

No.61

2020年1月号

はく あい

# 博愛



## 新年にあたってのご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

昨年4月に、当院の「理念」「基本方針」を約10年ぶりに見直しました。「理念」は「組織のあるべき姿」であり、「基本方針」は「『理念』を実現するための具体的な方策」です。

「理念」「基本方針」は病院運営の根幹ですので、常に患者さんや職員に意識してもらえるように、「患者さんにもわかりやすい」こと、「職員が何も見ずにも言える」ことをコンセプトに改訂いたしました。

新「理念」は、

**みんなにとって、やさしい頼りになる病院**

新「基本方針」は、

1. 自分や家族がかかりたい病院になる
2. 社会に必要とされる病院になる
3. 職員が働きたい病院になる
4. 経営が安定している病院になる

です。

『自分や家族が受診したいと思い、社会に必要とされていて、職員が働きたいと思い、経営が安定している病院』ならば、必ずや『みんなにとってやさしい、頼りになる病院』であるはずだ』というわけです。

また「理念」「基本方針」の改訂に伴い「患者さんの権利の尊重・患者さんへのお願い」も改訂いたしました。

新しい「理念」「基本方針」「患者さんの権利の尊重・患者さんへのお願い」は、正面玄関から院内に入ってすぐ左にある掲示板に表示してありますので、来院の際には御一読いただければ幸いです。

新「理念」、新「基本方針」のもと、今年も引き続き、群馬県民にとっての県立総合病院のような役割を、また前橋市民にとっての市民病院のような役割を、果たしていけるように努力してまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2020年1月  
院長 中野 実



# 高血圧のおはなし

関心の高いみなさんは最近高血圧のガイドラインが変更になったことにお気づきですか？  
そうです。降圧目標値が少し厳しくなりました。2017年に出た大規模臨床研究 SPRINT  
では収縮期血圧 120mmHg までの厳格降圧群においてゆるめの降圧群に比べて心血管イベントが 25%、全死亡が 27% 減少したことが示されたのです。これにより各国のガイドラインが修正されてより厳格な降圧目標を課されました。これの背景には脳卒中や心筋梗塞などの減少による医療費縮減や製薬業界の販促など経済的な側面も大きく反映されているでしょう。

さて、現在患者さんが最も手っ取り早く始められる降圧療法は減塩食です。適切な減塩を施すと一人平均 -5mmHg の血圧低下が見込めます。単に -5mmHg と言っても侮るなかれ、人によっては 20 - 30mmHg も低下することもあるのです。しかしながら世界に比べても塩分消費量が多くその味に慣れ親しんでいる日本人が減塩のスタートアップとその維持を図るには適切な栄養指導が必須です。幸いなことに前橋赤十字病院には優秀で元気いっぱいな栄養課スタッフが大勢います。

さらに加えて重要なことがあります。薬物療法の一翼を担っている降圧薬 ARB（アンジオテンシン受容体遮断薬）を皆さんは担当医の先生から処方されていると思います。ミカルディス® やオルメテック® やアジルバ® などがそれに当たります。これらは減塩とともに最大効力を発揮します。ですから高塩分食だと作用は減弱してしまいます。担当医の先生からせつかく良いご処方をお願いしているのにこれでは実にもったいないですね。高血圧をそのまま放置すると毛細血管にダメージを与えひいては腎機能低下を起こします。老後のよりよい暮らしをするためにも早めに対策を取りたいですね。



## 私の自己紹介

リウマチ・腎臓内科

副部長 竹内 陽一

平成 18 年卒。

腎臓内科全般と血液透析が専門です。

このたび、ふるさと前橋に 18 年ぶりに戻ってまいりました。  
懐かしくも新鮮な気持ちで日々診療に取り組んでいます。

## ご紹介して下さる登録医・開業医の先生方へ



リウマチ・腎臓内科一同 後列左端より 渡邊嘉一専攻医 前田英昭医師 竹内陽一副部長 安藤雅泰医師  
前列左端より 本橋玲奈部長 小川真一郎専攻医 有賀千秋専攻医

私は 2019年10月からリウマチ・腎臓内科の1スタッフとして働かせていただいております。前橋赤十字病院にはリウマチ疾患と腎臓疾患を専門とする医師が現在合計7名おります。みな澁刺としてエネルギーギッシュな面々です。多くの仲間とともに急性期医療を担う拠点病院としての役割を果たすべく、今後より一層の病診連携を進めてまいります。そこで、ご開業/登録医の先生方におかれましては、ぜひ以下のような患者さんをご紹介いただきたく存じます。

1. 軽症であっても血清クレアチニン上昇が見られ、かつ、尿異常を有する患者さん。
2. 進行性の血清クレアチニン上昇と尿潜血が見られるとともに全身症状を有する患者さん。

両者ともに可能な限り原因を特定し、早期治療に踏み出すことで“ストップCKD（慢性腎臓病）”を図ってまいります。

また、ご紹介時に不都合がなければ、ぜひ数ヶ月間の尿所見と血清クレアチニン値の時系列データをご同封いただけますと非常に助かります。

リウマチ疾患の特徴は全身性疾患であることです。多くの診療科を兼ね備えた当院でリウマチ・膠原病疾患の診療を充実させていくことは大いに意義のあることと考えています。リウマチ疾患についてはこれまで通りの診療体制を維持しつつみなさまと連携を密にしていきたいと思います。お困りのことがございましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

### リウマチ・腎臓内科診察スケジュール

		月	火	水	木	金
午前	初診	安藤 雅泰	本橋 玲奈		前田 英昭	竹内 陽一
	再診・予約のみ			有賀 千秋		
午後	再診・予約のみ	渡邊 嘉一	小川 真一郎	竹内 陽一	本橋 玲奈	

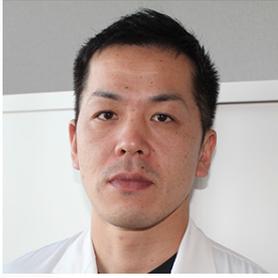
※診察スケジュールは予告なく変更する場合があります。

# 風邪に強い体づくり

～免疫を高める栄養の取り方～

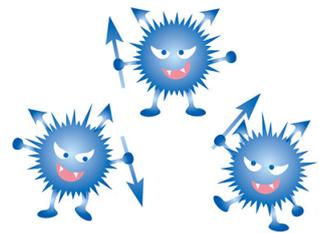
栄養課

課長 阿部 克幸



## 季節の変わり目は要注意

季節の変わり目は体調を崩しやすく、寒暖差が激しくなる冬季は特に体調管理が重要になります。さらに、忘年会やお正月、新年会などイベントが多く、暴飲暴食が継続しやすい季節でもあります。体調管理を行う上で食事は重要な要素のひとつですが、**残念ながら「これさえ食べておけば大丈夫」という食品は存在しません。**そのため、普段から様々な食品をバランスよく摂取し、病気に負けない体づくりを心がけておく事が重要になります。今回は近年注目されている栄養素についていくつか紹介させていただきます。



最近の  
話題  
①

## プロバイオティクス、プレバイオティクス

腸管には免疫組織の50%以上が存在していると言われています。そのため腸内フローラが健全な状態で保たれていることは細菌やウイルスと戦う上で重要です。その腸管のエネルギー源とされているのが、プロバイオティクスやプレバイオティクスになります。プロバイオティクスは主にヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品に多く含まれます。テレビCMなどでも目にする機会が多いと思います。プレバイオティクスはキャベツやブロッコリー、玉ねぎなどの野菜や、海藻、きのこ、こんにゃく、果物などに多く含まれます。どちらも特別な食品ではなく、日常的に摂取しやすい食品ばかりになります。日本では食生活の欧米化により野菜類の摂取が低下していることが危惧されています。味噌汁や煮物などの料理では、海藻類や野菜、発酵食品などが無理なく摂取できるため、昔ながらの日本料理（和食）は免疫を高め、体にとって良い影響をもたらすことが期待できそうです。

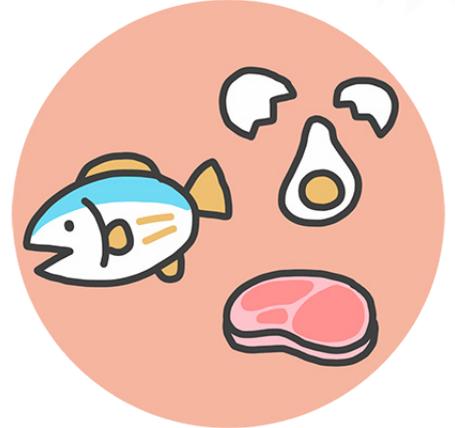


## たんぱく質

最近の  
話題  
②

### タンパク質

日本人が目標とする食事量の基準として、「日本人の食事摂取基準」が厚生労働省により策定されています。国民の実情に沿うように5年ごとに改定されています。最近特に注目されているのがタンパク質です。タンパク質摂取量が不足すると、高齢者では骨格筋量の減少から活動量が低下し、基礎代謝の低下から食事量が不足し、さらに活動量が低下するという負のサイクルが継続することがわかってきています。食事摂取量が減少し、体重が減り始めると、おのずと免疫も低下してしまいます。次の改定ではタンパク質摂取が不足しないよう下限値が引き上げられる方向で検討が進んでいます。ごはんやパン、麺類だけで食事が終わらないように肉や魚、卵、大豆・大豆製品などタンパク質を豊富に含む食品を毎食何かしら摂取していく必要があります。



## まとめ



免疫力に関連する食品の一部を紹介させていただきました。しっかりと食べて、よく動き、よく眠る。ごく普通のことですが、近年または現在、ストレスや電子機器の長時間使用、生活の多様化などから、あたり前のことが難しくなっています。かぜに負けないよう特定の食品ばかりに偏っていないか「最近の食生活は大丈夫かな」と定期的に見直すようにしましょう。



登録医訪問記 28

## 中嶋医院

前橋市小屋原町976-1  
TEL.027-266-1601

今回は小屋原町にて開業されている「中嶋医院」を訪問し、中嶋仁先生にお話を伺いました。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00 ~ 12:30	●	●	休	●	●	●	休
午後 14:00 ~ 18:00	●	●	休	●	●	●	休

## 特徴

当院はベッド19床の有床診療所（療養病床8床を含む）です。  
外科、循環器科、胃腸科、皮膚科、整形外科、泌尿器科を標榜しております。

また、老人保健施設（90床）、デイサービスセンター及び施設内託児施設を併設しています。

更に終日地域住民の皆様の安全安心を守るべき救急指定診療所を兼ねております。内科系は院長が担当し循環器、呼吸器、消化器等内科全般を受け持ち、緊急時の血液検査（血ガス含む）、消化管内視鏡、超音波、脈波、CT等の検査をしてプライマリーケア医に従事しています。

外科系は理事長と中嶋仁が担当し一般外科、皮膚科、泌尿器科等や介護施設患者さんを受け持っています。

更に土曜日の午前中は消化器外科専門医、午後は整形外科専門医の先生方に診療をお願いしています。

入院は呼吸器、脳血管障害、循環器の急性期医療や回復期、維持期等の疾患が中心で可能な限りの在宅復帰を目指しています。

急性期病院で治療し在宅復帰にはもう一歩という患者さんや併設老健「やまぶき」入所中に急変した患者さんを受け入れております。当院で治療し、リハビリが必要な患者さんは併設老健でケアしています。

救急指定診療所や在宅療養支援診療所にもなっており、24時間身体の続く限り患者さんを受け入れております。訪問診療、往診もしておりますのでお気軽にご利用して頂ければ幸いです。

## 中嶋仁先生の横顔



## Q1. 医師になったきっかけは何ですか？

小さい頃から現理事長である父が治療を通じて患者さんに喜んでもらう姿を見ていまして、漠然とですが医師になりたいと感じていましたね。明確に意識したのは高校時代になってからです。

## Q2. 医師になって良かったことは何ですか？

患者さんと二人三脚で頑張り、どの疾患でもある程度治療が完了して喜んでいただけるときに良かったと思いますね。

## Q3. 勤務医から開業医となって、何が変わりましたか？

勤務医時代は県内外の病院をまわり多くの経験を積んできました。当院に勤めてからは往診に関わるようになり、お看取りまで診られる医療を提供させて頂いております。より地域に密着した医療を提供する点で大きく変わりましたね。また、私の専門は泌尿器科なのですが専門だけでなく皮膚科、整形、内科と幅広く診療するようになりました。

## Q4. 普段の診療で心掛けていることは何ですか？

当然、勤務医時代も患者さんのためという意識は持って診療をしていましたが、開業医となってからは信頼を得られるように出来る限りのことをしようと心掛けています。

## Q5. 趣味は何ですか？

サボったりすることもあります。ランニングで目下トレーニング中です。先日の群馬マラソンではどうにかフルマラソンを完走できました。

## 最後に

先生の明るいお人柄とスタッフの皆さんの笑顔にふれて院内がアットホームな雰囲気に包まれた中、取材の帰路に着きました。

お忙しい中、ご協力をありがとうございました。

（文責：地域医療連携課 高橋）

# 外来担当医一覧表

2020年1月1日現在

科別		月	火	水	木	金
糖尿病・ 内分泌内科	午前	初診	上原 豊	石塚 高広		末丸 大悟
	午後	再診予約のみ				
リウマチ・ 腎臓内科	午前	初診	安藤 雅泰	本橋 玲奈		前田 英昭
	午後	再診予約のみ			有賀 千秋	
血液内科	午前	初診	小倉 秀充		野口 紘幸	長坂 伊左男
	午後	再診予約のみ		小倉 秀充		
精神科	午前	初診	小保方 馨	小保方 馨	小保方 馨	小保方 馨
	午後	再診予約のみ				
神経内科	午前	初診	針谷 康夫	交代制 (初診のみ)	青木 蕉	丸山 篤造
	午後	再診予約のみ		針谷 康夫 (物忘れ) (予約)		針谷 康夫 / 岡 大典
呼吸器内科	午前	初診	滝瀬 淳 堀江 健夫 (睡眠時無呼吸 第4週のみ)	村田 圭祐	蜂巢 克昌	武井 宏輔
	午後	再診予約のみ	武井 宏輔	堀江 健夫 / 土屋 卓磨	滝瀬 淳 / 村田 圭祐	蜂巢 克昌
	午後	再診予約のみ	堀江 健夫 (睡眠時無呼吸 第4週以外)		堀江 健夫 (睡眠時無呼吸)	
消化器病センター 消化器内科	午前	初診	高山 尚 / 深井 泰守 阿部 貴紘	新井 弘隆 / 山崎 節生 豊田 満夫	高山 尚 / 飯塚 賢一 平 知尚	新井 弘隆 / 佐藤 洋子 滝澤 大地
	午後	再診予約のみ				阿部 毅彦
外科	午前	初診	荒川 和久 / 山口 亜梨紗	清水 尚 / 宮前 洋平	宮崎 達也 / 荒川 和久 黒崎 亮 / 吉田 知典	矢内 充洋
	午後	再診予約のみ	荒川 和久 / 山口 亜梨紗	清水 尚 / 宮前 洋平	宮崎 達也 / 吉田 知典	矢内 充洋
乳腺・ 内分泌外科	午前	初診		池田 文広 / 長岡 りん		池田 文広 / 長岡 りん
	午後	再診予約のみ		池田 文広 / 長岡 りん		池田 文広 / 長岡 りん
心血管内科	午前 (初・再診)	初診	丹下 正一 / 工藤 廣大	佐々木 孝志	佐鳥 圭輔	庭前 野菊 / 坂井 俊英
	午後 (特殊外来)	再診予約のみ	第1・2週 デバイス外来 第3・4週 ペースメーカー外来			第1・2週 デバイス外来 第3・4週 ペースメーカー外来
小児科	午前	初診	清水真理子 / 安藤桂衣	溝口 史剛 / 杉立 玲	清水真理子 / 江田陽一	松井 敦 / 安藤 桂衣
	午後 (専門外来)	再診予約のみ		松井 敦 (血液)		乳児健診 懸川 聡子 (腎臓)
整形外科	午前	初診	浅見 和義 / 担当医 (交代制)	担当医 (交代制)	浅見 和義	永野 賢一
	午後	再診予約のみ		内田 徹	茂木 智彦	内田 徹
	午後	再診予約のみ		反町 泰紀 / 園田 裕之		
	午後	再診予約のみ				山本 哲生
形成・ 美容外科	午前	初診	山路 佳久 (初診) 竹内 誠也 (再診) 田村 / 頌彦 (処置)		竹内 誠也 (初診・再診) 田村 健 (初診・再診) (処置・外来手術)	
	午後	再診予約のみ	頌彦 尚 (再診) 山路 佳久 (再診) 山路 / 竹内 (外来手術)	浜島昭人 (第2週) (再診) メディカルメイク外来		ルーザー 頌彦 尚 (第3週) 竹内 / 田村 (第4週)
脳神経外科	午前	初診	宮崎 瑞穂	朝倉 健	宮崎 瑞穂	齋藤 貴寛
	午後	再診予約のみ	朝倉 健	和田 元		宮崎 瑞穂 / 鹿兒島海衛
	午後	再診予約のみ				藤巻 広也
特殊外来	再診予約のみ	木村真依子 (心理 午後)	宇部 弘子 (心理 午前)	木村真依子 (心理 午前)	木村真依子 (心理 午前)	木村真依子 (心理 午後)

# 外来担当医一覧表

2020年1月1日現在

科別		月	火	水	木	金
呼吸器外科	午前	上吉原 光宏 (初診・再診)	井貝 仁 (初診・再診第2,4週) 松浦 奈都美 (再診第2,4週)	(急患診療のみ)	井貝 仁 (再診)	上吉原 光宏 (初診) 井貝 仁 (初診・再診)
	午後	上吉原光宏 (初診・再診) 吉川 良平 (再診)	(急患診療のみ)		矢澤 友弘 (再診)	(急患診療のみ)
心臓血管外科	午前			栗田 俊之		栗田 俊之
	午後					
皮膚科	午前	石川 真衣	大西 一徳	(手術)	大西 一徳	石川 真衣
泌尿器科	初診	塚塚 雄司 (隔週) 須藤 佑太 (隔週)	(事前予約・初診のみ)	松尾 康滋 須藤 佑太 (隔週) 澤田 達宏 (隔週)	鈴木 光一 (隔週) 澤田 達宏 (隔週)	(事前予約・初診のみ)
	再診	鈴木 光一			藤塚 雄司	
	午後	(検査)	(手術)	(検査)	松尾 康滋 (小児泌尿器科) (二分骨椎 第3週)	(手術)
産婦人科	午前	婦人科 塚越 規子 (予約のみ)	萬歳 千秋 (予約のみ)	村田 知美 (予約のみ)	平石 光 (予約のみ)	大澤 稔 (予約のみ)
		産科 助産師外来	妊婦健診	助産師外来	妊婦健診	妊婦健診
	午後	塚越 規子 (再診予約のみ) 乳房マッサージ 妊娠と薬外来 (第1・3・5週予約制)	曾田 雅之 (中高年) (予約のみ)	乳房マッサージ (手術)	(1ヶ月健診)	乳房マッサージ (手術) 大澤 稔 (予約のみ)
眼科	午前	鈴木康太 / 宮久保 朋子	鈴木康太 / 宮久保 朋子	鈴木康太 / 宮久保 朋子	鈴木康太 / 宮久保 朋子	鈴木康太 / 宮久保 朋子
	午後	鈴木康太 / 宮久保 朋子	(手術)	鈴木康太 / 戸所 大輔	(手術)	宮久保 朋子
耳鼻咽喉科 (初診完全紹介制)	初診	(手術) (急患診療のみ)	川崎 裕正	萩原 弘幸	(手術) (急患診療のみ)	二宮 洋
	再診		二宮 洋	川崎 裕正		萩原 弘幸
	午後		(再診・予約のみ) 二宮洋 / 萩原弘幸 / 川崎裕正	(再診・予約のみ) 二宮洋 / 萩原弘幸 / 川崎裕正		(再診・予約のみ) 二宮洋 / 萩原弘幸 / 川崎裕正
リハビリ テーション科 (入院患者のみ)	午前	大竹 弘哲 土肥 清志	大竹 弘哲 土肥 清志	大竹 弘哲 土肥 清志	大竹 弘哲 土肥 清志	大竹 弘哲 土肥 清志
	午後		大竹 弘哲 土肥 清志	大竹 弘哲 土肥 清志	大竹 弘哲 土肥 清志	大竹 弘哲 土肥 清志
放射線診断科	午前	森田 英夫	森田 英夫	森田 英夫	森田 英夫	森田 英夫
放射線治療科	午前	清原 浩樹 (新患・再診)	清原 浩樹 (治療患者・再診)	岩永素太郎 (新患・再診)	清原 浩樹 (新患・再診)	岩永素太郎 (新患・再診)
	午後	清原 浩樹 (再診)	清原 浩樹 (治療患者・再診)	岩永素太郎 (再診)	清原 浩樹 (再診)	清原 浩樹 (再診)
歯科口腔外科	午前	佐川 真実子 (初診)	(再診)	(手術)	池 嘉子 (初診)	伊藤 佑里子 (初診)
	午後	(手術・再診)	(手術・再診)		(手術・再診)	(手術・再診)
総合内科	午前	渡邊 俊樹	渡邊 俊樹	渡邊 俊樹	渡邊 俊樹	渡邊 俊樹
	午後					
感染症内科	午後		林 俊誠 (第4週は急患のみ)			
栄養サポート 外来	午後			荒川 和久 (第2・3・4・5週)		

※セカンドオピニオン外来を行っています。(料金 30分につき 5,500円 要予約)

予約・お問い合わせは「地域医療連携課」まで Tel 027-265-3333 (代表)



〒371-0811 前橋市朝倉町389番地1  
TEL 027-265-3333 FAX 027-225-5250  
ホームページ <http://www.maebashi.jrc.or.jp/>  
E-mail : maeseki@maebashi.jrc.or.jp

事務局 総務課  
編集責任者  
事務部長 関根 晃

※最新の情報につきましてはホームページをご覧ください。  
<https://www.maebashi.jrc.or.jp>

広報・ホームページに関するご意見  
ご感想がありましたらお知らせください。



■診療受付 / 午前8時30分～午前11時  
■診療開始 / 午前9時  
■休診日 / 土曜日・日曜日・祝日  
年末年始(12/29～1/3)・創立記念日(3/23)