

～職員紹介～



リハビリ科・循環器内科 水見彩子(みずみ さいこ) 医師

9月からリハビリ科の医師として着任しました水見彩子です。3年ほど前に武蔵野陽和会病院で外来担当をしたことがありましたが、今回ご縁があって再び勤務させていただくことになりました。

2008年に杏林大学医学部を卒業し、2年間の初期研修を経て、その後は循環器内科に入局し勤務していました。これまでは循環器疾患の患者様を担当する日々でしたが、リハビリ科では脳卒中後の患者様が多いため、また違った分野の勉強をさせていただきながら精進してまいります。



循環器疾患でもリハビリは重要な治療のひとつとなっています。心筋梗塞という重症な病気を発症し救急車で来院されても、カテーテル治療等を行い適切なリハビリをして元気に歩かれて帰られる方がほとんどです。リハビリを継続し運動習慣をつけることは二次予防には欠かせない要素となり、またその後の社会復帰の自信となります。リハビリの重要性は他疾患の患者様にも共通していますので、これまでの経験も踏まえて内科的管理を適切に行っていきたいと考えています。



プライベートでは4歳の息子と0歳の娘がおり、大変ながらも賑やかな毎日を過ごしています。今は子どもと遊ぶことに時間が費やされていますが、旅行をしたり温泉でのんびり過ごすことが好きです。今後は家族でキャンプに挑戦したいと思っています。

春には桜並木がきれいなこの病院で働かせていただくことをとても嬉しく思います。患者様が日々明るく健康に過ごせるよう診療に携わっていきたくと思います。外来の担当もさせていただきますので、どうぞよろしくお願いたします。



武蔵野陽和会病院では、地域の皆様の健康増進と疾病予防を図ることを目的に、患者様やそのご家族、そして地域の皆様が気軽に参加していただくことのできる公開講座として、定期的に「健康教室」を開催しております。9月16日開催の健康教室では、「私はどのくらい食べている？」と題して、当院の管理栄養士が講演を行いました。

今回はお料理写真のカードを用意し、参加者の方にバイキング形式で普段の食事メニューを実際に選んでいただきました。そして個々の年齢や性別、活動量などから示した推奨量（日本人の食事摂取基準2015年版参照）にご自身のエネルギー量を当てはめて比較をする体験をしていただきました。さらに、様々なモデルメニューを設定して、1食分の主食・主菜・副菜のバランス、野菜の調理方法、コーヒーやお酒といった嗜好品などについての説明を行いました。

食生活の乱れは、生活習慣病の発症や重症化と関係が深いとされており、適正な栄養をバランスよく摂取すること、規則的な食事習慣を守ることが大切であると説明がありました。講演中には、多くの質問がなされ、真剣に耳を傾ける出席者の皆様の表情が印象に残りました。今後の健康教室の開催につきましては、病院内の掲示ポスターや当院ホームページをご覧ください。



健康教室担当 医事課 清水あゆみ