



かわひたる

2024

1 新春
月号

January

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦



特集：

「年頭所感」

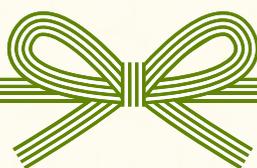
河北医療財団 理事長 河北 博文

探検隊が行く：

「2024 年目標を漢字一文字で」

地域連携施設紹介：

中里医院 / 宮前ふじもと腎泌尿器クリニック



年頭所感 迎春

『革新（変わることを恐れるな）』

新年おめでとうございます。今年も皆さんにとって
良き年でありますようお祈りいたします。

当財団にとって、2023年は創立95周年にあたりました。1983年、南部理事長逝去に伴い、私がその後40年間経営を担ってきました。その間、当財団の理念として「**社会文化を背景とし 地球環境と調和したよりよい医療への挑戦**」を1986年に制定し、理念を浸透させる経営をおこなってきたつもりでした。1983年当初は阿佐谷のみでの河北総合病院主体の組織でしたが、その後、様々な医療機能施設を杉並区内に開設しました。職員教育を充実するため蓼科に研修施設 NK ファームを始めたのは2000年8月でした。2016年には、天本先生率いる天翁会と合併し、多摩事業部が加わりました。それもお互いの法人の理念が共通していたからです。河北総合病院の経営は決して豊かではありません。常に利益が出る“強

い組織”に変わろうと示したのは2019年です。残念ながら、現在に至るまで“強い組織”には未だなり得ていません。“強い組織”とは、そこで働く人たち一人ひとりが一騎当千であり、その人たちの賃金も他の医療機関に比べて高くなるということです。そして「今までこうであったは禁句」としてきましたが、その“しがらみ”にもっとも強く縛られていたのは理事長である私自身ではないかと考えています。2025年6月に新総合病院が稼働します。そして2028年には財団創立100周年を迎えます。これらに向かって、この組織は“強さ”を確立するために変わらなければなりません。強い経営は信頼と業績に基づきます。地域社会から大きな信頼を得、高い業績を実現できる組織へと革新していく所存です。2024年1月から大きな変革を始めます。

春のことば

ヘルマン・ヘッセ

子どもはみんな知っている
春が何と言っているかを……………
生きよ 伸びよ 花咲け 望め 愛せ
よろこべ 新しい芽を吹け
献身せよ そして生きることを恐れるな！

老人はみんな知っている
春が何と言っているかを……………
老人よ 埋もれよ
おまえの席を元気な子どもたちにゆずれ
献身せよ そして死ぬことを恐れるな！

謹んで
初春のお慶びも
申し上げます



社会医療法人 河北医療財団
理事長 河北 博文

探検隊が行く

河北医療財団各施設より
2024年の目標として
漢字一文字をいただきました



笑顔は人を幸せにします。
笑顔は自分を幸せにします。
笑顔は人から人に広がります。



職員みんなが目標に向かって前進し、皆さまが安心して医療や介護を受けられる地域を作りたいと思います。



言葉で心を豊かにする医療を今年もめざしていきます。



コロナで離れがちであった人と人の絆がまた結ばれ、新たな未来へ向かっていく年であることを願っています。



当クリニックは財団の中で最上流に位置し、各施設へ多くの患者さんを紹介したいと思います。一方、都市部の高齢社会では孤立させない配慮、人の繋がりが大切です。



新たなチャレンジや目標に向かって前進し、活気にあふれた一年になりますように。



しっかり食事！しっかり運動！スタッフと協同し、元気で幸せな透析生活をおくりましょう！



ゆっくりですが着実に歩んで開院から5年目です。これからも地域の皆さんと歩む診療所でありたいと思います。



シーダ・ウォークは2024年に創立20周年を迎えますが、引き続き地域生活の支援に努めていく所存です。



今月のSMILEさん

スタッフを紹介します

Q1 お仕事の内容について

Q3 今後の挑戦や夢について

Q2 入社後に最も成長を感じた経験

先輩からのメッセージ



河北総合病院 分院
2階病棟 看護補助者
えんどう ひろや
遠藤 寛也

入職：2020年10月
サトリ - プーケット高等学校 (タイ) 卒業

Q1 看護補助者は主に、患者さんの入院生活における食事、入浴、移動などの介助業務をはじめ、看護師の指示のもとで医療物品の準備や薬剤運搬といった医療補助業務をおこなっています。他にも、必要に応じてカルテや書類の準備といった医療事務作業なども実施しています。

Q3 この職種に就いてから早くも3年が経ち、今まで様々な経験を積んできました。普段から研修や勉強会などにも参加していますが、今後はさらなるキャリアアップに向けて資格の取得なども視野にいれつつ自己研鑽に励みたいと考えています。



河北総合病院
リハビリテーション科
みねぎし なお
峯岸 奈央

入職：2022年4月
杏林大学卒業
理学療法士

Q1 病気やケガで身体機能の低下した患者さんに対して、リハビリをおこなっています。対象疾患は整形外科、脳血管、呼吸・循環器疾患など様々であり、入院中のみでなく、外来患者さんも担当しています。また、円滑な退院支援ができるよう他職種と情報共有することも役割の1つです。

Q3 患者さんとそのご家族や、周りのスタッフから信頼されるような理学療法士になりたいです。また、自分のスキルアップのために学会発表や資格取得にもチャレンジしていこうと考えています。

先輩 主任石井 真央

いつもテキパキと仕事をこなし、パソコン作業が得意で、とても頼もしい一面があります。また、病棟が直面している課題にもアンテナを張り、適切な目標を立てて行動できる方だと思います。今後の活躍にも期待しています。

Q2 入社してまもない頃に対応したことがある患者さんが、最近再入院してきました。当時は先輩の指導下でどこか介助していましたが、患者さんも記憶に残っていたようで「すごく立派になった」とお褒めの言葉をいただきました。患者さんからのこういった純粋な言葉がすごく響きました。



ドライブ

ドライブがてら車でプチ旅行に行くことです。関東甲信をはじめ去年は名古屋や大阪まで行ってきました。



旅行

国内、国外の旅行が楽しみです。今年は初めて韓国に行きました。

地域連携施設紹介



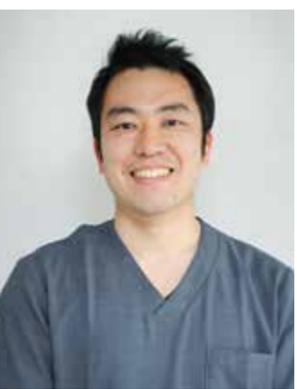
急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

杉並区 宮前 1-14-23

宮前ふじもと腎泌尿器科クリニック 泌尿器科

診察時間／月、火、木、金
9:00～12:00・14:00～17:30
土(第2・4・5) 9:00～12:00

03-6454-2033 fujimoto-uro.com 休診日：水、土(第1・3)、日、祝



■ 医師をめざしたきっかけ
幼稚園から高校まで杉並区宮前で育ち、過ごしておりました。これまで、尿路にかかわる臓器の悪性疾患の内視鏡手術、腎移植手術、腎不全の方の管理、腎臓再生医療の研究などの経験を積んできました。私の今までの経験、専門性の高さを少しでも地域に還元できるのではないかと考えていくようになり、専門性の高い医療の提供、かつ親しみやすい診療所をめざし、2022年立夏の頃に「宮前ふじもと腎泌尿器科クリニック」を開業しました。

■ メッセージ
生活環境にあった医療を提供すべく、お気軽に日頃の悩み、泌尿器科領域以外のお悩みなども相談いただき、お役に立てる対応、アドバイスなどができればと思います。最適な医療、信頼性を提供し続けられるよう、職員一同協力し合い、精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。



院長 藤本 瑛介
医学博士
日本泌尿器科学会専門医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
日本がん治療認定医機構
緩和ケア研修終了医
東京都難病指定医

中里医院 内科・小児科・循環器内科・アレルギー科・脳神経内科

診察時間／月、火、水、金
8:30～12:00・15:00～18:00
土 8:30～12:00

03-3390-5258 nakazato-clinic.com 休診日：木、土午後、日、祝

杉並区 上荻 4-14-14



■ 医師をめざしたきっかけ
幼少期に病気をした時に助けてもらったことがきっかけです。大学卒業後、循環器内科に従事、急性期病院を経て米国 Cedars-Sinai Medical Centerに臨床研究留学しAssistant Professorまで務め、帰国後は聖路加国際病院で循環器内科副院長、准教授として勤務しました。病院での入院・外来業務、画像診断の経験から、生活習慣病の管理の重要性を再認識し現在に至ります。

■ メッセージ
2023年5月にリニューアル開業いたしました。大きな急性期病院では2人主治医制が推奨されており、患者さん1人に対し、急性期病院の医師と地域のかかりつけ医が互いに連携しながら共同で継続的に治療をおこないます。現在河北総合病院に通院中の方も、ぜひ当院にご相談ください。



院長 中里 良
医学博士
日本内科学会認定内科医・総合内科専門医
日本循環器学会循環器専門医
日本医師会産業医
緩和ケア研修終了医
米国心臓CT・心臓核医学専門医

脱！メタボ体操 筋力をつけましょう

今回紹介する体操は、スクワットです。スクワットをおこなうことで骨盤回りや下半身の筋力を鍛えられます。下半身の筋力をつけることで血流がよくなり、冷えやむくみの防止や痩せやすい体になります。1セット10回を3セットおこないましょう。

- 1 真っ直ぐ立ちます
- 2 足を肩幅程度に開く
- 3 腰を下ろします。下ろしたところで3秒キープします。



ポイント
膝がつま先より前にでないようにしましょう。



他にも筋力をつける体操を動画で紹介！



監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部

豆知識

筋肉をつくるための食材

良質なタンパク質と十分なエネルギー、ビタミン・ミネラルをバランスよく摂取することが重要です。タンパク質は体内でアミノ酸に分解されますが、アミノ酸の中でBCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)は筋肉をつくるのに効果的と言われています。中でもロイシンは筋肉の合成促進に有用です。ロイシンを多く含む食品を紹介します。

魚
まぐろの赤身・かつお・鮭がおすすめ。ロイシンの他、筋肉合成によりビタミンDも豊富です。

肉
鶏むね肉・牛赤身肉がおすすめ。豚肉には栄養代謝に必要なビタミンB群も多く含まれます。

牛乳
ロイシン他、カルシウムも豊富。牛乳原料のホエイプロテインは吸収効率がよくおすすめです。

監修：河北総合病院 栄養科 副科長 佐野純子

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女)
- Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)
- Q3 お住まい (杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他)
- Q4 もっともよかった記事は何ですか? (ページ)
- Q5 今後、特集してほしい記事はありますか? ()
- Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか? (ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物)
- Q7 財団情報は何かから得ていますか? (自社HP・かわびたる・メルマガ・LINE・YouTube・SNS)
- Q8 パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか? (はい:よく見るサイト名 ・いいえ)

お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

年末年始のお知らせ

河北総合病院・分院、河北サテライトクリニックの診療については、年末年始(12月30日～翌年1月3日)は救急外来のみとなります。
その他の河北医療財団施設については、[ホームページをご覧ください。](#)

あいうえお作文 開催報告

第15回 around 杉並健康ライフ 2023にて開催しました『あいうえお作文』は、**943通**の応募をいただきました。応募いただいた皆さまありがとうございました。大賞と特別賞をご紹介します！その他の賞はホームページをご覧ください。

河北健康教室 (無料)

心臓病のお話

日時 2024年1月27日(土)
14:00～15:00 (開場 13:30)

会場 阿佐谷地域区民センター
第1・2・3集会室 (一体使用)

講師 河北総合病院 院長
杉村 洋一 医師

詳しくはWEBで



No.30

か 感謝の気持ち
わ 忘れずに
き 今日という日を
た 楽しもう



No.11

い 良い成果出てる減量ウォーキング
き 気分も軽く足軽く
が 俄然やる気の
い 急ぎ足

郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

料金受取人払郵便



(受取人)
東京都杉並区阿佐谷北1-7-3
社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわびたる」編集 行

差出有効期間
令和6年
6月30日まで
(切手不要)



入キリトリ線

編集後記

2023年が間もなく終わりますが、皆さんはどんな1年でしたか？2024年の干支は「甲辰(きのえたつ)」。辰年のキーワードである「変革(転機)」「激動」が示すように、当財団も強い組織をめざし、大きな一歩を踏み出してまいります。

M.Yama



病気などの紹介
「河北医療財団の
魅力!」



YouTube
「河北チャンネル」
体操など配信

当財団からイベント、セミナー情報をメルマガ配信いたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
個人情報の取り扱いについては、[ホームページ](#)をご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>

お名前:

メールアドレス:

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。
☑ kawaken@kawakita.or.jp 「件名:メルマガ配信希望」

▼ ご意見をお寄せください

広報課 ☒ kouhou@kawakita.or.jp

▼ 当財団の情報を発信しております。
ぜひ、ご登録ください。



ホームページ



採用サイト



Facebook



Instagram



LINE