

# うめだより

Vol.6 2017.1



明けまして おめでとうございます。

新しい横浜東邦病院は、  
襟を正して2年目のスタートをいたします。

今年も全職員が、  
どうして出来ないのか を考えるより  
どうすれば出来るのか を考えながら  
歩んでまいります。

どうぞ、何なりとご相談下さい。



横浜東邦病院  
病院長 梅田 嘉明



# インソール作製

## ? インソールって?

例えば…

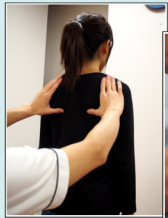
外反母趾・タコ  
ウオノメ・扁平足など



理学療法士  
新沼 友美

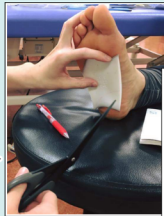
インソールとは靴に入れる中敷きのことです。  
足と靴が原因で起こる様々な**トラブル**を、医学根拠的に基づいて  
歩行や体全体の状態から分析します。  
そこからその方に合ったインソールを作製し、体のバランスを調整する手伝いをしていきます。

## インソール作製の流れ



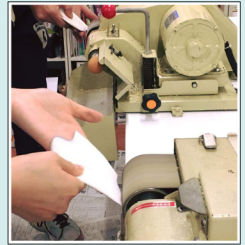
### ① 評価

足サイズ・立位姿勢・歩行動作  
などから悪いとされる動きを見  
つけ出していきます



### ② パッド貼り付け

専用のパッドを一人一人の足の  
大きさに合わせ、足のアーチを  
作製していきます



### ③ 削り

付加パッドを貼り付け、削るこ  
とでよりその人にあったイン  
ソールを作製していきます

足に合うまで  
①～④を繰り返します



足にフィットしたら…

### ④ 評価

作製したインソールを装着して  
再度立位姿勢・歩行動作を行っ  
ていきます

完成!



保護テープを貼ってずれないようにして、完成です!

※作製後1～2週間後調整が必要となります。

身体のバランスが変わることにより、筋肉の使い方が変化したり、使えていなかった筋肉が使えるようになります。そのためパッドの追加や高さの調整が必要となるので、**1度は調整が必要となります。**

また、身体のバランスが変わることにより、急激に活動量を増やすと今まで使っていなかった筋肉に過剰な負荷がかかり**痛みを発生**することがありますので、**作製当日は急激に活動量を増やさないようにして下さい。**

注意点

2016.11

# 放射線部のCTが新しくなりました！

キレイな画質をスピーディーに提供

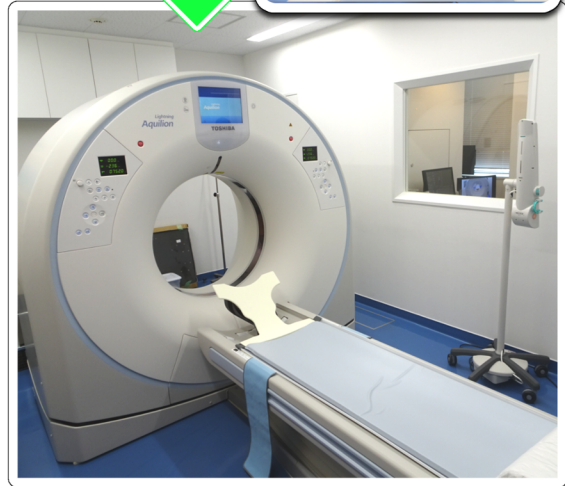


放射線室 室長  
伊藤 大輔

例えば、体格の大きな患者様や手術で金属を挿入している部位の撮影では、今まではザラツキが目立ち診断に影響することもありました。特に金属挿入部位はどうしても金属が邪魔をして周りの骨を見づらくするため、病変の有無や状態がわかりづらくなります。

今回導入したCTでは、最新の技術によってこのザラツキは目立たなくなり、金属の影響をほぼ取り除くことに成功しております。今まで見えづらかった場所がはっきりとキレイに描出できるようになったため、診察も容易になることと思います。

また、撮影スピードが速くなったため、息を止める時間が大幅に短くなりますので、どうしても動いてしまう小さなお子様や呼吸状態の悪い高齢者の方も安心して検査を受けて頂けます。



## 横浜市がん検診のごあんない

前号でご紹介いたしました、横浜市が行っておりますがん検診サービスですが、当院で行える検診が更に拡充されます。

胃がん（X線検査）	3,140円	40歳以上の市民を対象に年1回
大腸がん（便検査）	600円	40歳以上の市民を対象に年1回
前立腺がん（PSA検査）	1,000円	50歳以上の市民を対象に年1回
乳がん（視触診検査）※	690円	40歳以上の市民を対象に2年に1回 (前年度に受診されていない方が対象)
4月より開始予定		
胃がん（内視鏡検査）	3,140円	50歳以上の市民を対象に2年に1回 (前年度に受診されていない方が対象)

ご希望の方は、1階受付またはお電話にてお問合せください。

※乳がん検診は、視触診に加えてマンモグラフィを他院で受診頂く必要があります。  
結果は当院でお伝えできますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

# 栄 養 科 よ り



今月のレシピ

## ブリ大根

明けましておめでとうございます。

今が旬の大根とブリを使った栄養満点な献立を紹介致します。



### 《材料》 (2人分)

ブリ…2切れ  
大根…15cm  
醤油…大さじ2  
みりん…大さじ2  
砂糖…大さじ1  
おろし生姜…大さじ1/2  
顆粒だし…小さじ1



### ☆ブリ☆

ブリの血合肉にはタウリンが豊富に含まれており、100gあたり180~670mg含まれていると言われています。効果としては高血圧の予防や、胆汁酸の分泌を促すことによる脂質の代謝促進効果があります。

また、EPAやDHAも豊富なため、血液さらさら効果もあり、高栄養な食品です。

☆一人あたり☆ 333kcal 塩分3.5g  
たんぱく質25.5g 脂質20.0g 食物繊維4.3g



### 《作り方》

- ①ブリは半分に切り、沸騰したお湯にくぐらせた後、軽く洗って生臭さをとっておきます。
- ②大根は輪切りにし、米のとぎ汁で串が通るくらい（10分程度）茹でた後、軽く洗います。
- ③鍋にブリと大根を加え、かぶる位の水・調味料を入れます。煮立ったら落とし蓋をして、中火で20分程度、煮汁が1/3になるまで煮詰めたら完成！



### ☆大根☆

大根にはジアスターゼという酵素が含まれており、でんぷんの分解を促進する働きや、胃酸のコントロールをしてくれるので、胃もたれや胸焼けを防止する働きがあります。

## 接 遇 委 員 会 よ り

「かさ袋を設置してほしい」とのご要望を多数頂いたため、入り口にかさ袋を設置するようにいたしました。濡れた傘をお持ちの際はご利用ください。

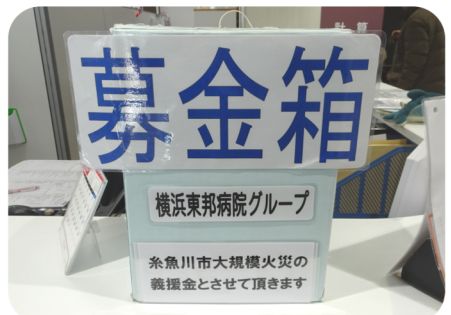
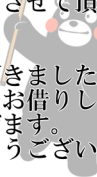
雨の日は職員が定期的に床の拭き掃除を行っておりますが、万が一床が濡れているところ・滑りやすい場所などがございましたら、お気軽にお近くの職員までお声かけください。



光と愛の福祉寄金  
読売光と愛の事業団  
03-3321-1733  
03-3473-4730  
▽8万円―横浜市港南区・横浜  
東邦病院患者・職員一同（熊本地  
震被災者支援事業へ）▽1万円12  
23円―読売日本交響楽団（10月  
9日）川崎市で開いた読売サロ  
ン・コンサートでの会場募金

前号でご報告致しました熊本地震義援金は、読売光と愛の事業団を通じて全額寄付させて頂きました。

ご支援頂きました皆様にこの場をお借りして御礼申し上げます。ありがとうございました。



院内広報誌 うめだより 第6号 2017年1月発行



横浜東邦病院

〒233-0008 横浜市港南区最戸1-3-16  
TEL: 045-741-2511 (代表) FAX: 045-714-2520  
URL: <http://www.yokohama-toho.jp/>  
E-mail: [info@yokohama-toho-group.org](mailto:info@yokohama-toho-group.org)

また、昨年12月に発生いたしました糸魚川市大規模火災を受けまして、1階受付に募金箱を設置致しました。ご協力の程、宜しくお願い致します。