

令和4年
1月号

AQUA



医療法人社団 愛友会 三郷中央総合病院 メディカル通信



特集：院長新年の挨拶 「スポーツが 健やかであり続ける事を祈って」

contents

日本医療機能評価機構の認定病院	1
病院理念・基本方針（行動指針）	1
院長新年の挨拶 「スポーツが健やかで あり続ける事を祈って」	2
新入职医師紹介	3
手洗いのすすめ	4
交通のご案内	4

病院理念

愛し愛され信頼される病院

基本方針（行動指針）

- 1 すべての人の人格を尊重し、誠実に対応いたします。
- 2 わかりやすい言葉で説明いたします。
- 3 患者さまの訴えや要望に対し迅速に対応いたします。
- 4 安全・安心に基づく医療を提供いたします。
- 5 地域の医療機関・保健機関と緊密に連携いたします。

「スポーツが健やかであり続ける事を祈って」

院長 徳弘 圭一

明けまして、おめでとうございます。

2020年開催予定のオリンピックが1年延期され、2021年・夏にコロナ禍の中、無観客開催という形で行われました。4年に1度世界中の人々が集まって友愛を育み、世界平和に貢献するというオリンピックの趣旨は、コロナ感染症の影響で叶えることが出来ませんでした。アスリート達の懸命な姿を見ることと日本人の活躍で最多のメダル獲得が得ることで、復興五輪という言葉の違和感もかき消されることとなっています。

このように問題点も多々ありましたが、競技が始まりますと選手たちの活躍が興奮を呼び、努力の成果が開いた瞬間を見ることで我々にも喜びを与えてくれました。

さらに、1年も経過しない中、北京で冬季オリンピックも開催されることとなっています。

このように立て続けにオリンピックが行われることも前代未聞の出来事ではありますが、勝利至上主義的な事からは脱却して欲しいと感じています。

また、パラリンピックは、気持ちが萎えていた障害者のみなさんが、スポーツを通じて自信を取り戻すことにも繋がっており、リハビリテーションの素晴らしさを人々に示す原動力にもなっています。

このように脚光を浴びるスポーツの素晴らしさは、その努力の過程を垣間見ることが出来るからだだと思います。ここで、努力に関わる名言をいくつか紹介致します。

王貞治選手は、「努力は必ず報われる。もし報われない努力があるのならば、それはまだ努力と呼べない。」

元プロレスラー・長州力さんは、「努力しても報われない奴はいる。間違いなくいる。ただ、成功した奴は必ず努力をしている。」

サッカー選手・メッシさんは、「努力すれば報われる？ そうじゃあないだろう。報われるまで努力するのだ。」

元バスケットボール選手・マイケル・ジョーダンさんは、「一度でも諦めてしまうとそれが癖になってしまう。だから、絶対に諦めない。」

実業家・渋沢栄一さんは、「もうこれで満足だと言うときは、すなわち衰える時である。」

小説家・井上靖さんは、「努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る」

いかがでしょうか。名を馳せた方々は唸らせる言葉をいつも心に秘めているのです。

ロサンゼルス・エンゼルス所属の大谷翔平選手の大リーグでの活躍とともに、野球だけではない彼の行為そのものが日本人としてとても誇らしく思えました。

ご存じのように2021年、ア・リーグ最優秀 (MVP) に選ばれた快挙。投打「二刀流」での歴史的な活躍に対し全米野球記者協会の全員が一位票を投じた「満票」受賞。

渡米1年目の右肘、2年目の左膝手術を経て4年目の今季は打者で46本塁打、投手で9勝2敗の好成績でした。夢を追いかける人々全てに勇気を与えたことでしょう。

監督のジョー・マドンさんも大谷選手の人間性に触れています。

「彼は、決してイライラしない。いつも穏やかに周囲に対する敬意に満ちている。本塁打を打ったときの振る舞いについての謙虚さが印象的であったと・・・」

メンタル面では、一喜一憂しない。頭は冷静に、心は熱くという心構えがみられたとのこと。

大谷翔平選手が高校一年生のときに作った目標達成シート (マンダラチャート) をじっくり見てください。「夢」を達成するために必要な要素8つを記入し、これらを達成するための具体的な目標を記入しています。大きな目標のある方は、目標を見失わないために活用してはいかがでしょうか。

さて、我々にとってスポーツの効果は何でしょう。

応援によって大声を出すこと、身体が動くことで腹筋を使った深い呼吸を促す事により、身体の血液の循環を良くしたり、お腹の調子が良くなったりします。

運動をしている姿を見ることにより、心拍数が上がり、発汗が促進され、体内の新陳代謝が良くなり爽快感が得られるという事がわかっています。

さらに、選手の奮闘に心を打たれ、左脳がその努力などのストーリーを解釈し、右脳がそれに共感することで感動の涙を流す仕組みがあります。これは、苦勞したことや大変だったこと、そしてそれを乗り越えた多くの経験がある人ほど状況を想像することができ、共感して涙を流すことができます。この感動で涙を流すことで交感神経優位な状態から、副交感神経への変化が起こりリラックス状態になります。セロトニンは幸せを感じた時に脳から分泌されるホルモンですが、涙を流すことによってセロトニンは大量に分泌され、精神的に安定する効果があります。

また、セロトニンは、睡眠不足で減少し、適度な運動で増やすことも出来ます。笑うこともストレス解消に効果がありますが、泣くことはそれ以上に副交感神経への刺激も大きいとされています。

今年も北京オリンピックでアスリート達を応援し、多くの感動を得ることで、心のスイッチを切り替えて自分も少し運動してみよう、歩いてみようかという行動に繋がれば、コロナ禍で溜まったストレスが幾許かは改善するのではないかと考えています。

今年も身体と共に、精神的にも健康でありますことを祈っております。

体のケア	サプリメント をのむ	FSQ90kg	インステップ 改善	体幹強化	軸を ぶらさない	角度を つける	上から ボールを叩く	リストの 強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	リリース ポイントの 安定	コント ロール	不安を なくす	力まない	キレ	下半身 主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯 朝3杯	下肢の 強化	体を 開かない	メンタル コントロール をする	ボールを 前でリリース	回転数 アップ	可動域
はっきりと した目標、 目的を持つ	一喜一憂 しない	頭は冷静に 心は熱く	体づくり	コント ロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに 強い	メンタル	鬱屈気に 流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km	体幹強化	スピード 160km	肩周りの 強化
波を つぐらない	勝利への 執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチ ボール	ピッチング を増やす
感性	愛される 人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウント ボールを 増やす	フォーク 完成	スライダー のキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に 扱う	運	審判さん への態度	運く落差の あるカーブ	変化球	左打者への 決め球
礼儀	信頼される 人間	継続力	プラス思考	応援される 人間になる	本を読む	ストレートと 同じフォーム で投げる	ストライクから ボールに投げる コントロール	奥行きを イメージ

■：第一の目標 ■：達成に必要なこと×8
▲：各々の■に必要なこと×8

(3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)

新しい医師のご紹介



はらだ まさし
脳神経外科 原田 雅史

東邦大学医療センター大森病院より三郷中央総合病院の脳神経外科に異動になりました原田雅史です。三郷中央総合病院で働くのは2回目であり、再び皆さんとお会いできるのを楽しみにしております。安全かつ質の高い医療を提供できるよう精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



しらとり ふみあき
消化器外科 白鳥 史明

この度、12月より三郷中央総合病院へ着任いたしました白鳥 史明と申します。消化器外科医として胃癌、大腸癌といった悪性疾患の手術から、虫垂炎、鼠経ヘルニア、胆石症といった良性疾患の手術まで消化器疾患を全般に幅広く行っております。消化器疾患でお困り際には気兼ねなくご相談いただければ幸いです。また、地域の医療を支えるべく、日々精進してまいりますので、何卒よろしくお願い致します。



はんじ えりか
心臓血管外科 判治 永律香

2021年10月より東邦大学医療センター大森病院から着任致しました判治永律香と申します。新天地で不慣れなことも多く、未熟な点も多々あるかと存じます。より一層精進してまいりますので、皆様何卒よろしくお願い申し上げます。

手洗いのすすめ

感染対策チーム 上田 恵子

新型コロナやインフルエンザなどのウイルスは主に飛沫で感染しますが、ウイルスが付いた手で目や鼻、口などに触れることによって感染します。

飛沫の中の新型コロナウイルスは、プラスチックやステンレスの表面では最大72時間、段ボールの表面では最大24時間生存していたと報告されています。また人は3分に1回、無意識のうちに手が顔に触れているといいます。手を介してウイルスに感染しないためには、正しい手洗いが大切です。

手洗いは石けんと流水による「衛生的手洗い」が効果的です。正しい手順で15～30秒かけて手洗いをします。「Happyバースデー」や「ぞうさん」なら2回、「サザエさん」なら1番でおおよそ30秒ですので、心の中で歌いながら手洗いするといいい目安になります。

「親指」「指の間」「てのひらのしわ」は洗い残しが多いためとくに注意して洗います。濡れた手は菌やウイルスが付きやすくなるので、洗った後はしっかり拭いて乾燥させます。

病院では各所にアルコール手指消毒剤を置いてありますのでこちらもご活用ください。

1回量（ポンプをしっかりと押し切るまで）を手に取り乾燥するまで擦り込みます。

アルコール手指消毒剤

は衛生的手洗いと同じ効果がありますが、目に見える汚れがある場合は効果が落ちるので、衛生的手洗いをしましょう。

手荒れも菌やウイルスが付きやすくなりますので、日頃のスキンケアにも心がけましょう。

STEP1 石けん液による手洗い手順



© SARAYA CO.,LTD.

交通のご案内



つくばエクスプレス「三郷中央駅」より
徒歩 8分

埼玉観光(株)バス 三郷駅南口行き
1月4日より運行開始
三郷中央総合病院前バス停下車

JR 武蔵野線「三郷駅」より

無料送迎バス 約5分(およそ30分に1本)
三郷駅南口 ロータリー コンビニエンスストア前付近より

東武バス
(金 52) 金町駅行き 幸房バス停下車 徒歩 3分

埼玉観光(株)バス 新三郷駅西口行き
1月4日より運行開始
三郷中央総合病院前バス停下車

発行/医療法人社団 愛友会
三郷中央総合病院
厚生労働省臨床研修指定病院
日本医療機能評価機構認定病院

〒341-8526
埼玉県三郷市中央四丁目5番地1
電話 048-953-1321 WEBサイト <http://mchp.jp/>
FAX 048-952-7279 E-mail info@mchp.jp

