

# 健友会たより

---

VOL.27

## 特集

- ・ 院長コラム
- ・ 石川先生インタビュー
- ・ 新入職員アピール
- ・ 腰痛についてのお話し
- ・ 職業体験会のお知らせ

# 院長コラム

本間病院 院長  
すが わら たもつ  
菅原 保



## 「食う、寝る、遊ぶ」で健康生活

先日、私が産業医をしている建設会社で健康講話を頼られました。健康づくり、健康の3要素は食事、運動、睡眠であることをわかりやすく従業員へ伝えるのに、「食う、寝る、遊ぶ」というキャッチコピーを思い出しました。30年以上前に井上陽水が出演した自動車のCMで大流行しました。そこで「くうねるあそぶ」で伝えてみました。

「食う」は「食事、栄養」。食事は身体を動かすためのエネルギー、食事から得られるのが栄養。食生活は栄養を摂るだけでなく、精神的、文化的、社会的にも重要で、人生の質「生活の質」を向上させ、幸福にも関係します。

「寝る」は休養のための「睡眠」。

睡眠不足は事故、ミスが増える、仕事の能率が低下する、高血圧や糖尿病など生活習慣病を悪化させる、うつ病などの精神疾患、さらには過労死の原因にもなります。6時間以上の睡眠が必要です。

「遊ぶ」は身体を動かすこと。移動手段（徒歩での通勤、ウォーキング、サイクリング）、スポーツ（ゴルフ、ダンス、ヨガ、体操、筋トレ）、仕事（動かす、運ぶ、造る）、家事（掃除、物を運ぶ、お世話）など、生活の様々な場面で積極的に動くことです。場所を選ばず、いつでもどこでも誰にでもできる「遊ぶ」、「動く」を提案。

「食う」「寝る」「遊ぶ」で健康生活をすすめましょう。

# いし かわ たかし 石川 隆先生 インタビュー



プロフィールをお願いします。

▶ 1954年に宮城県名取市で生まれる。東北大学医学部を卒業し同大学の整形外科に入局。大学付属病院、秋田県仙北組合病院、山形県新庄病院などで勤務。2003年に義父が橋本小児科医院を開いていた酒田市本町に石川整形外科医院を開設。2024年11月に閉院した後に本間病院に勤務。趣味はゴルフ、ウォーキング、音楽鑑賞、喫茶店めぐりなど。

どうして医師になろうと思ったのですか？

▶ 中学生時代に陸上部に入り足を痛め、足底腱膜炎で東北労災病院で手術を受けました。怪我や整形外科の病気で治療する患者さんと治療する医師の存在を初めて身近に見ることができました。この経験が自分の将来を考える大きな契機になりました。

医師としての「やりがい」はどんなところですか？

▶ 怪我や病気などで治療していた患者さんが投薬、リハビリ、注射、手術などの治療で良くなっていく姿を見ると整形外科医としての仕事にやりがいを感じます。

本間病院の印象を教えてください。

▶ 患者さんやその家族に接する言葉や態度がとても親切で優しいところが素晴らしいと思います。また職員の間での挨拶がとてもしっかりしており朝から気分良く仕事ができます。

患者・利用者の皆さんに一言お願いします。

▶ 私が本間病院にお世話になってまだ7ヶ月です。いろいろな面でまだ慣れていませんが宜しく願いいたします。私自身も高齢者になりましたが皆さんと共に健やかに過ごしていきたいと思っています。



# 新入職員アピール



## 看護部

### 4 階病棟・看護師

患者さん1人1人に寄り添った看護を実施出来るよう、これからも学習し知識を深めていきたいです。



## 看護部

### 3 階病棟・介護職

高校まで吹奏楽をしていたので楽器などは得意です。今年は介護福祉士を取れるように頑張りたいです。



## 介護事業部

### ひだまり・介護職

趣味は音楽鑑賞で、ジャンルや年代を問わず様々な楽曲を聞いています。視野を広く持ち、丁寧な介護を心掛け頑張っていきたいと思います。



## 介護事業部

### ひだまり・介護職

介護経験がありますが、初心を忘れず、利用者さんに「ここで生活ができて良かった」と思ってもらえるようなケアをしていきたいと思います。



## 事務部

### 診療サービス課・総合事務職

積極的に学びながら業務に取り組み、明るく、あたたかく患者様と接することを心がけて、頑張ります。



## 診療技術部

### 薬剤科・薬剤師

趣味は温泉（内湯）巡りです。様々な経験を積んで知識と技術を身につけ、自分のものにしていきたいです。



## 看護部

### 4 階病棟・看護師

笑顔と思いやりの気持ち  
を大切にして、患者様  
やご家族に信頼される看護師を目指  
していきたいです。



## 看護部

### 4 階病棟・看護師

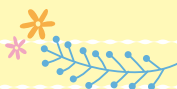
明るさと笑顔で患者さ  
んを元気に出来る様頑  
張っていきたいです！自立業務も増  
やして、1人前になりたいです。



## 看護部

### 5 階病棟・看護師

患者様や家族の方など  
に寄り添い、信頼される  
看護師になれるように頑張ります。



## 看護部

### 5 階病棟・看護師

趣味は温泉巡りです。  
仕事と私生活を両立し  
ながら、患者さんの安全安楽に努め、  
心通う看護を提供していきたいです。



## 介護事業部

### ひだまり・看護師

利用者様に丁寧に寄り  
添い、よりよいケアを  
提供できるように頑張ります。



## 介護事業部

### ひだまり・介護職

人生の先輩である  
ご利用者様から様々な  
ことを吸収し学びに繋げていきます。  
そして、着実に人との関係を築いて  
いきたいです。



## 事務部

### 健診センター・総合事務職

趣味はドライブを  
することです。  
早く仕事が覚えられるように  
頑張りたいです。



## 事務部

### 診療サービス課・総合事務職

趣味は登山と神社仏閣  
巡りをしています。今年  
は月山に登る計画をたてています。  
患者様に寄り添った接遇ができるよ  
うに日々頑張りたいと思います。



# 腰痛についてのお話し



整形外科 石川 隆  
いし かわ たかし

私は整形外科の医師ですが腰痛に悩まされた一人の患者でもあります。皆さんの参考になりますように自分の経験を通してお話しします。

私の最初の腰痛は22才頃で硬式テニスや山歩きをしていました。X線検査で異常なく腰椎椎間板症と診断され内服薬と湿布ですぐ良くなりました。2回目は45才頃でゴルフを始めたところで、バンカーショットで急性の強い痛みを生じ動けなくなりました。X線およびMRI検査で骨の変形と椎間板の変性があり変形性腰椎症でした。コルセットを着けて安静にし投薬と湿布で良くなるまで1ヶ月かかりました。3回目は62才頃で腰痛だけでなく下肢の痛みとしびれを

生じました。67才頃には長く歩けなくなり腰部脊柱管狭窄症として手術を受けました。症状は8割程度改善し日常生活は楽になり、ゴルフや車での旅行もできるようになりました。二足歩行ができるまで人間が進化したため腰痛は宿命になりました。残念ながら私のような加齢にともなう経過を予防することは困難なことです。しかし、運動不足、姿勢の悪さ、精神的なストレス、肥満、睡眠不足などに注意することである程度は腰痛を予防したりうまく付き合うことは可能です。ただし、痛みが強い、痛みが長引く、腰だけでなく下肢の痛みやしびれを伴う場合などは早めに医療機関を受診することをお勧めします。

# INFORMATION

## 「高校生模擬面接会」を開催します！

健友会では、医療・福祉系の学校への進学を目指す高校生を応援するための模擬面接会を開催します。

本番を想定した面接を受けていただき、「志望理由はしっかり伝えられるか」「マナーはしっかりできているか」などをチェックし、面接後にアドバイスも行います。

ぜひ本番前にチャレンジしてみませんか？



### ★昨年度参加した方の感想

「実際に医療現場で働く人の視点でアドバイスをしてもらえて参考になった」

「初対面の人との面接で緊張したが、本番に向けて自信をつけることができた」など

○開催時期 第1回目 2025年9月下旬～11月頃 3回程度開催

第2回目 2026年1月中旬～下旬頃 2回程度開催

※開催時期・回数は変更となる可能性があります。

○参加対象 庄内地域の高校に在学している高校3年生

(医療や福祉の道を目指し大学・専門学校などを受験する方)

○参加費 無料

企画の詳細については、9月上旬頃に各高校へご案内します。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております！



### 【お問い合わせ】

医療法人健友会 総務課 人事担当

電話：0234-22-2918

(総務課直通)



# 診察時間のご案内

本間病院 ☎0234-22-2556  
酒田市中町 3-5-23

2025年3月1日より   枠が  
変更となりました。  
ご留意願います。

| 受付時間 |                   | 月                    | 火                   | 水                 | 木                         | 金                 | 土                               |                     |
|------|-------------------|----------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------------|---------------------|
| 午前   | 内 科               | 一般・予約<br>8:30～11:30  | 菅原 保<br>(一般・内科)     | 菅原 保<br>(一般・内科)   | 青柳 拓郎<br>(循環器・内科<br>予約のみ) | 菅原 保<br>(一般・内科)   | 菅原 保<br>(一般・内科)                 | 第 1 週<br>菅原 保 (内科)  |
|      |                   |                      |                     | 青柳 拓郎<br>(循環器・内科) | 吉田 元樹<br>(呼吸器・内科)         | 小熊 正樹<br>(循環器・内科) | 青柳 拓郎<br>(循環器・内科)               | 第 2 週<br>松本 祐治 (外科) |
|      |                   | 一般・予約<br>9:00～11:30  | 青柳 拓郎<br>(循環器・内科)   | —                 | —                         | —                 | —                               | 第 3 週<br>青柳 拓郎 (内科) |
|      | 一 般<br>8:30～11:30 | 伊東 郁子<br>(一般・内科)     | 担 当 医               | 菅原 保<br>(一般・内科)   | 伊東 郁子<br>(一般・内科)          | 担 当 医             | 第 4 週<br>金沢大学 (外科)              |                     |
|      | 外 科               | 一般・予約<br>8:30～11:30  | 本間 修                | 鈴木 晃              | 本間 修                      | 鈴木 晃              | 本間 修                            | 第 5 週<br>担 当 医      |
|      |                   | 一般・予約<br>8:30～11:30  | 松本 祐治<br>9:30～12:00 | 松本 祐治             | 本間 理                      | 松本 祐治             | 本間 理                            |                     |
|      | 整形外科              | 一 般<br>8:30～11:00    | 石川 隆                | 石川 隆              | —                         | 石川 隆              | 石川 隆                            |                     |
|      | 泌尿器科              | 一般・予約<br>8:30～11:30  | —                   | —                 | 土門 斉                      | —                 | —                               |                     |
| 午後   | 内 科               | 一 般<br>13:30～16:30   |                     |                   | 伊東 郁子<br>(一般・内科)          |                   | 伊東 郁子<br>(一般・内科)<br>14:00～16:30 |                     |
|      |                   | 一般・予約<br>13:30～16:30 | 吉田 元樹<br>(呼吸器・内科)   | 菅原 保              |                           | 吉田 元樹<br>(呼吸器・内科) | —                               |                     |
|      |                   | 予 約<br>14:00～16:00   |                     | 中山 恭子<br>(腎臓・内科)  |                           |                   |                                 |                     |
|      | 外 科               | 一般・予約<br>13:30～16:00 | 松本 祐治               | —                 | 第2・4・5週<br>松本 祐治          | —                 | —                               |                     |
|      | 外 科<br>健診2次       | 予 約<br>15:30～16:30   | —                   | —                 | —                         | 本間 理              | —                               |                     |
|      | 整形外科              | 一 般<br>13:30～16:00   | 石川 隆                | 石川 隆              | 石川 隆                      | 石川 隆              | 石川 隆                            |                     |
|      | 泌尿器科              | 一般・予約<br>13:30～16:30 | —                   | —                 | —                         | 土門 斉              | —                               |                     |

※一般・予約外の方の受付は午前は11:30、午後は16:30までとさせていただきます。(予約の方はこの限りではありません)

※ペースメーカー外来(青柳先生)は、第2・3週水曜日13:30~15:00です。

※外科の急患の場合はお電話でお問い合わせください。

※整形外科外来が混んだ場合は受付を終了させていただく場合があります。



高見台クリニック ☎0234-31-7871  
酒田市高見台 1-13-14

| 受付時間 |                            | 月 | 火    | 水 | 木    | 金    | 土 |
|------|----------------------------|---|------|---|------|------|---|
| 午後   | 内科・外科<br>一般<br>14:00~16:00 |   | 本間 修 |   | 本間 修 | 本間 修 |   |

※医師が変更になる場合があります。

## 編集後記

今年と来年の酒田の花火(酒田市花火大会)ですが、開催日が8月から9月へ変更になります。暑すぎる夏や大雨が毎年のようになり、夏の風物詩も変化を求められる時代になったのでしょうか。私自身も酒田の花火を楽しみにしているので、今年は無事に開催されることを願います。

先日のニュースで、水筒を持ち歩く人が増えているそうです。どんどん物価が上がり、外で飲み物を買うのも「ちょっと我慢」してしまいそうです。暑い時は我慢せず水分補給してくださいね。

編集プロジェクト事務局

## 健友会たより

2025年7月20日発行  
医療法人 健友会 本間病院  
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目5-23  
TEL:0234-22-2556 FAX:0234-22-2560  
E-mail:info@kenyukai-sakata.jp  
URL:https://www.kenyukai-sakata.jp



本間病院

検索