



地域と医療を結ぶ広報誌

# 風によせて

Shirakawa Kosei General Hospital

VOL.

73

2025.1

KAZENI  
YOSETE



五箇の冬

CONTENTS

- 病院長挨拶 ..... 2
- 医療連携 ..... 3
- PET-CT 啓蒙活動 ..... 3
- 特集 ..... 4
- 福島県国民保護共同実動訓練 ..... 5
- こんにちは！新任です ..... 5
- 健康減塩メニュー ..... 6
- 医療安全推進週間 ..... 6
- 看護学院第 64 回継灯式 ..... 7
- 看護部文化祭 ..... 7
- 院内研修会「医療安全・個人情報保護研修会」 ..... 7
- 院内研修会「院内感染対策研修会」 ..... 7
- 無料巡回バスのご案内 ..... 8

特集

## 朝食をしっかりと食べよう！



JA福島厚生連  
白河厚生総合病院



## ごあいさつ salutation



病院長  
農村健診センター所長  
**大木 進司**



今月の表紙  
Cover Story

【五箇の冬】

## 新年のご挨拶

皆さま、令和7年のスタートにあたり一言ご挨拶を申し上げます。

今年「乙巳（きのとみ）」といって60年に一度の巳年だそうです。乙と書く「きのと」は困難があってもしなやかに伸びる草木を表すそうです。「巳」は再生と変化を意味するといわれています。そして「へび」はギリシャ神話に登場する名医のアスクレピオスが持つ杖に巻き付いていて、WHOのロゴにも使用されているように「巳年」は医療とゆかりの深い年であるといえます。

そんなメモリアルな新年を迎えたわけですが、当院では福島県立医科大学救急医療学講座からの支援を受け「救急治療科」が1月より新たにスタートしました。救急医療は1次、2次、3次と重症度・緊急性に応じて段階的に対応する体制が確立されています。1次救急は入院や手術の必要がなく、自力で受診できる比較的軽症な患者に対応します。2次救急は入院や手術が必要な患者を24時間体制で対応します。そして3次救急は1次救急や2次救急では対応が難しい生命に関わる重症患者に対応しますが、それ以外は、連携する県内の救命救急センターに搬送し治療を行っています。これまで当院は休診日（日曜日、祝日、第1・3土曜日）を除く日中の時間帯は、総合診療科が主に救急対応し各専門診療科と連携しながら患者さんの治療にあたってきました。今後は、さらなる充実を目指し、主に内科系疾患は総合診療科が、外科系疾患は救急治療科が窓口となり、専門各科と連携を取りながらこれまで同様、地域住民の皆さんが安心して暮らせるような救急医療を提供していきたいと考えています。

2025年も医療はたくさんの課題を抱えてのスタートとなりました。2025年は、いわゆる「団塊の世代」がすべて75歳以上の後期高齢者になる年です。この年齢層の増加は、医療ニーズの拡大を引き起こし、慢性疾患や複数疾患を抱える患者への対応や在宅医療、地域包括ケアシステムの強化が求められます。同時に急激な少子化によって働く世代の労働力は減少し医療資源の地域偏在は加速していきます。今後は外科医療、産科医療、救急医療など不足分野への対応が求められます。また医療費抑制政策によって病院運営は厳しさを増し、患者負担増加のバランスが焦点となります。効率化や少ない人的資源の活用のため、デジタルヘルスケアやAIの導入は必須となり、遠隔診療やロボット技術の導入によって医療資源の不足に対処しながら、持続可能な医療体制の構築が期待されます。

当院は昭和19年に93床の白河厚生病院として開院し昨年で80周年を迎えました。

県南地域における当院の役割は、県中や県北に移動せずとも、高度医療から在宅医療までできるだけ地域で完結させることであると考えています。

これからも「地域を守り地域の皆様に愛される病院を目指します」という基本理念に基づき、地域住民の皆さんが安心して生活できるよう、よりよい医療の提供を目指してまいります。

### 白河厚生総合病院について

#### 基本理念

地域を守り地域の皆様に  
愛される病院を目指します

#### 基本方針

私たちは

- 一、医療、保健、福祉事業を通して地域住民の健康を守り、豊かな暮らしに貢献します
- 一、県南の中核病院として関係機関との連携を深め、地域医療の向上に努めます
- 一、患者さんを全人的に理解し、優しさと思いやりをもって接します
- 一、十分に説明をし、患者さんの意志を尊重した医療を実践します
- 一、使命を自覚し、たゆまず研鑽を積んで医療の質の向上と人材の育成に努めます

こんにちは。すずき内科クリニック院長の鈴木紘史です。当院は平成10年に白河市大に開業し、30年近く地域のかかりつけ医として、地域のニーズに応じた診療を行ってきました。現院長である私の専門は総合診療で、10年間、最先端の大学病院と僻地医療の現場で研鑽を積んでまいりました。総合診療を専門としている身として、当院では「断らない医療」を掲げております。もちろん当院での対応が難しい方に関しましては、厚生病院さんをはじめとした各種医療機関と連携を取らせて頂きます。また当院の得意としているところとして喘息・アレルギーと漢方診療があります。アレルギー症状や長引く咳でお困りの方、また漢方診療に興味がある方のご相談下さい。

## 診療情報

時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	-	○	○	○	-
午後	○	○	-	○	○	-	-

### 【受付時間】

午前 8:30～11:30  
午後 15:00～17:30 (月曜・木曜)  
午後 15:00～16:30 (火曜・金曜)  
○完全予約制

### 【休診日】

水曜、土曜午後、日曜、祝日

### 診療科目

内科・呼吸器内科・アレルギー科  
消化器内科・小児科

- 住所 / 〒961-0051 福島県白河市大森ノ内 84-4
- TEL / 0248-24-4114
- 病院長 / 鈴木 紘史



# 白河厚生総合病院、 JA まつりに参加 ～健康相談とPET-CTがん検診の啓蒙活動～

健康福祉課 下枝富美江

白河厚生総合病院は、2024年10月26日に須賀川市きゅうりん館で開催されたJA夢みなみ主催の「JAまつり」に参加しました。当日は、地域住民の健康増進を目的に、骨密度測定とPET-CTがん検診に関する啓蒙活動を実施し、多くの来場者で賑わいました。

さらに、11月2日にはJA夢みなみ本店で開催された「JAまつり」にも参加し、PET検診受付コーナーを設置しました。会場では、放射線技師がPET検査の具体例や検査の流れについて丁寧に説明し、「興味はあったが良いきっかけになった」との声をいただき、当日その場での申し込みもありました。あいにくの雨天となりましたが、500個のポケットティッシュを来場者に配布し、PET検診の認知度向上に繋がる良い機会となりました。

みなさん、朝食はしっかりとれていますか？1日の活動をするためには、エネルギー補給が欠かせません。今回は朝食をとることで体にどのような変化が起きるのかをご紹介します。

## ①午前中のエネルギー源

脳が使うことができるエネルギー源はご飯やパンに多く含まれるブドウ糖だけ。しかし、人が1度の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は約12時間分です。朝食を抜くと、前日の夕食から次の食事まで12時間以上空いてしまうため、脳に必要なエネルギーがまわらなくなってしまいます。

## ②体温の上昇

起床時は体温が低く、不活発な状態。

朝食をしっかりすることでエネルギーが補給され、胃腸の活発化・血糖値の上昇により体温が上昇します。

体温が1度上昇することで免疫力は5～6倍もUPするとされており、風邪や病気の予防にもつながります。



## ③体内時計の調整

人の体には体内のホルモン分泌や自律神経を調節する機能があり、これを体内時計と呼びます。この体内時計は主に「光」と「食事」により調節されます。

体内時計がずれると「夜眠れない」、「朝の目覚めが悪い」といった問題が起きてしまいます。起床後はカーテンを開けて日の光を浴び、朝食をしっかりとして気持ちよく1日を過ごしましょう！

## ④便秘の解消

食物が胃に到達すると、その刺激で大腸の蠕動運動が起こり、便が直腸へ送り出されます。食事量が少なかったり、食後すぐの激しい運動は排便の機会を逃してしまいます。便秘気味の方はしっかり朝食をとることで便秘改善につながるかもしれません。

# 地域防災力の向上を目指して

～令和6年度福島県国民保護共同実動訓練が開催されました～

事務次長 鈴木 伸英

令和6年11月14日、白河市内各所を会場に「福島県国民保護共同実動訓練」が実施されました。この訓練は、国際的なテロ組織による脅威を想定し、県内の防災体制の強化と関係機関の連携を目的としたものです。

今回の訓練は、テロリストによる爆破事案（小峰城跡）と、不審物発見事案（白河市総合運動公園）の二つのシナリオで進行しました。第一事案では、小峰城跡での爆発により多数の負傷者が発生。消防・警察・医療機関が迅速に連携し、負傷者の救出やトリアージ、救護所への搬送が行われました。白河厚生総合病院では、実際の病院機能を活用し、傷病者の受け入れ対応訓練が実施されました。特に、DMAT（災害派遣医療チーム）の迅速な派遣と活動が訓練の中核を担い、災害医療体制の強化に寄与しました。

第二事案では、総合運動公園で発見された不審物への対応として、住民避難訓練が実施されました。避難誘導の過程では、地域住民の協力もあり、実効性の高い訓練となりました。特に外国人対応や避難所運営訓練では、多文化共生社会における防災力の重要性が確認されました。

訓練には福島県、白河市、内閣官房、消防庁、自衛隊、警察をはじめとする多数の機関が参加。合計100名を超える参加者が、実際の災害や緊急事態に備えた行動計画をシミュレーションしました。さらに、地域住民や関係者も訓練に協力し、地域全体での危機管理意識向上が図られました。

振り返り会では、良好な対応と課題が共有され、さらなる改善に向けた意見交換が行われました。「この訓練を通じて、防災体制の強化と地域住民の安心安全の向上に努めていきたい」との意見がでました。

本訓練を契機に、地域全体の防災意識をさらに高め、いかなる緊急事態にも冷静に対応できる体制構築が期待されます。



## こんにちは！新任です



白河厚生総合病院では、新しくとても優秀な先生が、新任されました。

救急治療科



林 堅二 【出身地】神奈川県  
(はやし けんじ)

趣味・娯楽 ● ゴルフ  
略 歴 ● 平成8年獨協医科大学卒業  
資格・専門 ● 救急・集中治療  
日本麻酔科学会・日本蘇生学会 指導医  
日本救急医学会・日本集中治療医学会 専門医

よろしくお願いします。

救急治療科



関根 萌 【出身地】福島県  
(せぎね もえ)

趣味・娯楽 ● 天体観測・甥っ子と戯れる  
略 歴 ● 平成31年福島県立医科大学卒業  
資格・専門 ● 救急科

初期研修でお世話になった白河厚生に戻ってくることができ、大変嬉しく思っています。微力ながら県南地区の救急医療に貢献できるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

早く白河での職務に慣れるよう精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

病院長  
おすすめ!

# 健康減塩メニュー



## 手作りパインケーキ

### 《パインケーキ(6個分)の作り方》

- ホットケーキミックス……90g
  - 卵………30g
  - 牛乳………60ml
  - パインアップル(缶詰)……90g
  - 粉砂糖………少々
- ①卵と牛乳を良く混ぜ、粉も混ぜる。
  - ②生地をカップに入れ、一口大に切ったパインアップルを乗せる。
  - ③170度のオーブンで20～25分焼く。(オーブントースターでも可能)
  - ④ケーキが冷めたら粉砂糖を振る。(食塩0.2g)

## 昔ながらのナポリタン

ナポリタンの特徴はトマトの赤い色。この色素リコピンには強力な抗酸化作用があり、老化や生活習慣病を促進する活性酸素を取り除くことが知られています。トマト缶、ケチャップ、ソーセージ、ソース、粉チーズ、バターで塩味とコクをつけました。食塩も胡椒も使わないのに味の濃いパスタです。(食塩 1.7g)  
減塩していない場合⇒約 552kcal・食塩約 6.21g

### ～料理長からのお願い～

「健康メニュー」は、調味料の計量に注意しながら、減塩で美味しくなるように丁寧に調理しています。卓上調味料は使わずに、お料理の味をお楽しみください。



## 紅茶

(食塩 0g)

## 卵とツナのサラダ

卵とツナはタンパク質が欲しいときにぜひ加えてほしいアイテムです。今回の減塩ポイントは和風ドレッシング。市販より塩分が少なく、カロリーも低くした手作りドレッシングです。(食塩 0.1g)

### 《和風ドレッシング(6人分)》

- ポン酢………大さじ 2 (30g)
- ごま油………小さじ 1.5 (6g)
- レモン汁………小さじ 1 (6g)

## ミックスフライドポテト

芋はカリウムの宝庫。毎日とりたい食材です。じゃが芋、さつまいも、里芋を素揚げしました。薄い塩味で食べると芋の味の違いが楽しめます。(食塩 0.1g)

エネルギー711kcal、たんぱく質 26.1g、脂質 23.5g、炭水化物 97g、食物繊維 7.5g、カルシウム 154 mg、鉄 3.3mg、食塩相当量 2.5g  
※メニューは仕入れの状況などで変更になることがあります。

今年度のメニューは、スパゲティナポリタンです。戦後、進駐軍が持ち込んだスパゲティをケチャップで味付けしたのがナポリタン。日本発祥の種料理です。喫茶店の定番メニューとしても親しまれてきました。今回は、ナポリタンを当時の懐かしい味に再現してみました。付け合わせとしてさっぱり味の和風サラダと、色々な種類の芋を使ったフライドポテトを組み合わせました。野菜は全部で 250g と 1 日の 2/3 量を満たしています。栄養バランスの良いおしゃれな献立を、ごゆっくりお楽しみ下さい。



献立作成・監修 管理栄養士  
今本 美幸 先生

¥1,000(税込)

※数に限りがありますのでお電話予約の上ご利用ください。

ご予約お電話番号 …… 内線  
0248-22-2211 …… 2850

白河厚生総合病院 8F  
レストラン そら

## 医療安全推進週間

看護師長 芳賀 弘子

令和6年11月25日(月)～11月29日(金)までを当院の医療安全週間とし、1階玄関ホールに各部署の『医療安全に向けた取り組み』を掲示しました。「指差し呼称」や「報告・連絡・相談」など様々な取り組みが掲げられ、各部署の士気を高めることができました。また、地域の方々に当院の安全に向けた取り組みを伝える機会となりました。



NEWS

01

令和6年度 継灯式

専任教員 芳賀 洋平

令和6年10月26日(出)、白河厚生総合病院附属高等看護学院にて第64回生の継灯式を開催しました。JA福島厚生連高久忠代表理事理事長をはじめ、病院関係者と保護者、在校生に見守られながら執り行われました。式典では、前原和平学院長が「心の中に温かく、静かで優しいろうそくの炎を灯し、揺らがない強い精神を育てほしい」とあいさつされました。1年生は式典に臨み、改めて看護師になるという決意を新たにし、ナイチンゲール像から灯を受けとり、厳かに灯火の継承が行われました。全員で息を合わせて、ナイチンゲール誓詞を唱えることで、それぞれが心に誓いを立てました。1年生を代表して鈴木萌加さんが「大きな壁を乗り越え、目標を見失わずに理想とする看護師になれるように努力してまいります」とお礼の言葉を述べました。受け継いだ灯をいつまでも絶やすことなく、看護師として大きく羽ばたけることを願っています。皆様のあたたかいご指導ご支援をどうぞよろしくお願いいたします。



NEWS

02

看護部文化祭

看護師長 堀越 一枝

令和6年11月18日～11月22日、白河厚生総合病院内に於いて看護部文化祭が行われました。今年度は、コロナも5類となりましたが、感染予防が必要な状況下のため、看護部会員や看護補助者の方々に作って頂いた作品の展示と各部署のアピールを掲示しました。総合案内付近の小さなブースではありましたが、来院された患者様やご家族様、スタッフの方々など沢山の皆様に見て頂く事が出来ました。作品をととても気に入って下さった方もおり、作成した本人よりプレゼントされる場面もありました。皆様のご協力、心より感謝申し上げます



NEWS

03

医療安全・個人情報保護研修会

医療安全管理者 矢吹 明美

全職員を対象とした医療安全・個人情報保護に関する研修会を11月に計3回行いました。実際に当院で発生した事例についての報告と個人情報漏洩による裁判事例の動画を視聴しました。個人情報とは何か、漏洩するとどのようなことが起こるのかなど、それぞれが自分事として考え、学ぶことができました。



NEWS

04

院内感染対策研修会

感染管理専従看護師 蛭田 好郁

院内感染対策委員会では、年に2回、全職員を対象とした院内感染対策研修会を開催しています。令和6年度はICTメンバーが講師を務め、第1回は「感染対策の基本について」と題し、今後、流行に備えて準備が必要となってくる新興感染症とその感染対策について、第2回は医療関連感染対策で重要となる「薬剤耐性菌について・抗菌薬の適正な使用」をテーマに研修を実施しました。感染対策について、少しでも興味を持っていただけるようその時期の特色あるテーマを取り入れながら開催しています。今後も、職員全体の感染対策についての知識の共有と実践ができるよう研修会を開催していきたいと考えています。



# 白河厚生総合病院 無料巡回バスのご案内

白河厚生総合病院から新白河駅間の往復で無料の巡回バスがご利用頂けます。

## 白河厚生総合病院 バスコース



※病院の休診日(日曜日、祝祭日、第1・3土曜日、お盆・年末年始)は運休します。  
 ※土曜診療日の運行は7便までとなります。  
 ※停留所の標識はありません。

### 白河厚生総合病院無料巡回バス 時刻表

停車場所		1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便	9便
行き	新白河駅(東口)	7:35	—	9:30	—	11:00	12:00	—	14:45	—
	福島銀行白河支店(新白河)	7:40	—	9:35	—	11:05	12:05	—	14:50	—
	福島交通昭和町バス停	7:43	—	9:40	—	11:10	12:10	—	14:55	—
	白河駅	7:50	8:35	9:45	10:15	11:15	12:15	12:45	15:00	—
	ヨークベニマル横町店向かい	7:53	8:38	9:48	10:18	11:18	12:18	12:48	15:03	—
	小峰大橋 田町側	7:55	8:40	9:50	10:20	11:20	12:20	12:50	15:05	—
	白河厚生総合病院	8:15	9:00	10:00	10:30	11:30	12:30	13:00	15:15	—
帰り	白河厚生総合病院	—	9:00	10:00	10:30	11:30	12:30	14:15	15:15	15:45
	小峰大橋 田町側	—	9:10	10:10	10:40	11:40	12:40	14:25	15:25	15:55
	ヨークベニマル横町店前	—	9:13	10:13	10:43	11:43	12:43	14:28	15:28	15:58
	白河駅	—	9:15	10:15	10:45	11:45	12:45	14:30	15:30	16:00
	福島交通昭和町バス停	—	9:20	—	10:50	11:50	—	14:35	—	16:05
	福島銀行白河支店(新白河)向かい	—	9:25	—	10:55	11:55	—	14:40	—	16:10
	新白河駅(東口)	—	9:30	—	11:00	12:00	—	14:45	—	16:15

【おしらせ】・交通や天候の事情により、出発時間、到着時間が遅れる場合がございます。予めご了承ください。