



Sympathy

医療法人社団協友会 越谷誠和病院 広報誌

第33号

2025

6月

新任医師の紹介

第1回 公開講座の様子

- ・健康寿命をのばす3つのコツ
- ・栄養と食事について
- ・フレイルとサルコペニアに対する運動・生活

五月病・六月病ってなに...？

患者支援センターのご紹介



新任医師の紹介



外科 すがまた よしたけ
部長 菅又 嘉剛 医師

4月より外科に赴任いたしました。
獨協医科大学を平成6年に卒業し、獨協医科大学越谷病院 外科に在籍しておりました。内視鏡外科学会技術認定を取得しており、腹部外科全般の腹腔鏡手術に力を入れておりました。越谷誠和病院 外科の再構築を使命と考え診療してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



外科 かわむら あきひこ
川村 陽彦 医師

はじめまして。4月より外科に赴任いたしました川村 陽彦と申します。
これまでは、春日部市にて初期研修の後、外科専門医取得のため後期レジデントとして大学病院勤務、その後、市中病院での研鑽を行っておりました。患者さん一人ひとりに少しでも安心していただけるよう、丁寧な説明と温かい対応を心がけていきます。不慣れな部分も多く、若輩者ではございますが、地域の皆さまと共に歩む医療を目指しますので、どうぞよろしくお願いいたします。



内科 ありふく はじめ
有福 一 医師

4月より呼吸器内科医師として赴任いたしました有福 一と申します。
3月まで獨協医科大学埼玉医療センター呼吸器・アレルギー内科に勤務し、呼吸器疾患、アレルギー疾患の診断・治療・研究に携わってまいりました。大学病院以外での長期勤務は今回初めてですが、これまで培ってきた経験を活かして診療にあたっていく所存です。越谷市の地域医療に少しでも貢献できるように微力ながら頑張っていきたいと思いますので、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



内科 おおいずみ まりな
大泉 真理奈 医師

4月より獨協医科大学埼玉医療センター呼吸器・アレルギー内科から派遣されました、後期レジデント2年目の大泉真理奈と申します。
不慣れな点もありご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、当院に貢献できるように日々努力して参りますので、よろしくお願いいたします。



内科 おおうら りょうすけ
大浦 亮祐 医師

獨協医科大学埼玉医療センター消化器内科からの学外派遣で4月よりお世話になります内科の大浦亮祐です。消化器内科全般を診察しておりますが、私の専門は内視鏡診断や処置、炎症性腸疾患です。
越谷誠和病院への派遣は2回目となります。お役に立てるように頑張っておりますので何卒よろしくお願いいたします。



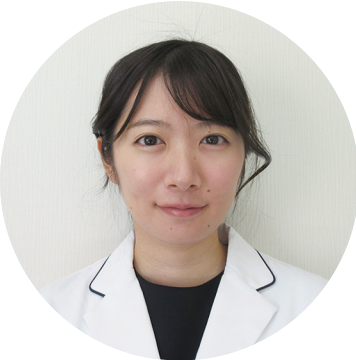
内科 おかもと ゆうすけ
岡本 雄介 医師

4月より赴任いたしました岡本雄介と申します。獨協医科大学埼玉医療センターから来ました。
専攻は脳神経内科です。まだまだ未熟者ですがどうぞよろしくお願い申し上げます。



整形外科 ふじおか まさし
藤岡 将史 医師

4月より赴任いたしました整形外科の藤岡 将史です。
昨年度までは獨協医科大学病院や獨協医科大学埼玉センターで勤務していました。整形外科として患者さんが少しでもADLを落とさずに生活できるように手術や外来などの診療を行うことを心がけています。「楽しく笑顔に」をモットーに働いていきますので気軽に話しかけてください。まだまだ未熟者ではありますが、さらに成長できるように頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。



整形外科 たかはし もえ
高橋 萌 医師



形成外科 くぼ げんしろう
久保 元志郎 医師

第1回 越谷誠和病院 公開講座が開催されました

大盛況！279名の参加

2月22日に越谷市北部市民会館にて当院初めての公開講座を行いました。今回は「健康寿命をのばす3つのコツ」を演題として、松村院長の講演、管理栄養士による栄養の話、リハビリの健康体操を行いました。また、ホール外では骨密度測定・健康相談・お薬相談コーナーを開設しました。当日の来場者は、定員200名の予想を上回る279名が来場され満員となり、大盛況のまま無事終了することができました。健康寿命が演題ということもあり、70代・80代の方を中心に高齢の方が多く来場されました。講演中もメモをとったり、体操したりとかなりの熱量を感じました。アンケート

健康寿命をのばす3つのコツ 院長 松村 輔二

近年、本邦では高齢化が急速に進行しています。平均余命は男性81.4歳、女性87.5歳となり世界一の超高齢化社会となっています。寿命がのびることは喜ばしいですが、要介護期間は、男性8.8年、女性12.1年と長期化しており、ご家族にも社会でも問題となっています。そこで健康寿命をのばす3つのコツ、「バランスの取れた食事」「定期的な運動」「社会参加」を紹介しました。

「バランスの取れた食事」として、良質なたんぱく質(鶏むね肉、魚、大豆製品)を含む日本食が注目されています。1日の塩分摂取量を少し(10gから7g)減らせば理想的です。日本食を増やすことで認知症、循環器疾患のリスクが小さくなります。「定期的な運動」で筋肉を維持してサルコペニアを防げば、フレイル(虚弱)から要介護となることを防止できます。中年は貯筋ですが、高齢者は蓄えをゆっくり減らす感じで散歩

ト結果では今後も開催してほしいとの声を多数いただき、年2回の開催を決定しました。今後も病院一丸となり、地域に根付いた病院を目指していきます！！



骨密度測定の様子

1日6,000歩を週5日、軽い筋力トレーニングを週2日が理想的です。高齢者の孤独感・孤立感に対しては、「社会参加」が有効です。趣味、自治会、ボランティア、仕事、孫守、通いの場など色々な形で社会との繋がりを持つことを心掛けましょう。

当院主催の初めての公開講座でしたが、多数の方にご参加いただきましたこと厚く御礼申し上げます。今後も地域にお住まいの方に役立つ医療情報をお届けしたいと思います。



講演を行う松村院長

栄養と食事について 栄養科 管理栄養士 辻本 澄子

管理栄養士からは「バランスのとれた食事について」ご説明いたしました。

バランスのよい食事を摂るには、食事の組み合わせが重要になります。必要な栄養量は身長や体重、活動レベルによって異なりますが、食事の基本は主食・主菜・副菜を揃えることです。主食はエネルギー源であり、摂りすぎると肥満の原因になりますが、控えすぎると栄養不足になります。ご飯であれば、茶碗1膳、もしくは食パン1枚程度が目安です。たんぱく質は筋力維持に必要ですが、過剰摂取は塩分や油の摂りすぎにつながることもあります。主菜は手のひら大の肉や魚、

フレイルとサルコペニアに対する運動・生活 リハビリテーション科 理学療法士 那須 高志

「2025年問題」として指摘されてきた超高齢社会が現実となり、医療・介護費の増加や人手不足が深刻化しており、自ら健康を守る「自助」や、地域の支え合いである「互助」がより重要になります。

今回は「フレイル(虚弱)」と「サルコペニア(加齢による筋肉量・筋力の低下)」に着目し、健康寿命をのばすための方法についてお話ししました。フレイルは、健康と要介護の中間にあり、身体的・精神的・社会的な側面があります。身体的フレイルの主因となるサルコペニアは、筋力の著しい低下を招き、転倒や入院後の回復遅延などに関与します。簡単な自己チェックとして、両手の親指と人差し指で輪をつくり、利き足ではないふくらはぎにあててみましょう。囲めてしまった場合、サルコペニアの可能性あります。予防には、若い頃からの筋力強化と、加齢に伴う筋力低下の抑制が大切です。筋力トレーニングが有効ですが、最も手軽なのはウォーキングです。1日4,000歩

豆腐は3分の1丁が目安量です。副菜は野菜や海藻を取り入れてビタミンやミネラル、食物繊維を補いましょう。生野菜は両手1杯、加熱した野菜は片手1杯が目安量です。果物や乳製品も忘れずに、みかんであれば1日2個ほど、牛乳であれば、1日コップ1杯程度が目安量です。外食時も具材を工夫して栄養を補うことをお勧めします。日々の食事を振り返り、食品の過不足がないか確認し、バランスのとれた食事を心がけましょう。

今回の公開講座では、多数の方にご参加いただき、講座以外にも、日頃の食生活について皆さまと直接お話しすることができ、非常に有意義な時間となりました。誠にありがとうございました。

から効果が期待でき、8,000歩で頭打ちになるとされています。スマートフォンの歩数計を活用し、散歩の途中で階段昇降やつま先立ちなどを取り入れるのもおすすめです。さらに、精神・社会的フレイルの予防には「社会参加」が効果的とされており、運動や趣味の活動に参加するほど予防効果が高まると報告されています。

健康を守る第一歩として、「自助」と「互助」を意識した生活を始めましょう。万一の際は、越谷誠和病院が皆さまのお力になればと思います。



サルコペニア 自己チェックの様子

次回の公開講座は9月6日(土)に開催を予定しております。

より充実した内容をお届けできるよう、現在準備を進めております。詳細については後日改めてご案内いたしますので、ご都合が合いましたらぜひご参加ください。

五月病・六月病ってなに...？



脳神経内科 岡本 雄介 医師

五月病・六月病とは ...

- ▶ やる気が出ない、学校や仕事に行きたくない、寝つきが悪い
疲れが取れない、食欲がない、頭痛、お腹の調子が悪い など

● 原因

環境の変化やストレスが原因

例えば4月から新しい学校・職場になった、慣れない人間関係で気を張っていたがゴールデンウィークで気が抜けたといった「緊張→一気にリラックス」という流れが心と体に負担をかけてしまいます。

対策

1. 完璧を目指しすぎない
2. 生活リズムを整える
3. リラックスできる時間をつくる
4. 誰かと会話をする
5. どうしてもつらいときは病院へ

こんなときは早めに相談

- ・何週間も気分が落ち込んでいる
- ・食事や睡眠がとれない
- ・人と会いたくない
- ・何も楽しくない

このような状態が続くのはうつ病などの病気のサインかもしれません。
または、その他の病気が隠れているかもしれません。
体調に変化があったときはかかりつけ医に相談しましょう。

五月病・六月病は真面目で頑張りすぎる人ほど
なりやすい傾向にあります。
ちょっと疲れているかもと感じたら自分を責めず、
ゆっくりと休むことを大切にしてください。



患者支援センターのご紹介



～ **安心**して相談できる場所として～

2024年10月より、
「患者支援センター」を新たに開設いたしました。

病院正面入口に専用カウンターを設置し、患者さまやご家族の皆さまがお気軽にご相談いただける場所を整えております。

▶ こんなお困りごとはありませんか？ よくあるお困りごと（患者さまの声より）

患者支援センターでは、患者さまやご家族さまの「困った」「どうしたらいいの？」にお応えします。
以下のようなお悩みに対応しています。

受診する診療科に関すること

「この症状は何科に受診したらいいんだろう？」

治療や病気についてもっと詳しく知りたい

「医師に聞きそびれてしまった ...」

「専門用語が多くて理解できなかった」

退院後の生活が不安

「どんなサービスが受けられるの？」

「介護保険についてよく分からない」

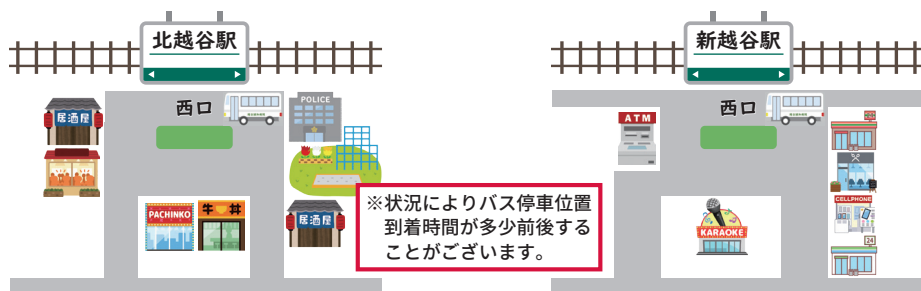
家族の介護・サポートに関する悩み

「家族が遠方にて、通院の付き添いが難しい」

当センターでは、外来受診の相談から、入院・退院、在宅療養に至るまで、一貫した支援を提供いたします。
必要に応じて、医師、看護師、薬剤師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカーなど、各分野の専門職が連携し、患者さまお一人おひとりの状況やご希望に寄り添ったサポートを行ってまいります。

病院送迎バス時刻表

当院では、無料送迎バスを運行しております。



北越谷西口発			病院発 北越谷行		
平日	時	土曜日	平日	時	土曜日
40	8	40		8	
30	9	30	15	9	15
	10		00	10	
15	11	15	00	11	00
	12			12	
45	13		30	13	
	14			14	
45	15		30	15	
	16			16	
	17		00	17	
	18			18	

北越谷駅西口を出てロータリーを左方向に歩くと、
交番手前のバス停付近に停車しています。

新越谷西口発			病院発 新越谷行		
平日	時	土曜日	平日	時	土曜日
00	8	00		8	
	9		00	9	
15	10	15	00	10	00
	11		45	11	45
00	12	00		12	
	13		15	13	20
30	14			14	
	15			15	
30	16		15	16	
	17		55	17	
	18		40	18	

新越谷駅西口を出てロータリーを左方向に歩くと、
バス停付近に停車しています。



病院行きの便は、新越谷駅・北越谷
駅のそれぞれ西口ロータリーより、
病院発の便は正面玄関前より乗車可
能です。

スペースの問題があり、専用のバス
停は設置していません。

当院へご来院の際は、お気軽にご利
用ください。

(日・祝祭日・土曜日の一部及び年末
年始を除く)

病院バス時刻表



タローズバス時刻表



越谷駅西口発				
県民健康福祉村・越谷誠和病院行 (□印)				
平日	時	土曜日	日・祝	
	50	6		
	55・40	20	7	
	45	10	8	00・30
	20	9	00	
	30	00	10	00
	30	00	11	00
	30	00	12	10
	50	00	13	40
	45	20	14	30
	35	15	15	25
	55	25	05	16
	45	15	17	25
	50	00	18	
	20	19		

越谷誠和病院前発				
越谷駅西口行				
平日	時	土曜日	日・祝	
	33	6		
	55・37・24	03	7	
	27	8	15・45	
	44	04	9	44
	45	14	10	44
	45	14	11	44
	45	14	12	
	34	13	24	
	29	05	14	14
	49	19	00	15
	59	40	09	16
	44	30	17	09
	34	18		
	05	19		



越谷駅西口を出て右側タローズバス②
番乗り場県民健康福祉村(越谷誠和病院
前)行きに乗っていただき、15分程度
乗車していただくと越谷誠和病院前に
到着します。

(片道 200 円)

タローズ時刻表



医療法人社団
協友会

越谷誠和病院

〒343-0856 埼玉県越谷市谷中町 4-25-5

TEL: 048-966-2711

<http://www.seiwa-amg.com>

Mail: info@seiwa-amg.com

