松田病院　広報誌　エバーグリーン・ライフ
Evergreen Life
2020 SPRING
季刊（第26号）
令和 2年 4月 1日発行
FREE ご自由にお持ちください

Mission（基本理念）
松田会は、なによりも患者さま・利用者さまに心の豊かさを感じていただくことを大切にし、患者さま・利用者さまが安心して尊厳ある人生を送ることが出来るよう、優れた医療・福祉サービスを提供する使命があると考えています。

「松田病院看護小規模多機能型居宅介護」

※完成予想図

新規開設

令和2年4月1日「松田病院看護小規模多機能型居宅介護(看多機)」及び「仙台市認可事業所内保育所 キッズ・マークトゥエイン」を開設いたします。2階建てで、松田病院南側に隣接しています。

1.松田病院看護小規模多機能型居宅介護(看多機)

（1）看多機とは？

自宅を拠点として「通い」を中心に、必要に応じて「泊まり」や「訪問（介護・看護）」を組み合わせながら、住み慣れた地域での生活を続けていくための介護保険のサービスです。一体的に各種サービスが提供されるため、顔なじみのスタッフが対応してくれる安心感があるのが特徴です。

要介護1～5 の介護認定を受けていて、仙台市に住所がある方が対象となります。

（2）松田看多機だから安心できるポイント

<u>顔なじみのスタッフがすべてのサービスを提供！</u>

通いのサービスを使った時に会ったスタッフが自宅に訪問してくれる、というように顔なじみの職員が「通い」と「泊まり」と「訪問（介護・看護）」のサービスを一体的に提供します。

<u>医療面の対応もおまかせください！</u>

看護師がいるため、必要な医療処置やお薬管理、体調確認などを行なうことができます。看護師と介護士とケアマネジャーが連携し、人生の最期まで住み慣れた自宅等で暮らせるように支えます。

<u>柔軟にサービスを変更できます！</u>

利用者や家族の状況が変わった場合にも、看多機のケアマネジャーが「通い」と「泊まり」と「訪問（介護・看護）」を臨機応変に組み合わせて、急な「泊まり」や夜間の「訪問（介護・看護）」に対応することができます。

（3）どのような使い方ができる？

〇週間スケジュール例

	月	火	水	木	金	土	日
通い	〇		〇				
泊まり							〇
訪問介護	〇		〇	〇		〇	
訪問看護		〇			〇		

上記のように、各サービスを組み合わせ、排泄や服薬管理など、自宅でも施設でも、同じスタッフで日常生活に支援を受けることができます。

訪問看護師による「服薬管理」「排便処置」「留置カテーテルの管理」等もできます。

〇料金

・1ヶ月あたりの基本料金

要介護1・・・・・・・12,811円
要介護2・・・・・・・17,935円
要介護3・・・・・・・25,197円
要介護4・・・・・・・28,578円
要介護5・・・・・・・32,326円
（1割負担の場合）

・各種加算料金

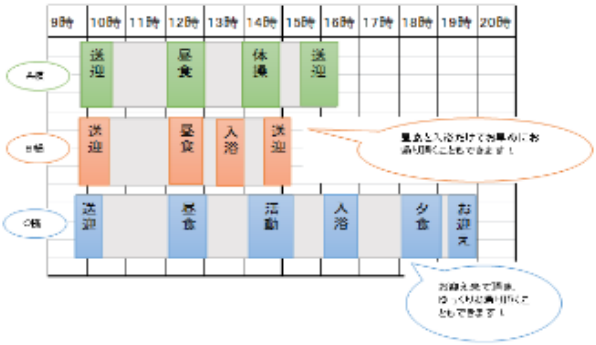
初期加算、認知症加算、特別管理加算、総合マネジメント体制強化加算…等

・その他の費用

食費（ 朝食:450円　昼食:700円　夕食:700円
　　お茶代:100円 ）
宿泊費　3,300円…等

週間サービスの組み合わせだけではなく、一日の中でスケジュールも柔軟に対応します。

「通い」サービスでは、利用者様のニーズやご家庭のご事情に合わせた時間帯で利用することもできます。



※ご自宅での生活で必要なサービスを、お一人おひとりに合わせて一緒に考えます！！

（4）看多機を実際に利用されている方のお声

※医療・介護のサポートだけではなく、季節に合わせた行事や食事もご準備しております！！

少人数でアットホームな
安心できる場所を提供！

寺岡看多機スタッフ

ご自宅での生活で心配なこと、
不安なことご相談ください。
私たちが全力でサポートさせ
ていただきます。

松田看多機スタッフ

2.仙台市認可事業所内保育所
キッズ・マークトゥエイン

（1）仙台市認可事業所内保育所とは?

仙台市の認可を受けて、従業員の子どものほか、地域において保育を必要とする子どもに保育を提供する保育所です。以前は院内保育のみでしたが、認可を受け、地域からの受け入れ可能となりました。

大切な乳児期にきめ細やかな保育と保育士による心強いサポートで、仕事と子育ての両立を目指してみませんか。

地域枠：仙台市に住所がある 0歳児から2歳児までの乳幼児が利用できます。3歳児への進級時は、地域の保育施設へと移行いただくことになります。

	0 歳児	1 歳児	2 歳児	
定員	12 名	18 名	18 名	
	3 歳児	4 歳児	5 歳児	合計
定員	10 名	10 名	10 名	78 名

保育内容：通常保育のほか、延長保育、日曜・祝日保育、病時保育等を実施予定です。

（2）キッズマークだから安心できるポイント

困ったときは優しい保育士、ベテラン保育士、ママさん保育士が一緒に考え、支えていきます。病児保育の体制を整えている為、お子様の体調不良時にもご相談ください（定員あり）。看多機が併設されているため、高齢者との交流もできます。

エバーグリーン病院
連載企画　第１回

エバーグリーン病院
院長　小髙 晃
（こだか あきら）

皆さん、こんにちは。松田病院の南側に隣接する「エバーグリーン病院」の院長を務めております、小髙 晃（こだか あきら）と申します。

この誌面では、当院の様々な話題を提供してまいります。少しでも当院を身近に感じていただけたら幸いです。まず今回は、各部門をご紹介いたします。

当院の役割

「エバーグリーン病院」は、医療法人松田会の中で、精神科の地域医療を担っています。

日々の暮らしの中で、悩みによる不眠、不安、物忘れなどをはじめとして、心の健康に関する沢山の問題があり、誰もが経験していることと思います。

私どもは皆様の心の健康の回復のために、確かなお手伝いができればと思っています。外来は、認知症のほか様々な分野の診療を行ない、認知症デイケアも行なっています。入院は、個室中心の良好な環境で、認知症のある方々への医療・看護・介護・リハビリテーションを提供しております。お気軽にご相談ください。

外来部門

外来部門では、４名の精神科医が、新患時に予約無しで受診を行なえるよう体制を整えています。初めて受診に来ていただく患者様も安心して診察を受けていただけるよう、精神保健福祉士、事務スタッフが診療を補助し、医師をはじめとしたチームで患者様・ご家族様の気持ちに寄り添った外来診療をさせていただきます。

また、精神面の安定だけではなく、安心して生活を送ることができ、希望が実現できるよう、ともに考え、支援できる体制づくりを行なっております。

入院部門

入院部門では、認知症のある患者様一人ひとりに合わせた、看護・介護の提供を目指しております。患者様の生活の場が家庭からエバーグリーン病院に変わったとしても、尊厳ある人生を送っていただけるように関わらせていただきます。

また、看護・介護だけではなく、リハビリや相談員とも連携を取り、患者様に笑顔を、ご家族様に安心を、お届けできるように取り組んでまいります。

リハビリテーション部門

リハビリテーション部門は、作業療法士と理学療法士が在籍し、認知症に伴う中核症状やBPSD（妄想、幻覚、睡眠障害、不安といった精神症状や攻撃、興奮、徘徊、不穏などの行動障害）により日常生活に支障がある患者様に対して、入院部門から在宅部門まで、切れ間ないリハビリテーションの提供を目指しています。

様々なアクティビティやレクリエーションを通じて、他者交流や社会参加の機会を作り、安心できる居場所作りや心地良い五感刺激のある生活習慣の構築・自分を取り戻せる環境作りを行なっています。

認知症デイケア部門

認知症デイケア部門は、ご自宅で暮らす認知症と診断された方とそのご家族が、安心して在宅生活を続けるお手伝いをさせていただきます。

午前は健康チェック、関心に合わせた作業活動や体操。午後は日替わりでのレクリエーションを行ない、楽しく有意義な時間となるように、また、デイケアが患者様にとっても、ご家族にとっても、安心できる心安らげる馴染みの場となるよう、全スタッフで取り組んでおります。

病院概要

医療法人松田会　エバーグリーン病院
（松田病院　南側に隣接）

[診療科目]
・精神科（一般精神科外来）、認知症、うつ病
　睡眠障害、パニック障害など

[受付時間]
午前 8:30～11:30　午後 14:00～17:00
※土曜日の受付時間：8:30～12:00
※休診日：土曜日午後　日曜日　祝日
※新患は、予約制ではありません。

[電話]
022（378）3838

感染管理室より（1）

松田病院には、感染管理室がございます。日頃から感染制御に関する適切な情報提供等に取り組んでおります。2月1日付けで、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が、指定感染症に定められました。

下記に、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する首相官邸からの啓発資料を掲載します。

※2020年2月25日改訂版　出典：首相官邸ホームページ

新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（１週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特に**ご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性**が考えられます。

新型コロナウイルスは**飛沫感染と接触感染により感染**します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

日常生活で気を付けること

まずは**手洗い**が大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、**咳エチケット**を行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ**人込みの多い場所を避ける**など、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

感染管理室より（2）

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、「咳エチケット」や「手洗い」などの実践が重要です。
また、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に、集団で集まることは避けてください。
最新の情報は、首相官邸および厚生労働省、宮城県のホームページ等をご覧ください。
下記に、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する当院からの啓発資料を掲載します。

※2020年3月9日　出典：松田病院　感染管理室

新型コロナウイルス感染が流行にあたり

こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が４日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※　高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が２日程度続く場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介しています。
マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。
詳しくは以下のURLまたはQRコードからご覧いただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html

○　宮城県・仙台相談窓口（電話）　：　022-211-3883
○　受付時間　：　24時間
※聴覚に障害のある方をはじめ電話での御相談が難しい方については，
FAX（022-211-3192），E-mailアドレス：sodan-corona@pref.miyagi.lg.jp　）

一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

厚生労働省相談窓口　電話番号　0120-565653（フリーダイヤル）
受付時間　9:00～21:00（土日・祝日も実施）

聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方　FAX　03-3595-2756

当院では新型コロナウイルスのＰＣＲ検査は出来ません。ご理解の程申し上げます。

2020年3月9日 松田病院　感染管理室

リハビリテーション部
連載企画　第22回

パラリンピックをもっと知ろう

理学療法士　千葉 渉
［日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー］

はじめに

いよいよ 7月24日～9月6日 に「第32回オリンピック競技大会（2020/東京）」、「東京 2020 パラリンピック大会」（東京2020オリンピック・パラリンピックの正式名称）が開催されます。オリンピックは、各メディアでよく取り上げられて、知る機会が多いですが、パラリンピックについては、あまり知られていないと思います。そのため、皆さんにパラリンピックについて知っていただき、オリンピック終了後の 8月25日～9月6日に開催されるパラリンピックをご覧いただくきっかけになれば幸いです。

パラリンピックの意義と価値

パラリンピックは、様々な障がいのあるアスリートが公平に能力を発揮し活躍できる世界最高峰の競技大会です。今や、オリンピック、ワールドカップに次ぐ3番目に大きな競技大会となりました。

できないことに着目するのではなく「どうしたらできるか」の視点で創意工夫し、想像を超える競技パフォーマンスを発揮する パラリンピアンの姿は、人々の心を揺さぶり、障がいに対する認識を変え、共生社会の実現へと誘います。

国際パラリンピック委員会 (IPC) は、パラリンピアンに秘められた力こそが、パラリンピックの象徴であるとし、「勇気」・「強い意志」・「インスピレーション」・「公平」という四つの価値を重視しています。

パラリンピックの歴史

「ストーク・マンデビル病院 (イギリス)」の医師であったルードウィッヒ・グットマンは、第二次世界大戦で脊髄に損傷を受けた兵士を治療する際に、スポーツを取り入れる方法を用いました。

ロンドン1948大会の開会式の日に、グットマンは、病院内で 16 人の車いす使用者によるアーチェリーの競技大会を開催しました。この競技会が、後のパラリンピックへと育っていき、1960年にはオリンピックの開催されたローマで、国際ストーク・マンデビル大会が開催されました（23か国・400名が参加）。この大会は、1989 年のIPC設立後に第1回パラリンピックと位置づけられています。

そして、 1964 年の国際身体障害者スポーツ大会は、東京オリンピック直後に2部制で開催されました。第1部は、ローマ1960大会に続く、国際ストーク・マンデビル大会であり、後に第2回パラリンピックと位置づけられました（21か国・378名が参加）。そして 第2部は、すべての身体障がい者と 西ドイツの招待選手 による国内大会として開催されました（481名が参加）。

日本が名付けた「パラリンピック」

1964年「パラリンピック」という名称は「オリンピック開催年に、オリンピック開催国で行われる国際ストーク・マンデビル大会」 ＝ 「Paraplegia（対まひ者）」の「Olympic」＝「Paralympic」という発想から、東京1964大会の際に日本で名付けられた愛称でした。当初は車いす使用者を対象とした大会だったのですが、その後、トロント1976大会以降、車いす使用者以外の障がい者も参加するようになっていったことから、現在は「沿う、並行」という意味のパラレル（parallel）の「パラ」と解釈されるようになりました。東京1964大会は、わが国の障がいのある方々の社会参加や自立を促す契機となりました。そして、東京は世界で初めての 2回目の夏季パラリンピックを開催する都市となりました。

オリンピックのシンボル

オリンピックの五輪マークは五つの輪が重なっています。これは、世界五大陸（南北アメリカ・ ヨーロッパ・アフリカ・アジア・オセアニア）を表しています。全世界の人たちが、平和の精神のもと、スポーツで手をつなぎ合おうという意味があります。

また、青、黄、黒、緑、赤の色は地色の白を加えると、世界の国旗のほとんどを描くことができるという理由で選んだと、考案者であるクーベルタン男爵は書き残しています。

パラリンピックのシンボル

パラリンピックのシンボルは、1989年の IPC設立後に制作され、リレハンメル1994大会から使用されました。そして、アテネ2004大会から現在のシンボルに変更されました。このシンボルマークは「スリーアギトス」と呼ばれています。「アギト」とは、ラテン語で「私は動く」という意味で、困難

なことがあってもあきらめずに、限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。青・赤・緑の三色は、世界の国旗で最も多く使用されている色ということで選ばれました。

オリンピック vs パラリンピック

	オリンピック	パラリンピック
競技数	33 競技	22 競技
参加アスリート数	11,090 人	4,400 人
授与される金メダルの数	339 個	540 個

※ パラリンピックのほうが、金メダル数が多い。

パラリンピック競技

ソメイティ
SOMEITY

パラリンピックが伝えたいこと

「ストーク・マンデビル病院」で、脊髄の損傷を受けた兵士の治療（リハビリテーション）のためにスポーツを取り入れた医師、ルードヴィッヒ・グッドマン博士が残した言葉

「失われたものを数えるな、残っているものを最大限に活かせ！」

“It’s ability, not disability, that counts”

そして、パラリンピックの「できないことに着目するのではなく、どうしたらできるか」という視点は、リハビリテーションに携わる我々のみならず、障がいの有無にかかわらず全ての人にとって、大切なことを示唆していると思います。

それは、たとえ何か失ってできなくなったとしても、諦めず工夫することでできるかもしれない。一見無理だと思われることでも、今できること、残されているものを最大限に活かすことで、できるかもしれない。失ったものがあったとしても、まだできることがきっとあるはず。という、希望を捨てず、困難なことにも、諦めず挑戦し続けることが、心身の健康のみならず、社会や世界の平和・豊さに繋がることを我々に感じてほしいと願っているのではないでしょうか。

仙台市で開催される障がい者スポーツ大会

仙台市でも毎年、障がい者スポーツ大会が開催され、サポートで当院リハビリスタッフも参加しております。是非、会場にお越しください。

① 「東北身体障がい者選手権水泳競技大会」
日程：2020年6月6日（土）～7日（日）
会場：セントラルスポーツ宮城G21プール

② 「国際車いすテニス大会仙台オープン 2020」
日程：2020年6月25日（木）～28日（日）
会場：シェルコム仙台

【引用・参考】
・ 東京2020大会ガイドブック
・ スポーツ理学療法研修会テキスト

［新国立競技場］

［オリンピック選手村］

栄養課より

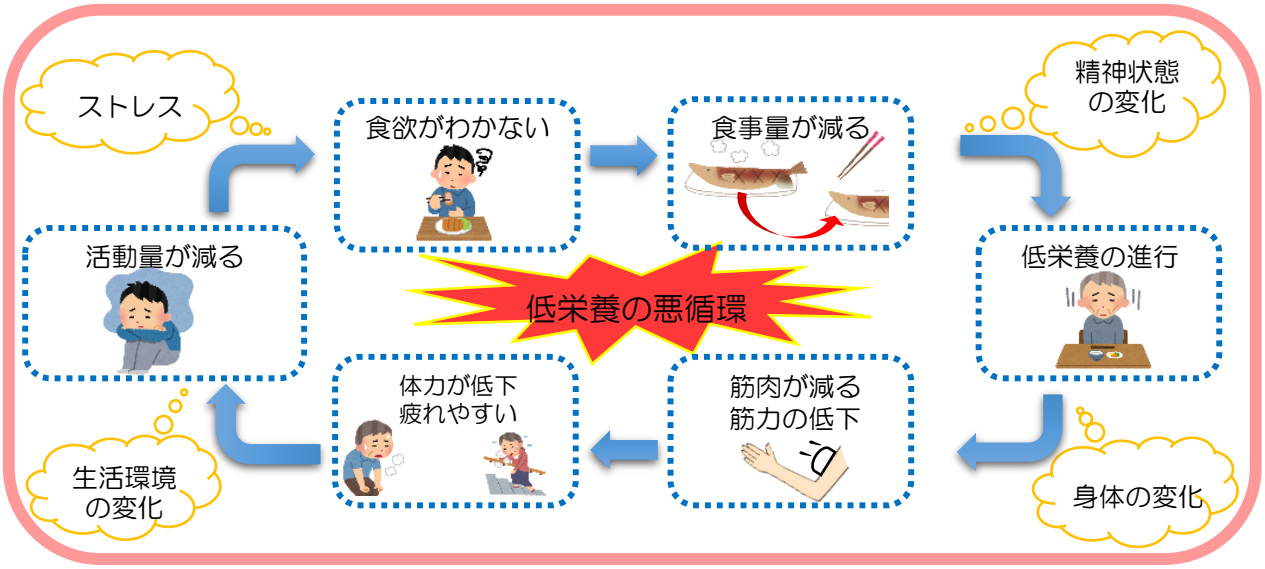
松田病院　栄養課

低栄養とその予防

「お隣の方に、最近痩せたんじゃないか？と言われたけれど・・・」
「たまに風邪はひくけれど、ごはんは、ちゃんと食べているし・・・」
「まさか自分が低栄養だなんて！」と思っている方は、いらっしゃいませんか？
いつのまにか低栄養の状態に陥ってしまわないよう、ぜひお役立て頂ければと思います。

低栄養はどのような状態？

“低栄養”とは、“健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態”です。
身体に必要とされる栄養素の量は、年齢や身長、体重、性別、活動量、身体の状態（例：疾患の有無や手術後）等によって異なります。
「1日3食の食事を摂っているから、私は大丈夫！」と思っていても、食事の摂り方（食べているものの種類や量）によって、気づかぬうちに低栄養になってしまう可能性があります。また、加齢に伴う身体の変化や生活環境、精神面等、様々な要因が関係し“低栄養の悪循環”に陥ってしまいます。



当てはまる項目はありませんか？

□以前より体重が減少している　□風邪等にかかりやすく、治りにくい　□気力がでない
□転びやすくなった　□疲れやすくなった　□傷が治りにくい

このような身体の変化を感じている方は、低栄養になっている可能性があります。

こんな方は見落とされがち！　～高齢者・痩せているひとだけではありません～

ふくよか体型

脂質や糖質の多い食生活を送ることで、筋肉を作るたんぱく質が不足し“隠れ低栄養”に陥っている可能性があります。

若年層

仕事や人間関係などのストレスや過度なダイエットによる拒食、偏った食生活による過食等、様々な問題が隠れていることがあります。

今日からはじめる、低栄養予防！

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの５大栄養素をご存じの方も多いかもしれません。
「バランス良く食事を摂ることが大事」と分かっていても、毎食しっかりそろえるのは大変・・・
どの食品に、どんな栄養素が多く含まれているか、分かりにくいものです。
そこで考えたいのが“いつも/あまり食べていない食品”。これに注目して食事に取り入れることです！

＜炭水化物＞
〇糖質と食物繊維に分けられる
糖　質　・身体や脳のエネルギー源として最も使われる
・不足→筋肉や脂肪を壊してエネルギーに替える
・過剰→中性脂肪に変わり脂肪として蓄積される
食物繊維・消化吸収されずエネルギーにならない

＜たんぱく質＞
〇筋肉や内臓等を作る、免疫細胞やホルモンのもとに
〇不足→筋量が減る、筋力や免疫力の低下を招く

＜脂質＞
〇５大栄養素の中で最も高いエネルギー源
〇ホルモンや細胞膜等を作る
〇皮下脂肪として臓器を保護、身体を寒冷から守

＜ミネラル＞
〇カルシウムや鉄、ナトリウム等16種
〇骨や歯等、身体を構成する成分となる
〇身体で作られず、食事から摂る必要有り

＜ビタミン＞
〇脂溶性（A、D等）、水溶性（B群、葉酸等）で13種
〇血管や皮膚等を構成、身体の調子を整える
〇身体で作られないものが多く、食事から摂る必要有り

10食品群シートを使って、食生活を覗いてみましょう

1日のうち“1回でも食べた場合”当てはまる食材に〇を付けてみましょう。これを1週間続けてみるといつも/あまり食べていない食品群が見えてきます。その食品群を意識した食生活にしてみましょう。

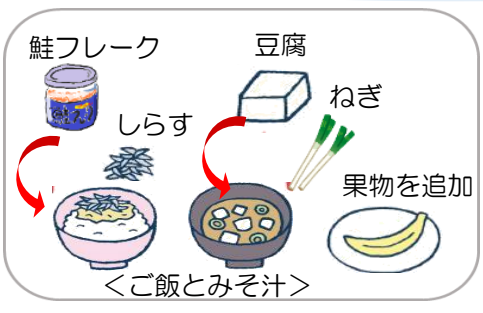
どの栄養素も身体にとって大切です

出典：秋田県大仙市
高齢・介護　高齢者の健康づくり（介護予防事業：自宅で介護予防を実践）

＊体調が悪い、身体が痛む、今日は少し休みたい、そんな時は＊

その壱

“単品献立”には食品を加えて少量で効率よく栄養が摂れるよう工夫してみましょう。



その弐

既製品を上手に活用

サラダチキン　魚の缶詰

レトルト食品

健康管理室より

松田病院　健康管理室

良い眠り

～　睡眠の質を高め、生活のリズムを整えましょう　～

春は生活リズムの変化や気候の変動などから、睡眠時間が不規則になりがちです。
心身への影響も出やすい季節なので注意が必要になります。

［ 睡眠の質について ］

・目が覚めた時に「よく寝た」という熟睡感がある
・翌日まで疲れを残していない
・翌日の仕事中に居眠りをしていない

この３つの条件が満たされていれば睡眠時間は十分です。反対に「朝なかなか起きられない」「疲れがとれない」「仕事中に強い眠気におそわれる」といった症状があれば、睡眠を見直す必要があります。

［ 快適な睡眠のために ］

体温の変化にメリハリをつける

私たちの体温は、活動する日中は高めで、夜間になると低下します。ところが、体温調節機能の低下や日中の活動量の減少などから、昼夜の体温差が少なくなり、それが睡眠障害の一因ともなります。

改善するためには、日中はできるだけ活動的に過ごし、夜間（特に寝る前）は静かに過ごすというように、生活にメリハリをつけることが大切です。

睡眠物質の分泌を高める

メラトニンは、日中に太陽の光を浴びると夜間によく分泌されます。日中は積極的に外出しましょう。また夜間は、室内を暗めにするとメラトニンの分泌を促します。寝る少し前から照明を暗くし、眠りにつきやすい環境を整えることを心がけてください。

「眠れない」を放置しないで

質の良い睡眠は、健康的な生活に欠かせないものです。「最近よく眠れないな」と感じたら、早めに医療機関を受診して適切なアドバイスを受けましょう。

松田病院外来の受付開始時間について

1.受付開始時間は、７：30～です。
2.初めて受診される患者様・診察券をお忘れの患者様は８：00以降に受付カウンターにお越しください。
3.予約検査等の患者様が診察の合間に入る場合があり、お呼びする番号が前後することがあります。

ご意見箱へ寄せられたお声より

サービス向上委員会

松田病院では、患者様のご意見ご要望を伺う手段の一つとして、「ご意見箱」を設置しております。ご意見用紙の回収は、日・祝日以外の毎日行なっており「掲示しても良い」と意思表示して頂いたものに対しては、なるべく早く返答を掲示できるように努めております。
（返答は外来リハビリテーション室入口付近に掲示しております。）

【お声】

採血の為、1 時間近く待ってまだ呼ばれないです。人手不足なのかシステム上の問題なのか。
診察で 1 時間、その他会計など待ち時間を少なくできるようお願いします。

【返答】

この度は、待ち時間が長かったことに関して、お詫びいたします。現在、松田病院において取り組んでおります「待ち時間対策」についてご説明いたします。

診察待ち時間の短縮を図るため、各診療科において「予約制」の導入を進めております。まだ半分程度の医師での実施ですが、診察時に次回の予約が取れるようになっておりますので、診察時にご相談願えればと存じます。

6 番採血室での待ち時間対策ですが、人員の効率的な配置は検討し実施しておりますが、効果がなかなか出ない状況です。各種健診の実施時間などを検討し、今年は更なる対策を行なう予定でございます。

会計の待ち時間につきましては、平均 19 分ほどかかっております。今年は新たなシステムの導入を検討しており、詳細が決まりましたら、改めて皆様にお知らせいたします。

今後も忌憚のない意見を賜れば幸いでございます。

耳鼻いんこう科のご紹介

2017年10月～「耳鼻いんこう科」を開設しております。
月曜～土曜の午前中に診察しております。どうぞ宜しくお願いいたします。

■2019年10月～「土曜の受付時間」が「～12時まで」に変更になりました。
月曜～金曜の受付時間は変わりません。
ご理解ご協力を宜しくお願い致します。

「耳鼻咽喉科は、人間が生きていくために大切な機能を扱う専門家です。
聴覚・嗅覚・味覚・平衡感覚などを扱う感覚器のエキスパートであると同時に、摂食嚥下・音声言語・呼吸などの機能と、それに必要な口腔・咽頭・喉頭・鼻腔の専門的診察を行うことができます。」
日本耳鼻咽喉科学会　ホームページ　一般の皆さんへ　http://www.jibika.or.jp/citizens/index.html

矯正歯科のご紹介

2017年10月～「矯正歯科」を開設しております。料金は自費（保険外診療）となります。
第一土曜午後の月１回、診察しております。どうぞ宜しくお願いいたします。

■　4～6月の診察日：　4月4日（土）　5月2日（土）　6月6日（土）
いずれも13：30～17：30

矯正歯科治療とは、歯並びやかみ合わせを正しくする歯科治療のことです。美しい歯並びや口元を作ることはもちろんですが、治療を行うことで顎口腔機能の回復や虫歯・歯周病予防など健康面への効果もあります。

【歯並びが悪いことによる悪影響】
- 歯ブラシが届きにくく虫歯や歯周病になりやすい。
- 発音に影響を起こす場合がある。
- 食べ物をしっかり噛んで飲み込むことができないため、消化不良などの原因にもなる。
- 顎の関節や筋肉への負担が大きく「顎関節症」が引き起こされるリスクがある。
  また、顎の成長が悪くなる場合がある。
- 悪い歯並びで外見にコンプレックスを持ち、心理的に悪い影響を与える場合がある。

クリーニング

ニューヤマザキデイリーストア　併設
ホワイト急便　寺岡一丁目店

［営業時間］　9：00～19：00
［休日］　日曜・祝日
［電話］　022-342-6810

【屋外からのアクセス】

コンビニ東側ガラスドアを開け、直進

【コンビニ店内からのアクセス】

コンビニ店内の自動ドアを入って右側

SALE

毎月3の付く日は3点デー
毎月 3日 13日 23日 30日 31日
ドライ品　3点 1000円（一部商品は除きます）
※3の付く日が休日の場合は翌営業日となります。

コンビニエンスストア

ニューヤマザキデイリーストア　松田病院店
営業時間　7:00～20:00

ご利用の際、駐車券の無料処理を店内で可能です。

おにぎり、お弁当、パン、雑誌など、幅広い商品を用意しております。
イートインコーナー（店内購入品を、店内で飲食できる場所）もございます。
ガーゼ・包帯など、業務用の医療材料も１個ずつ販売しております。

便利　銀行ATM（コンビニエンスストア内）

■アイスクリーム売場脇に銀行ATMを設置しています。

ゆうちょ銀行は、下記の時間帯のご利用手数料無料です。
[平日]8:45～18:00
[土曜]9:00～14:00（祝日を除く）

好評です!

Gold Soft ヤマザキ ゴールドソフト

“超”高級食パン **ゴールドソフト** は、完全予約制で月２回販売！
【受取日】：毎月 第２・第４ 金曜日
【予約締切】：受取日４日前まで（毎月 第２・第４ 月曜日まで）

- 厳選したバター、卵、生クリームを贅沢に使用しました。
- 味わい豊かなおいしい食パンの証拠として、卵・バターがいかに使用されているか、見た目・香りだけでも感じて頂けるでしょう。
- 風味・食感とも最高なので、この食パンを食べてしまうと他の食パンが霞んでしまいます。
- パンの耳が苦手な方も、耳付きパンのファンになることでしょう。
- 持ち運びやすい箱に入っており、ご進物としてもご利用頂けます。

公共料金取扱い、クレジットカード・ID/Edy/Suica 使えます、ATM、クリーニング（ホワイト急便）取扱い

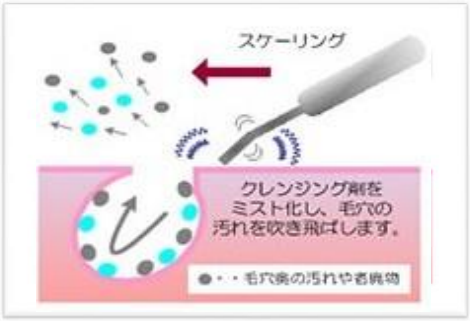
ニューヤマザキデイリーストア 松田病院店　宮城県仙台市泉区実沢字立田屋敷17-1(松田病院内)　電話：022-377-8011

美容外科より

春夏のおすすめをご紹介いたします。

超音波クレンジング

超音波の細かい振動で肌をほぐし、汚れの落ちやすい状態をつくり、ミスト化された水分を毛穴に送り込み、油分、化粧カスや老廃物などを乳化させ、毛穴から押し出して浮き上がらせ、日頃の洗顔では落としきれない汚れを落とします。



全顔　1回　2,000円

イオン導入

電気のプラス・マイナスを利用して、薬液を効果的に肌の奥まで浸透させる施術です。

以下3種類の薬液から目的別にご提案致します。

・ビタミンC…シワ・ハリ不足・ニキビ・ニキビ跡・オイリー肌
・トラネキサム酸…シミ・そばかす・肝斑・くすみ・赤ら顔
　日焼け後すぐに黒くなる
・グリシルグリシン…毛穴の開き・キメの乱れ

当院では、ナビジョンの薬液をお客様一人に1本ずつ、使い切りで使用いたします。

導入液1剤の場合	全顔1回目	6,000円	2回目以降	5,000円
導入液2剤の場合	全顔1回目	11,000円	2回目以降	9,000円

エレクトロポレーション（電気穿孔法）

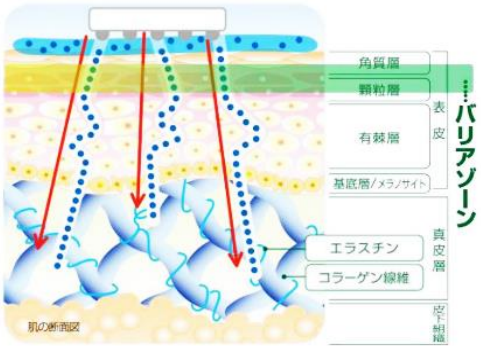
皮膚に短く強い特殊な電気パルスを与え、細胞に隙間をつくることで、薬液を皮膚の真皮層まで浸透させていきます。イオン導入では入れられない大きな分子の成分を導入することができます。

当院では、ヒアルロン酸、成長因子複合体、ビタミンA・B3・B5・B6などを含んだ薬液を導入いたします。

衛生面からお一人分の使い切りのボトル薬液です。

皮膚のターンオーバーを促し、肌のくすみ・しわの改善、肌の輝き、潤い、弾力を与え、肌の若返り効果が期待できます。

全顔　1回目　15,000円　2回目以降　12,000円



今年のおすすめをご紹介いたします。

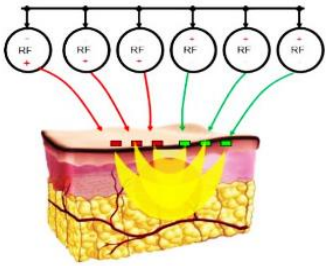
エンディメッドプロ（EndyMed Pro）

痛くない　心地よい
ダウンタイムがない

米国 FDA の承認を取得した 3DEEP 高周波（RF）の美容医療機器です。
顔からボディまで全身のスキンタイトニング（たるみ肌のひきしめ、しわの改善）ボディライン補正（痩身、セルライトの改善）に効果的です。
従来のたるみ治療のように痛みなどがなく安全に治療が行え、なおかつ効果が高く、即効性もある医療機器です。

<エンディメッドプロの仕組み>　～特許技術 3 DEEP テクノロジー～

エンディメッドプロに採用されている「3DEEP RF」は対になる電極が 6 つあり、その間をエネルギー（熱量）が行き交います。隣接する電極間のエネルギーの反発し合う性質を利用し、1 層、2 層、3 層と各電極間が異なる深さで深層までエネルギーを伝えます。このシステムにより従来の高周波（RF）の機械に比べ深く広い範囲に効率よく熱を加えることができます。



<エンディメッドプロの効果>

・高周波（RF）による強力なタイトニング
・コラーゲンの増加
・しわ、毛穴の改善
・ウルセラリフトとの併用で引き上げと引き締めの相乗効果が可能

<FDA の承認>

・2009 年 8 月　痛みのない伸縮性のシワ対策トリートメントとして取得

<ハンドピース>

シェイパーハンドピース
ボディなど広い範囲の治療用

スモールハンドピース
顔や首などの狭い部分の治療用

アイファインハンドピース
目の周りや口の周りなどのデリケートな部分の治療用

<治療について>

・麻酔は必要ありません。
・治療後は赤みもなくすぐにお化粧が出来ます。
・1～2 週間の間隔で 1 クール連続 6 回をお勧めしています。その後は 1～2 ヵ月に 1 回程度メンテナンスをして頂くことで効果が持続出来ます。

直通電話　022-378-5122
電話受付時間　月～金　9:00～13:00　14:00～17:00

「転倒・転落予防のための標語」全国 7位 入選

公益財団法人 日本医療機能評価機構が主催、2019年度「転倒・転落予防のための標語」において当院からの作品が「全国 7位」に入選しました。入選した作品は、次の通りです。

「転ばない　自信あったが　こけました」

作者 加藤裕也さん
（事務部 広報・資料管理室 室長）

今回、作者である加藤裕也さんに、本作品の鍵となる表現や思い入れ等を尋ねました。
「人間の特性、認知バイアス（Cognitive bias）の一種である正常性バイアス（Normalcy bias）を表現し、直截簡明、リズムをも考慮した作品であります」とのことでした。2020年度も入選が期待されます。
※表彰式は、東京ビッグサイトを会場に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染防止の観点から、中止となりました。

新入職医師の紹介

氏名　　：ディーン 美央（ディーン みお）
生年月日　：1980年（昭和55年）6月29日
診療科　　：麻酔科
出身地　　：生まれは仙台（3歳まで）。
　　その後は転々と....
　　秋田大学卒業後、沖縄へ（15年）
趣味　　：ヨガ
メッセージ：患者様が手術を安心して受けられるように、精一杯頑張ります。

医療法人松田会 松田病院　概要

【診療科目】
整形外科、スポーツ整形外科、形成外科、リハビリテーション科、内科
消化器内科、内視鏡内科、呼吸器内科、麻酔科、循環器内科、神経内科
脳神経外科、リウマチ科、皮膚科、小児皮膚科、耳鼻いんこう科、眼科
泌尿器科、美容外科、美容皮膚科
歯科、矯正歯科、口腔外科
肩外来、股関節外来、糖尿外来、禁煙外来、いびき無呼吸外来
骨粗鬆症外来、緩和ケア・在宅診療・訪問診療

【診療時間】
平日　　8：30～11：30　14：00～17：00
土曜日　　8：30～13：00
日曜日　　9：00～12：00
※眼科、歯科は診療時間が異なりますので、お問い合わせください。
※松田病院には常時当直医がおります。緊急の方はこの限りではございません。
　（ただし、状況により、対応できかねることがあります。）
※祝祭日は休診日となります。日曜日は内科系・外科系の非常勤医師2名体制で診療を行ないます。

〒981-3217　宮城県仙台市泉区実沢字立田屋敷17-1
電話　022-378-5666　［歯科直通電話　022-378-3133］

相談窓口のご案内

どこに相談したらいいか
わからない…そんな時に

医療法人松田会
医療と介護のコンシェルジュ

担当者がお話しを伺い、よりよい生活のために
一緒に考え、お手伝いさせていただきます。

介護保険って、どんなことができるのだろう？

リハビリをして元気に過ごすにはどうしたらいい？

最近、物忘れが増えているような気がして、不安。。

病気で体が不自由になってしまった。これからどうしよう・・

- お電話でのご相談、対面でのご相談、いずれも承ります。
- 当法人の個人情報保護規定に基づき、ご相談いただいた内容、秘密は固くお守りいたします。

直通電話　022-378-6123
（月～金　9：00-17：00）

ご相談は無料です

外来予定表

(整形外科・内科)

平日　診療時間　8:30-11:30/14:00-17:00　電話 022-378-5666

土曜日は13:00迄、日曜日は9：00～12：00迄　外来診療を行なっております。

2020.4.1～

赤字は女性医師です

整形外科

外来予定 全一覧表 常勤・非常勤

		月	火	水	木	金
午前	前半 受付時間 9:30迄	松田(倫) 佐々木(健) 山田(祐) 小出	松田(倫) 甲川 安藤 小出 笠間/初診は予約 (受付9:30迄)	松田(倫) 山城 甲川 澤田 小林 井樋[肩]/予約	松田(倫) 中村 安藤 藤井 笠間/初診は予約 (受付9:30迄)	松田(倫) 笠間/初診は予約 中村 小林 藤井
	後半 受付時間 11:30迄	佐々木(健) 山田(祐) 安藤 小出	甲川 安藤 小出	松田(倫) 山城 甲川 澤田 井樋[肩]/予約	山田(祐) 安藤 藤井/乳幼児のみ受付 (受付9:30迄) 笠間/初診は予約 (受付9:30迄)	中村 千葉 藤井 笠間/受付9:30迄
午後	前半 受付時間 15:00迄	安藤 甲川 小林	笠間/初診は予約 佐々木(健) 山城	松田(倫) 山田(祐) 小林 小出 佐藤(光)/予約	佐藤(光)/予約 佐々木(健) 澤田	山城 千葉 小林
	後半 受付時間 17:00迄	安藤 甲川 澤田/15:00開始	笠間/初診は予約 佐々木(健) 山城	松田(倫) 山田(祐) 小林 小出 佐藤(光)/予約	佐藤(光)/予約 佐々木(健) 澤田	山城 中村 千葉
(夕診) 17:00～18:30		日替わりで整形外科医師が担当します（1名体制）				

	土
午前 受付時間 13：00迄	4月 11日、25日 5月 9日、23日 6月 6日、20日 松田(倫)/10:00迄 笠間/初診は予約 山田(祐) 中村 澤田 安藤
	4月 4日、18日 5月 2日、16日、30日 6月 13日、27日 松田(倫)/10:00迄 藤井 佐々木(健) 千葉 山城 甲川 小出

土曜日の担当医は、変更になる場合がございます。
最新の情報は、受付又は、お電話でご確認願います。

日曜日(9:00-12:00)	
午前	外科系非常勤医師

内科

外来予定 全一覧表 常勤・非常勤

		月	火	水	木	金
午前	前半 受付時間 9:30迄	松田(恵) 宮澤 中井 西岡 宮下	田澤 武藤 西岡 高血圧外来/予約 中山[循] 木村/9:30開始	松田(恵) 小野寺 田澤	田澤 小野寺 武藤 西岡	松田(恵) 中井 田澤 宮下 増田/第2第4
	後半 受付時間 11:30迄	松田(恵) 宮澤 中井 西岡 宮下	田澤 西岡 高血圧外来/予約 中山[循] 木村	松田(恵) 田澤 中井	田澤 小野寺 武藤 西岡	松田(恵) 中井 田澤 宮下 増田/第2第4
午後 受付時間 17:00迄		松田(好)[内科・外科] 小野寺 武藤 寺嶋[循]/予約	小野寺 曽根 中井 佐藤/予約	担当医 武藤 山本[リウマチ]	中井 小西 宮下 佐藤/予約	松田(好)[内科・外科] 武藤 川名[呼吸器] 増田/第2第4 心外来/予約
(夕診) 17:00～18:30		日替わりで内科医師が担当します（1名体制）				

	土
前半 受付時間 10:00迄	小野寺 曽根 武藤 非常勤医師
後半 受付時間 13:00迄	中井(12:00迄) 非常勤医師(15:00迄)

土曜日の担当医は、変更になる場合がございます。
最新の情報は、受付又は、お電話でご確認願います。

日曜日(9:00-12:00)	
午前	内科系非常勤医師

注）上記の外来予定表は、2020年（令和 2年） 4月 1日時点で作成しております。
担当医は、学会への参加・急患対応等により変更になる場合がございます。
その際は大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご容赦願います。
最新の情報は、受付又は、お電話でご確認願います。

外来予定表

(形成外科・皮膚科・眼科・歯科・耳鼻いんこう科・泌尿器科、エバーグリーン病院)

平日　診療時間　8:30-11:30/14:00-17:00　電話 022-378-5666

土曜日は13:00迄　外来診療を行なっております。[歯科直通電話　022-378-3133]

2020.4.1～

赤字は女性医師です

		月	火	水	木	金	土
形成外科	午前	松田[形] (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)
皮膚科	午前	山田(容)	山田(容) (9:00～)	山田(容)	担当医	担当医	
	午後	山田(容)	山田(容)	山田(容)		山田(容)	
眼科	午前	面高 (9:00～)	石川	伊藤 (9:00～)	担当医 (9:00～)	浅野	担当医
	午後	石川	浅野	手術 (外来は予約のみ)	担当医	伊藤 (～16:45)	
耳鼻いんこう科	午前	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)
泌尿器科	午前	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄

歯科は、原則として【予約制】です。お待たせしないよう、予約にご協力願います。

		月	火	水	木	金	土
歯科	午前	今野 松田(倫和)	今野 松田(倫和)	今野 松田(倫和)	今野 松田(倫和) [口腔外科]片岡	今野 松田(倫和)	松田(倫和)
	午後	今野 松田(倫和) [補綴科]小川	今野 松田(倫和)	今野 松田(倫和)	今野 松田(倫和) [口腔外科]片岡	今野 松田(倫和)	ホワイトニング (土曜午後のみ) 矯正歯科 (土曜午後の月１回 不定期) 4～6月の診察予定日 4月4日、5月2日、6月6日

医療法人松田会　エバーグリーン病院 (松田病院　南側に隣接)　電話 022-378-3838

診療科目：精神科（一般精神科外来）　認知症・うつ病・統合失調症・睡眠障害・パニック障害・摂食障害

		月	火	水	木	金	土
精神科	午前 8：30 - 11：30	小高 西條 瀬川 鈴木	小高 西條 鈴木	小高 西條 鈴木　※2	小高 瀬川 鈴木　※2	小高 西條 鈴木	小高　※1 西條　※1
	午後 14：00 - 17：00	小高 西條 瀬川 鈴木	鈴木	小高　※3 西條 鈴木　※2	小高 瀬川 鈴木　※2	西條 鈴木	

新患は予約制ではございません（受付時間の30分前までお越しいただければ幸いです）
※1　土曜日の受付時間は8：30-12：00になります
※2　鈴木医師の休診　第2・第4（水）（木）、第5（水）
※3　小高医師の休診　第1・第4（水）

注）上記の外来予定表は、2020年（令和 2年）4月 1日時点で作成しております。
担当医は、学会への参加・急患対応等により変更になる場合がございます。
その際は大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご容赦願います。
最新の情報は、受付又は、お電話でご確認願います。

管理栄養士のおすすめ

季節の健康レシピ

春キャベツのピリ辛炒飯

松田病院　栄養課

＜材料（2人分）＞

◇春キャベツ　3～4枚
◇ごま油①　小さじ1
◇塩　ひとつまみ
◇ご飯　300g
◇豚ひき肉　80g
◇長ねぎ　1/3本
◇七味唐辛子　お好みで
◇ごま油②　小さじ1

A
◇みそ　大さじ1と1/2
◇酒　大さじ1
⇒合わせておく

1人あたり
熱量　380kcal
たんぱく質　12.5g
塩分　1.7g

＜作り方＞

1. キャベツは、1.5cmの四方に切る。長ねぎはみじん切りに切る。
2. フライパンに、ごま油①を中火で熱し、キャベツを入れて塩をひとつまみ加え、さっと炒めて一度取り出す。
3. 同じフライパンに、ごま油②を足して中火で熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒める。色が変わったら、長ねぎと七味唐辛子を加えて炒め、香りが立ったらご飯を入れてほぐすように炒める。
4. Aの調味料を加えて全体にいきわたるように炒める。2. で取り出したキャベツをフライパンに戻し入れ、ざっと炒め合わせたら完成。

編集後記　テーマ「体調管理」

・私が体調管理で心掛けていることは、３つあります。１つ目は「十分な睡眠」、２つ目は「十分な栄養」、３つ目は「適度な運動」です。早寝早起きで上質な睡眠、バランスの良い食事、日常生活の中に運動する時間を組み込み、免疫力を高めるようにしています。（事務部：加藤）

・私の体調管理方法は、平日に自宅でお酒を飲まないことです。加齢とともに、お酒の分解能力が劣りますので、翌日のパフォーマンスを保つ手段が平日の禁酒であり、その結果、体調を崩すことも減ったように感じます。（事務部：佐竹）

・食事・運動・睡眠が三本柱ですが、運動していますか？強度の強い運動をした人は、風邪を引く率が2～6倍増加するという研究結果があるそうです。学生時代、マラソン大会後に休む人がいたような気がします。（総務部：佐藤）

・食べることが大好きで、運動も苦手で、なかなか体調管理ができないのですが、少しでも健康を考え、ルイボスティーを飲んでいます。ルイボスティーは「不老長寿のお茶」とも呼ばれているそうで、老化防止や代謝を高めてくれる作用がそうです。むくみも取れるそうですが、効果は....きっと飲み続ければ、これから効果が出てくるはずです。（医事課：堀籠）

・続けていることは、プラセンタ注射を毎週受けていることと、どうしても疲れがとれない時は、疲労回復注射（ニンニク注射）を受けています。あと、睡眠不足だと体調を崩す原因となるので、週末はしっかり睡眠をとるようにしています。（形成外科：松田）

発行：医療法人松田会 松田病院［編集：広報・資料管理室、広報委員会］
仙台市泉区実沢字立田屋敷17-1　TEL 022（378）5666
website http://www.matsuda-hp.com
松田病院　仙台　検索