと健和歯科 Tel.048-956-6996  
 みさと健和団地診療所 Tel.048-959-5011

# 健康のひろば

発行所  
 〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1  
 「健康のひろば」編集委員会  
 Tel. 048-955-7872  
 Fax. 048-955-7897  
 E-mail tomonokai-m@kenwa.or.jp  
 http://misato.kenwa.or.jp  
 (毎月25日発行 定価1部30円)

## 第39回 病院祭

<スローガン>

～地域に根差す医療の絆、あなたに寄り添う健和会～

### 医療福祉パネル展示会

みさと健和クリニック2階に展示

あの食品の塩分量をチェック

性別	生活習慣病予防のための目標量	高血圧等の重症化予防のための量	現状(埼玉県)令和元年
男性	7.5g 未満	6.0g 未満	11.3g
女性	6.5g 未満		10.1g

いつもの料理に一工夫! Let's enjoy やさしい和定食

減塩point

- 塩分 -1.0g: 調味料を半分にして、豆類・野菜・海藻などを加える
- 塩分 -0.5g: 旨味の出るきのこ・相棒・たまねぎをたっぷり入れて旨味山に
- 塩分 -0.4g: 煮る前に塩をふるると、料理の味に濃淡からまれて塩味を感じやすくなる
- 塩分 -0.4g: 煮しめなど香味野菜を添えて

左の写真は1席 栄養課のパネルです。

10月1日～13日の期間で、病院祭展示パネルで良かったものを投票で3つ選んでいただきました。12職場・事業所がエントリーし、投票総数は61件でした。その中で、投票数が多かった1席～3席をご紹介します。

- 1席 栄養課 「あの食品の塩分量チェック」、「いつもの料理に一工夫」
- 2席 HCU 「ACPについて」
- 3席 MC外来看護・看護師 「認定看護師について」
- 3席 手術室 「麻酔のQ&A」



10月15日、川嶋みどり健和会臨床看護研究所所長による、記念講演「今だから戦争・平和・医療・福祉を」が開かれました。川嶋みどり先生はご自宅からオンライン参加でしたが、100人を超える聴講者でした。

講演の中で「尊厳・いのち・暮らしを脅かす最大最悪の破壊要因は戦争である」と繰り返し話されておりました。看護師奨学生からも活発な感想が出され、若い人たちの気持ちにも川嶋みどり先生の講演は深く響きました。

10月22日土曜日、桂文ぶん師匠による健和寄席が行われました。メイン会場をみさと健和病院1階健診センター前、視聴会場を7階、6階、4階北、4階南の各病棟ダイニング、他に馬渡さん家やデイなごみ、デイ采女の里などの事業所から、150人以上の方が参加されました。後半は健和友の会を含めた7つの法人による指定報告が行われました。

### 記念講演

「今だから戦争・平和・医療・福祉を」

川嶋みどり先生

### 健和寄席 落語 桂文ぶん師匠



### 東京民医連共同組織 拡大強化月間スタート集会



9月29日、東京民医連共同組織拡大強化月間スタート集会が行われました。視聴会場は鷹野文化センターで、14人の友の会役員の方々が参加されました。前半は大坂民医連事務局長の釘宮隆道さんによる基調講演が行われ、

後半は健和友の会を含めた7つの法人による指定報告が行われました。後半は健和友の会を含めた7つの法人による指定報告が行われました。

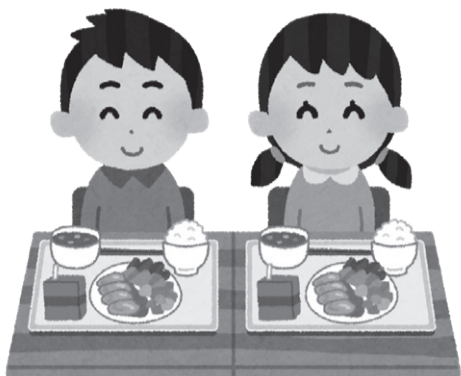
健和会の医療と介護の事業を支える協同基金(無利息)にご協力をお願いいたします。  
 《お問い合わせ》  
 健和友の会事務局  
 TEL 048-955-7872

▼日本人の大半が異常な物価高に日々苦勞しています。食料品、電気代、ガス代、ガソリン代、等々です。円相場も1ドル¥145と値下がりし、輸入食品や原材料に大きな影響を与えています。片や年金収入に目を向ければ「物価スライド0.4%の切り下げ」の影響で昨年と比較しても相当額が切り下げられました。収入が減少し、出費が増えるという状態が生まれています。▼この異常な物価高で一つの解決策として考えられるのが消費税の減税です。野党も一致して減税の要求を出しています。切なる国民の声に対して岸田首相は「消費税は社会保障の安定財源なので無理だといっています」。それなら何故に後期高齢者の2割窓口負担や、年金の切り下げを行うのでしょうか。諸外国でもドイツ、韓国、オーストリア、ベルギーは消費税に相当する税を減税する政策を実施しています。

▼日本人の大半が異常な物価高に日々苦勞しています。

(編集委員・坂本 喜市)

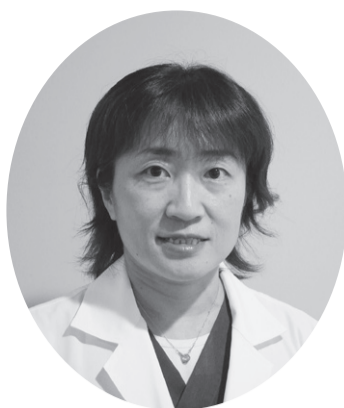
# 三郷市給食費無償化へ 署名協力のお願い



三郷市は、9月から来年3月まで小中学校の給食費を無償(全額免除)にしました。給食費が一人当たり小学生3950円、中学生4700円かかりますので、親からは「物価高のなか本当に助かります」の声がよせられる一方、「来年4月以降も続けて欲しい」との声もあがっています。しかし市は来年度については態度未定のままです。いったん無償にした給食費を元に戻すなんて考えられません。学校給食費無償化の継続で子育て世代のみならず「三郷市に住んでよかった」と思えるよう、健和友の会は「学校給食費の無償化継続を求める署名」に取り組んでいます。ご協力を心からお願ひします。この署名運動は年内いっぱい取り組みます。署名用紙をもっと必要な方は友の会事務所までご連絡ください。

(高州東町ブロック)

紺野 二行



## みさと健和クリニック 泌尿器科

専任医師 着任

萩原 奏 医師

17年前に当院で4年間の初期研修を経て、このみさとの地に戻って来ました。

10月から泌尿器科常勤医師として入職しました萩原奏です。17年前に初期研修をこの病院

で始め、医師として大切なことを4年間みっちり教わりました。その後は東京大学医学部付属病院、都立墨東病院、同愛記念病院、多摩総合医療センター、帝京大学医学部付属病院での勤務を経て、13年ぶりに約束の地、みさと健和病院の泌尿器科へ戻ってくることとなりました。

その間に、当科疾患の医療は大きく変わりました。手術であれば開腹手術の時代から腹腔鏡、ひいてはロボットを用いた遠隔手術の時代へ、変化を受けています。

スタッフから気軽に相談してもらえよう環境づくりを心掛けて、正しい安全な医療をお届けできますよう精進いたします。何卒宜しくお願い申し上げます。

治療法に関しても免疫チェックポイント阻害剤の登場でドラステックに変遷を遂げました。日々勉強です。

13年間の修行期間で得たものが、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。初期研修時代に大変お世話になった諸先輩医師方とまたお仕事ができることが緊張しつつも嬉しい毎日です。また、若い先生方からコンサルトを受ける場面も多々あり、一生懸命、医療に立ち向かう姿に日々、刺激を受けています。

## 鏡視下甲状腺手術(VANS法)の紹介

外科副部長 坂口 智一 医師



2019年からみさと健和病院で鏡視下甲状腺手術(VANS法)が開始され、傷が表に出て目立ってしまいう従来のやり方と比べて、傷が服で隠れやすく目立たなく出来るようになりました。

みさと健和病院では2019年からVANS法による鏡視下甲状腺手術を始めました。VANS法とは、video assisted neck surgery(内視鏡補助下頸部手術)の略で、首の傷が目立ちにくい甲状腺の手術です。従来のやり方では、鎖骨より少し上の位置で約5〜8cmの切開による手術を行っていましたが、この場合、襟の開いた服を着ると、傷が表に出てしまうこととなります。

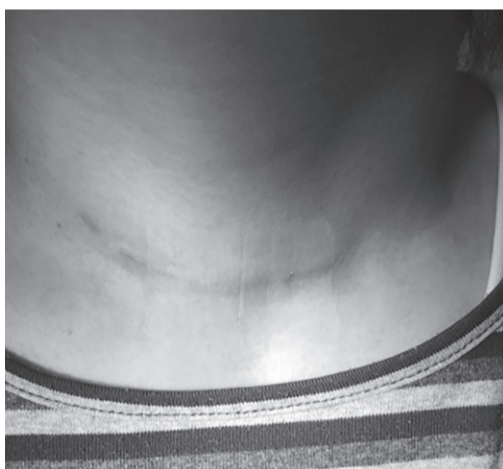
VANS法では、鎖骨よりやや低い位置に3・5cmの皮膚切開を行い、そこからカメラを挿入して手術を行います。それによって、傷が服などで隠れやすくなるというメリットがあります。また、美容上のメリットだけではなく、内視鏡を使うことにより、組織を拡大視して見ることが出

来、細かい血管や副甲状腺などの剥離をより精密に行うことができ、その反面、あまり大きな腫瘍や甲状腺腫を摘出する場合は十分な視野が確保出来ず、手術が難しくなります。

現在みさと健和病院ではVANS法の適応症例を以下のようにしています。

- ①直径5cm以下の良性腫瘍
- ②リンパ節転移のない低リスクの甲状腺癌
- ③甲状腺容積150ml以下のパセドウ病

実際にVANS法の適応となるかどうかについてはクリニック外科外来で個別に相談させていただきます。ご興味のある方はクリニック外科外来にご相談ください。



従来法の創



VANS法の創



### 千住介護福祉専門学校

- ★民医連唯一の介護福祉士養成校
- ★現場経験豊富な講師陣による授業!
- ★福祉用具の活用で安全で安心な介護を学びます!
- ★経済的な理由で、独自の学費減免制度も活用できます。
- ★学校個別見学随時受け付け中



＜問い合わせ先＞  
フリーダイヤル：0120-114-294(月～土、9～17時)  
メール：info@senju-kaigo.jp  
学校HP：http://www.senju-kaigo.jp

学校法人 東都医療福祉学院  
**千住介護福祉専門学校**  
東京都足立区千住仲町14-4  
(北千住駅より徒歩10分、千住大橋駅より徒歩6分)

### 友の会 会員特典

福祉用具販売2割引き  
(一部に5%～20%値引きあり)

### (株)福祉協同サービス 中央営業所

詳しくは健和友の会事務所までお問い合わせください

### 介護事業所 看護師大募集

特別養護老人ホーム・デイサービス  
グループホーム・小多機ほか

TEL:03-5813-9251

<60歳以上大歓迎>  
時給:65歳の場合  
正看護師 1800円  
准看護師 1600円



その人らしく大切に  
社会福祉法人  
すこやか福祉会

すこやか福祉会 検索  
←すこやか採用サイトリンク

連載⑳

# 私も「健康のひろば」 届けています



まだ「健和友の会」に入会して一年そこそこで私に役割が回ってくるとは思っていませんでした。お世話になっている方からの声がけということもあり、自分でも何かお手

## 散歩もかねて楽しく配達

水元・東金町ブロック 小室 光 啓 さん

伝いできるのならという事で、14軒の手配りを引き受けました。もともと別件で週に一度は往来する地域というところもあり、よく知ってお宅、初めてのお宅のポストを確認し、これからつながる御縁を想像し、散歩がてら配達しています。新人小室、これからは頑張ります。

## 健和友の会 ボランティア活動 みどりの会



四季折々の花を  
植えています

みさと健和病院とみさと健和クリニックの2カ所、毎月第2火曜日の9時30分から11時の間で、楽しく活動しています。病院・クリニックの敷地内にある、花壇や木々の整備を、1つ1つ丁寧に作業されています。ご興味のある方は、是非ご参加ください。ご連絡お待ちしております。

(編集部)



- <メニュー>
- ・米飯
  - ・鮭のお刺身
  - ・ツマ大葉
  - ・筍の土佐煮
  - ・ポテマヨサラダ
  - ・水羊羹

- <栄養>
- ・エネルギー 560kcal
  - ・たんぱく質 26.6g
  - ・脂質 9.4g
  - ・食塩相当量 1.9g

## 病院食(行事食)の紹介

いつもシャトルバスをご利用いただきありがとうございます。シャトルバスの運用は患者様の利便性を考え適宜見直しを図っておりますが、ドラ

職員へのお礼の投書ありがとうございました。職種に対応に留まることのないよう、他の職員とも共有して医療サービスマス向上を心掛けてまいります。(みさと健和病院 事務長・仁井谷 光)

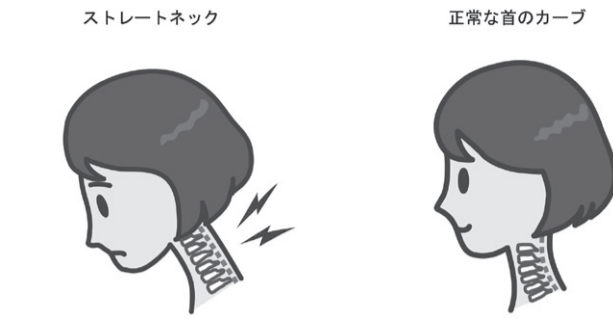
## 今月の投書から

今月(9月下旬)10月中旬)は8件の投書を頂きました。ありがとうございます。今回は2件の紹介です。投書の際、なるべくお名前と連絡先をご記入ください。

イバーの体制問題もあり、ご要望に十分応えきれずおられません。ご不便をお掛けいたしますがご理解のほど宜しくお願い致します。

## 「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載⑯ ストレートネックについて

### 首の不調は肩こりの原因にも



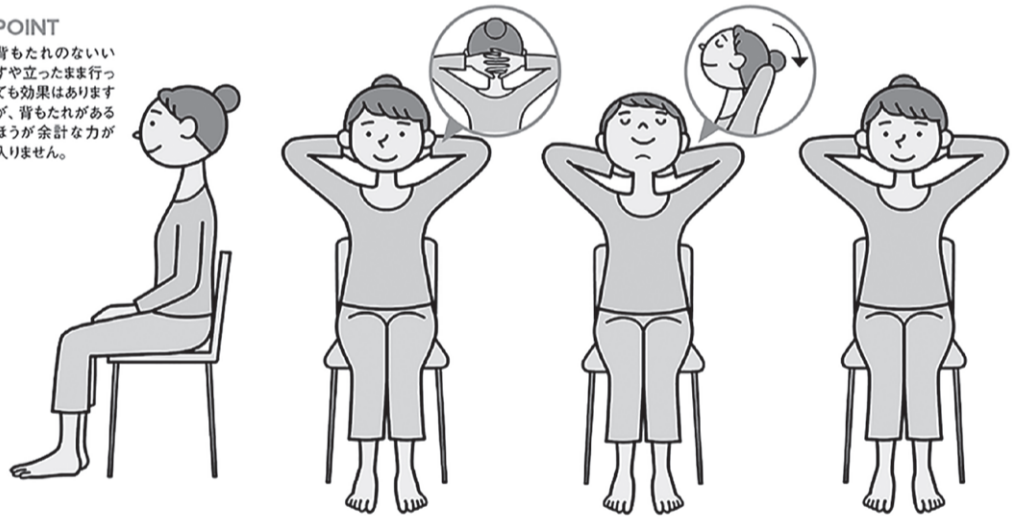
みさと健和病院医事課には、お昼休みにラジ体操を自主的に行うスタッフがいます。きっかけは、職場内で頸椎椎間板ヘルニアを発症したスタッフが出た事です。医事課は意外と院内を動き回る事も多いのですが、それでも1日の大半はパソコン作業を伴う業務にあたっています。

このため、知らず知らずのうちに首が前に出ている状態(いわゆるスマホ首や、頸椎のカーブが失われた状態(ストレートネック)になってしまいう危険性が高い職種と言えます。今回ヘルニアを発症したスタッフは、首の不調を全く自覚しておらず、MRI検査をして初めて自分の頸椎が変形している事を知りました。ラジオ体操は、複数名で実施するまでには

至っていませんが、こうした自主的な取り組みに刺激を受け、正しい姿勢を心がける、ストレッチをするなど、仕事をしながらでも手軽にできる事を行うようになったスタッフもいます。コロナ禍で運動不足を感じている方は多いと思います。他人事と思わず、これからも予防や悪化防止に取り組んでいこうと思います。

### ネックリラクゼーションの方法

POINT  
背もたれのない椅子や立ったまま行っても効果はありますが、背もたれがあるほうが余計な力が入りません。



- 1 背もたれのある椅子に深く座る。背もたれは肩よりも下の高さがよい。
- 2 両手を頭の後ろに回して指を組み、頭と首の境目に当てる。
- 3 両手に頭の重さを預けながらゆっくりと後ろに倒し、そのまま30秒キープ。
- 4 両手で頭を支えながら元に戻す。

読者の便り

▼「わたしのふるさと欄」私も昔川口に10年住んでいました。「鑄物工場」たたら祭り「懐かしく思い出しながら、読ませていただきます」

(三郷市早稲田・鈴木 眞佐子)

▼人間は何故、争うのか。民主主義の良い所を取り入れて、皆で仲良くなれないのでしょうか。間違っ

(三郷市戸ヶ崎・永藤 由江)

▼新型コロナワクチン3回目接種してから半年が過ぎます。また、子ども同士で土手に寝ころびながら見る花火は迫力があり、今にも自分達に降り注いでくるような勢いでした。そして、「ドーン!」というお腹のそこに響く感じは今でも忘れられません。

▼「今月の投書から」を読み、新型コロナの第7波でまだまだ多くの職員の方がご対応されている事を知りました。想像出来ない日々大変な事と思います。出来るだけご無理なさらず

▼「今年度の投書から」を読み、新型コロナの第7波でまだまだ多くの職員の方がご対応されている事を知りました。想像出来ない日々大変な事と思います。出来るだけご無理なさらず

▼後期高齢者(一部)の医療費窓口負担2倍化は本当に国民の負担を思うのと真逆なこととおかしいです。友の会みんなできうした動きを変えたいです。

▼我が家の孫娘も晴れて来年千葉大学を卒業します。就職も塾講師に内定し、バイトとパン屋のバイトをしながら張り切っています。自動車学校に行っています。

▼「今年度の投書から」を読み、新型コロナの第7波でまだまだ多くの職員の方がご対応されている事を知りました。想像出来ない日々大変な事と思います。出来るだけご無理なさらず

▼我が家の孫娘も晴れて来年千葉大学を卒業します。就職も塾講師に内定し、バイトとパン屋のバイトをしながら張り切っています。自動車学校に行っています。

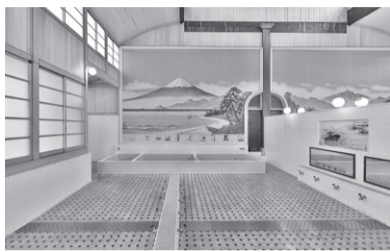
▼我が家の孫娘も晴れて来年千葉大学を卒業します。就職も塾講師に内定し、バイトとパン屋のバイトをしながら張り切っています。自動車学校に行っています。

▼我が家の孫娘も晴れて来年千葉大学を卒業します。就職も塾講師に内定し、バイトとパン屋のバイトをしながら張り切っています。自動車学校に行っています。

わたしのふるさと

289

みさと健和クリニック 看護部長 岩崎 ひとみ



昔ながらの銭湯

私の故郷は、埼玉県三郷市です。東京の足立区で生まれ小学生の時に三郷に引っ越しをしてきました。その頃の三郷は夜になると街灯もなく、夏のカエルの声やけに大きく感じとても心細く感じていました。ただ、東京の時には銭湯に2日に1回の頻度だったので、自宅にお風呂があって毎日入れることは喜びでした。

また、夏休みの終盤に行われる三郷の花火大会は大きなイベントでした。早くから宿題を終わらせ、日中から手作りのお弁当を作り親戚を呼んでワイワイ行ったことがとても懐かしく感

思い出のある故郷へと戻ってきた

埼玉県三郷市

20年前に亡くなった父が「今度、ここに自分たちの病院(みさと健和病院)ができるんだ。」と嬉しそうに話していたのを思い出します。思い出のある三郷に戻り働くことになったのも縁を感じます。「しっかりやれよ」亡くなった父の声が聞こえてきそうな気がします。

20年前に亡くなった父が「今度、ここに自分たちの病院(みさと健和病院)ができるんだ。」と嬉しそうに話していたのを思い出します。思い出のある三郷に戻り働くことになったのも縁を感じます。「しっかりやれよ」亡くなった父の声が聞こえてきそうな気がします。



三郷市 花火大会

クロスワードパズル

15x15 crossword puzzle grid with some cells containing illustrations of a cake, a clown, a girl, a dog, a cat, a girl, a girl, a girl, a girl, a girl, a girl, a girl, a girl, a girl, a girl, a girl.

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉を書き込んでください。【タテのカギ】①まだ心のつかない ②先手の対 ③セツトし直す ④この一は一生忘れ

⑤海上の運送 ⑥を紡ぐ ⑦キノコに注意 ⑧本当の気持ち。を測りかねる ⑨独奏 ⑩井の中の井って何 ⑪寄る波 ⑫盗賊や悪党などが住む隠れ家、根城 ⑬より証拠 ⑭兵営に帰ること

【ヨコのカギ】①戦争を知らない—生まれ ②—のカーニバル ③戦争をやめる ④文科系と— ⑤— レンズ ⑥井の中の井って何 ⑦寄る波 ⑧盗賊や悪党などが住む隠れ家、根城 ⑨より証拠 ⑩兵営に帰ること

ハガキ、又はEメールに氏名と住所、それに正解と「健康のひろば」の号数、感想やご意見を添えて、下記宛先までお送り下さい。正解者の中から抽選で粗品を差し上げます。ご応募をお待ちしています。

宛先 〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1 健和友の会 Eメール: tomonokai-m@kenwa.or.jp ・締切り/2022年12月15日 ・当選者発表/第476号(2023年1月25日付)

パズル当選者のお知らせ 第472号(9月25日付)の正解は「ジュウゴヤ」でした。正解者の中から鈴木眞佐子さん、永藤由江さん、小林茂さん、宇佐美茂子さん、藤江善道さん、伊藤勢津子さん(以上三郷市)美濃桂子さん(足立区)土井蓉子さん(葛飾区)に図書カード500円分を送らせていただきます。

文芸のひろば

俳句

- 下戸ながら父は良き声 醉芙蓉 三郷市早稲田 齊藤 満喜栄
天高し「ボッチャ」の音と笑ひ声 三郷市高州 幕田 涼代
夢うつつ夜半の目覚めの虫しぐれ 三郷市鷹野 磯野 ヨシ
街路樹の明かりで色づき秋近し 三郷市崇 片岡 真吾
秋雨や銀色に垂れる蜘蛛の糸 三郷市高州 杉本 美保子
宵闇にここよここぞと金木犀 葛飾区西水元 高沢 幸太郎

文芸のひろば 俳句・川柳・短歌 募集

あて先: 埼玉県三郷市鷹野4-494-1 みさと健和病院 健和友の会宛 締切: 毎月15日 ※作品掲載者には図書カード500円分を送付いたします。(投稿は1月1首で厳守願います)

『手配り協力者』募集中

いま、機関紙「健康のひろば」約9500部を友の会の「手配り協力者」約420人で配達しています。みなさんボランティアで、毎月20日頃、ご近所の会員さんの分を配

編集後記

▼3年ぶりに病院祭を開催しました。入職3年目の職員は初めての病院祭。病院祭最終日にこれまで行われてきた出店や出し物を中心としたイベントは、飲食を伴い密になることから今年は見合わせました。そんな中でも出来る病院祭を目指し、記念講演と健和寄席、各職場の紹介パネルの3本柱での開催でした。来年はいつもの病院祭を!

(編集委員 庄司 徹彦)