

Vol.49

西堀病院広報誌

なごみ



｜ 新任医師のご紹介

｜ なかみち西堀保育園園児募集！

連載 ｜ 栄養三羽鳥の今日の一品

連載 ｜ ご存じですか？西堀は病院だけではありません！

癒す人と癒される人の和

<https://www.nishibori-hosp.or.jp>

消化器内科 新任医師紹介



消化器内科医師

医師/副院長 **山科 哲朗**
やましな てつろう

◆ 出身大学：札幌医科大学

◆ 専門分野：消化器内科

Q 趣味は何ですか？

読書

Q 休日はどのように過ごされますか？

散歩

Q 好きな食べ物は何ですか？

何でも食べます。

Q 地域の方へメッセージをお願いします。

地域医療貢献のため頑張っていきたい
と思いますので、よろしくお願いします。
何でも御相談下さい。

胸やけ、もたれ、腹部膨満感、下痢、便秘などありませんか？

消化器内科では消化管(食道、胃、大腸)、肝臓、胆嚢、膵臓に対する検査・治療を行っています。

胃内視鏡では咽喉反射の少ない経鼻内視鏡にも対応しています。大腸内視鏡では「無送気軸保持短縮法」という大腸に優しい挿入法を用いて患者さまに苦痛を与えず短時間で検査を行っています。

最近増加傾向にある機能性胃腸症、過敏性腸症候群に対してはカウンセリングを行い最良の治療を心がけています。



胸やけ、もたれ、腹部膨満感、下痢、便秘等の症状のある方は是非ご相談ください。
受診を希望される方は☎0138-52-1531にお電話ください。

西堀病院の内視鏡検査

専門医師3名、内視鏡技師1名が常勤し上部消化管(経口・経鼻)、下部消化管内視鏡検査を行っております。患者さまが不安なく検査を受けられるようサポートしています。



形成・皮膚科外来のご案内

令和6年4月より、形成・皮膚科を新たに開設しました

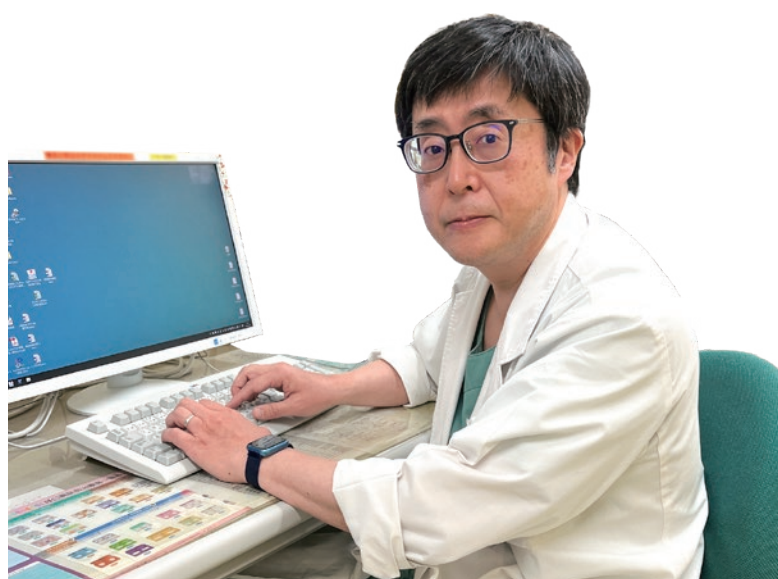
- 日常によくある、顔・手足の切り傷、擦り傷、熱傷等の怪我などを診療・治療しております。
- 褥瘡(床ずれ)や糖尿病性潰瘍などの難治性潰瘍についてもフォローいたします。
- 爪疾患や皮膚・皮下のできものを主とした皮膚疾患にも対応いたします。



お気軽にご相談ください

形成・皮膚科外来 毎週火・水・金 13:30～16:30
受診を希望される方は☎0138-52-1531にお電話ください

形成・皮膚科 新任医師紹介



形成・皮膚科医師

医師 **松本 佳隆**
まつもと よしたか

◆ 出身大学：札幌医科大学

◆ 専門分野：形成外科

Q 趣味は何ですか？

音楽、特にJazzが好きです。普段はCDやストリーミングで聞いておりますが、ライブがあると聞きに行ったりしています。

Q 休日はどのように過ごされますか？

通常は妻と、日用品や食料・酒を買いにショッピングモールなどへ出かけています。それ以外の時間は家で読書したりテレビを見たりして過ごすことが多いです。

Q 好きな食べ物は何か？

刺し身、焼き鳥、枝豆など居酒屋メニュー好きです。

Q 地域の方へメッセージをお願いします。

ちょっとしたケガや、できものなど皮膚のトラブルについて受け付けております。お気軽にお越しください。

栄養
三羽鳥の



今日の一品

夏野菜のピクルス

西堀病院
ユーチューブチャンネルに
動画を掲載しています



今年も夏がやってきました。ここ数年の天気予報で最高気温が 35℃以上を指す『猛暑日』という言葉をよく耳にします。温暖化は止まりません。太陽の日差し…寝苦しい夜…脱水や熱中症には気を付けなければいけないですね。暑い日でも涼しく快適に過ごせるエアコンは大変ありがた〜いものですが、一方で、室内外との温度差が5℃以上となると自律神経が乱れ、夏バテの原因になるため設定温度には注意が必要です。

食事面では、のどごしの良いそうめんなど冷たい麺類を食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。また、汗をかくと、水分と同時にミネラルも体から失われます。

そこで今回の料理教室は水分・ミネラル豊富な野菜が主役の『ピクルス』を紹介します。冷蔵庫の残り野菜を切って漬けるだけ。作り置きもできるため毎日の食事にプラス一品できちゃいます。食欲がなくてもさっぱり食べやすいピクルスには夏野菜がピッタリ♪

旬の野菜は栄養価が1年で最も高く、そして価格も低くなるためお求めやすい…夏野菜を食べるなら夏です。そう！今です！



作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る
- ② 清潔な容器に①を入れ、適量の調味液(水3：酢3：砂糖3：塩1)を加える
- ③ 冷蔵庫で半日漬け込む

夏野菜のピクルス (3人分)

エネルギー	101kcal
蛋白	3.1g
塩分	1.1g
食物繊維	5g

主に期待される働き

疲労回復：酢に含まれる酢酸が体の疲労物質を分解するため
ストレス解消：酢に含まれるクエン酸が自律神経を整えるため

生活習慣病などで治療を受けられている方は、主治医や担当管理栄養士のご指導の上参考になしてください。

園児募集!

なかみち西堀保育園

なかみち西堀保育園が設立して6年目に入りました。

少子化に伴い保育園での現員数も少なくなりましたが、年間行事は変わりなく実施しています。4月に進級式を行い、1つ大きなクラスに変わった事を喜び、小さな新しいお友達を歓迎しました。今では年齢差関係なく一緒に活動する事も増えてきました。そして模倣を通して学び成長する姿が見られています。

また大きな子どもは優しく接し「お兄さん・お姉さん」である事を自覚し、お世話をしてくれます。

来年の3月まで沢山のイベントがあります。行事を通して経験し様々な事を学んで欲しいと思います。

そして職員は一人一人の性格や特徴を共通理解し楽しく園生活を過ごせるよう工夫しています。子どもの人数が少ない分、手厚く一人一人に関わる事を心掛けています。

地域のお子様も入園可能です。是非お気軽に見学に来ていただけたら嬉しいです。



西堀病院は外来や入院での診療を中心に行っていますが、法人内には様々な事業所があり、地域の方々が住み慣れた場所で安心して暮らし続けることができるよう連携を取りながら医療や介護サービスを提供しています。ですがそのことをご存じの方は意外と少ないようで…地域の方に病院以外の事業所も知っていただきたく、この連載を企画しました。

通所系(送迎付きで通う介護保険の事業所)

要支援1・2、要介護1～5の方がご利用できます

通所リハビリテーション西堀
西堀病院 1階 電話 52-3500

脳血管疾患、骨折等の治療後に退院され、更に「仕事復帰したい」「買物に行きたい」「調理したい」などより生活の質を高めたいという目標をお持ちの方、身体機能の維持、向上を図りたい方が通所されています。リハビリ専門職が、正しい運動・動作方法の指導、オーダーメイドの自主練習メニューを提供します。また、定期的に体力測定を実施し全身状態の変化を確認していきます。



事業対象者、要支援1・2、要介護1～5の方がご利用できます

よいあすデイサービスセンター
よいあすセンター 1階 電話 31-8000

トレーニングマシンが10台あり、法人内の作業療法士と連携し機能訓練を行い、身体機能の向上と生活の質の向上を目標にご支援いたします。入浴は個浴で対応し、昼食はセンター内で調理し出来立てを提供しております。無料体験利用は常時受付中ですので、興味のある方はぜひお気軽にご連絡下さい。上階のよいあすセンターに入居しながら利用することも可能です。

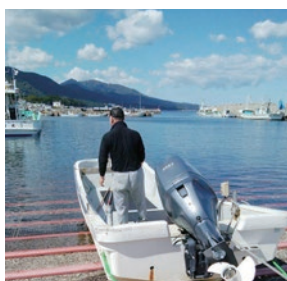


訪問系(医療系スタッフがご自宅に訪問するサービス)

要支援1・2、要介護1～5の方がご利用できます

訪問リハビリテーション西堀
西堀病院 1階 電話 52-3003
よいあすセンター 1階 電話 86-5915

訪問リハビリは、生活の困りごと、出来るようになりたい事を自宅で直接練習できます。右写真の方は「以前のように船に乗りたい」ということを目標にリハビリを実施されました。「歩いて買物に行きたい」「自宅でお風呂に入れるように」等に対する模擬練習や福祉用具の提案も行います。お気軽にご相談ください!



医師の指示があればどなたでも利用できます

訪問看護ステーション西堀
西堀病院 3階 電話 52-1500

「病気や障害があっても住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最後を自宅で迎えたい」など、ご自宅で安心して過ごすことができるように、それぞれの専門職がチームで情報共有しながら、ご自宅へ看護師が訪問します。点滴や傷の処置、内服薬の管理、保清支援、介護相談、緊急時には365日24時間相談対応を致します。



函館市から受託している相談支援機関

どなたでもご利用できます

函館市地域包括支援センター 西堀 **函館市地域包括支援センター 神山**

富岡町3丁目12番25号
電話 78-0123

担当地域：中道、富岡町、鍛冶

神山1丁目25番9号
電話 76-0820

担当地域：神山、神山町、東山、東山町、本通、山の手、陣川、陣川町、亀田大森町、水元町

介護保険の利用、高齢の方やご家族の介護や福祉に関するさまざまな相談をお受けしています。自立相談支援機関を併設した「福祉拠点」として、高齢者以外の困りごとの支援(障がい、子ども、ひとり親、生活困窮等)も行っています。相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。



入居施設

どなたでもご利用できます

よいあすセンター
本通2丁目32番1号 電話 31-8000

24時間スタッフが常駐している自由に生活ができる賃貸住宅です。年齢に関係なく、ご高齢の方や障害をお持ちのかたも入居できます。定期的な支援、介護等が必要な方は、介護保険法や自立支援法などのヘルパー等をご利用下さい。周辺にはバス停、スーパー、コンビニや飲食店があり便利です。



外来担当医表（令和6年7月3日より）

			月	火	水	木	金
午 前 (受付時間) 8 : 45 } 12 : 00	外 来	内 科	渡 邊	山 科	村 田	其 田	山 科
			其 田	太 齋			藤 戸
		外 科	金 子			高 橋	
		整形外科			山 本		山 本
		健 診	武 田		武 田	武 田	
		検 査		検査日	検査日	検査日	
		訪 問	高 橋	其 田	高 橋	藤 戸	高 橋
藤 戸	藤 戸		其 田	其 田			
午 後 (受付時間) 13 : 30 } 16 : 30	外 来	内 科	藤 戸	藤 戸	太 齋	渡 邊	村 田
		外 科	高 橋				
		形成・皮膚科		松 本	松 本		松 本
		整形外科				山 本	
	検 査	検査日	検査日	検査日	検査日	検査日	
	手 術						
	訪 問	渡 邊	其 田 村 田	其 田	其 田	渡 邊 其 田	

●社会医療法人仁生会



西堀病院



訪問看護ステーション
西堀



訪問リハビリテーション
西堀



通所リハビリテーション
西堀



よいあすデイサービス
センター



よいあすセンター
賃貸住宅



地域包括支援センター
西堀



地域包括支援センター
神山



●関連事業所



介護相談センター西堀



グループホームにしぼり



グループホームにしぼり
神山



なかみち西堀保育園



発行責任者： 高橋 弘

社会医療法人仁生会 西堀病院 住所：函館市中道2丁目6番11号 TEL：0138-52-1531