



地域と医療を結ぶ広報誌

風によせて

Shirakawa Kosei General Hospital

VOL.
47
2018.7
KAZENI
YOSETE



布引高原

CONTENTS

●ごあいさつ	2	●院長おすすめ！減塩メニュー	5
●がんピアサロン結い	3	●インフォメーション	6
●登録医療機関の紹介	3	●院内ニュース	7
●特集	4	●無料巡回バスのご案内	8



おくすり手帳を活用しましょう



JA福島厚生連
白河厚生総合病院





ごあいさつ salutation



病院長
白河総合診療センター長
前原 和平



今月の表紙 Cover Story

【風の高原 ひまわり畑】

磐梯山や猪苗代湖が一望できる、湖南町の観光名所です。標高約1,000mの絶景ポイントで爽やかな夏を感じてきました。

「夏を迎えて」

大阪府北部地震や西日本豪雨など大規模自然災害が続いております。平成10年の豪雨や、東日本大震災を経験した私たちは日々の準備を怠らぬよう努めてまいりましょう。また、今年の夏は猛暑となるそうです。熱中症の予防に努めて下さい。のどが渇く前に、小まめに水分をとることが大切です。

さて、近年全国二次医療圏ごとの死亡率が一部の疾患につき報告され始めました。全国には344の二次医療圏がありますが、県南二次医療圏の死亡率は心筋梗塞（男性53位、女性28位）と脳梗塞（男性14位、女性13位）が男女とも高く、さらに女性の脳出血が32位と動脈硬化性疾患の死亡率が高いことが特徴です。これは、食塩摂取量が多く、高血圧症になりやすいことと関連しています。一方、がんに関しては全がん（全てのがんを含む）の死亡率は男女とも全国の平均値以下でしたが、男性の大腸がん（7位）と女性の胃がん（18位）が突出しています。白河医療圏では生活習慣の改善と検診の充実が喫緊の課題です。

平成30年7月 病院長

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

「がん」でお悩みの方とそのご家族へ がんピアサロン結い



平成 29 年 4 月から開設して 1 年が経過しました「がんピアサロン結い」の紹介をします。

目的 がん患者さんやご家族がお茶を飲みながら療養上の悩みを話し、交流や情報交換をする場であり、患者会に比べ、がんピアサロンは敷居が低く、気軽に立ち寄れる憩いの場です。また、生活や就労の情報交換や、不安や孤独化を緩和することができ、同じ境遇の方々との対話を通じて、よりよく過ごすきっかけを見つける場でもあります。地域住民であるピアサポーターと協力してがんピアサロンを運営していくことが、地域に根差した病院づくりの一助となることも考えています。ピアとは、仲間、同等という意味であり、ピアサポートは、同じようにがんを体験した人か、ご家族などが、ピア（仲間）として「体験を共有し、ともに考える」ことです。「結い」の意味は、がん患者さん、ご家族、地域の方々、病院職員が手をつないでよりよくしていこうという意味が含まれています。

運営

当院では、特定非営利活動法人「がんピアネットふくしま」と共同して運営しております。

対象者

当院にかかられている患者さんや家族だけでなく、地域の方々にも利用できます。

開催日

毎月第 4 火曜日（14:00～16:00）
料金は無料で予約不要です。

場所

8階職員食堂
（職員用エレベーターでお越し下さい）

お問い合わせ

白河厚生総合病院
がん相談センター
TEL 0248-22-2211

日程	2018						2019		
開催月	7	8	9	10	11	12	1	2	3
開催日	24	28	25	23	27	25	22	26	26

- 当日は直接会場までお越し下さい。
- 途中参加、途中退室など自由です。
- 参加は無料です。
- どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。



医療連携 登録医療機関の紹介

平成 27 年 5 月に白河市内に開院し、3 年が経過しました。

日頃より患者さんの紹介を引き受けていただき大変感謝しております。

「患者さんに優しく、病気に厳しく」をモットーに、病気に苦しむ方々が笑顔になれるよう日々の診療に職員一同邁進しております。



ねもとキッズクリニック



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	休診
14:00～18:00	○	○	休診	○	○	○ ～15:00	

- 住所 / 〒961-0975 福島県白河市立石山 11-4
- TEL / 0248-21-5623 (代表)・0248-21-5660 (予約)
- URL / <https://www.nemotokids.net>

おくすり手帳を活用しよう

— 薬剤科 伊藤 丈史 —



*副作用歴・アレルギー歴の記入をしましょう。

『薬を飲んだら副作用が起きて変更になったことがある』『薬を飲んだら蕁麻疹が出たことがある』という情報はとても重要なものです。同じ薬や似た成分の薬で同じような症状が出る可能性があります。薬には、成分が同じでも名前が違うジェネリック薬品もあります。今後、同じような副作用やアレルギーを起こさないためにも「おくすり手帳」に知らせたい情報を記入しておきましょう。「おくすり手帳」には副作用歴やアレルギー歴を記入する欄があるものが多いのはこういう理由があるからです。

*既往歴も記入しましょう。

既往歴というのは、これまでにかかった病気のことです。薬には、特定の病気の患者さんには注意を必要とするものや飲んではいけないものもありますし、病状によっては量を調節しなければいけないものもあります。糖尿病や高血圧など体の機能に関する病気や手術を行った病気などは記入しておきましょう。今はお薬を飲んでいなくても、通院していなくても記入は大切です。

*薬が変更になった理由も書いておきましょう。

こんな情報も重要です。“なんで薬が変更になった？症状が改善した？効果がなかった？副作用が出た？”

薬を飲んで改善して種類や量を少なくできた、効果はあったけど副作用がなかった、効果がなかった、など変更した理由がわかると、今通っている病院や薬局以外に行かなくてはならない時も、効果がなかった薬や副作用が出た薬を避けてもらうことができます。

*医師・薬剤師に伝えたいことをメモしましょう。

「今度病院や薬局に行ったら聞いてみよう。」「前から聞きたかったんだけど、いつも忘れちゃうんだよね!」といった経験はないですか？

おくすり手帳にメモをつけたり、直接おくすり手帳に書き込んでみましょう。

*薬に変更が無くても必ず記録しましょう。

前と同じだからいいや、と思わないでください。同じ薬をどのくらい飲んでたかが重要になることもあります。また、記入がない期間は飲んでいなかったと誤解されることもあります。

飲み忘れてたりして薬があまっていれば、残数を書いておくと、次に出してもらった薬の量を調整してもらうこともできます。

*1冊にまとめ、持ち歩きましょう。

他の医療機関から出ている薬との飲み合わせを見るためには、1冊にまとめたほうがよいでしょう。また、災害時や急に調子が悪くなった時に「おくすり手帳」を有効利用するためには、持ち歩くことが大切です。薬の管理がしやすくなり、手帳を携帯する意識が高まります。

*古いおくすり手帳も捨てずにとっておきましょう。

前のおくすり手帳が最後のページまで埋まってしまって新しい手帳をもらいました。

さて、前のおくすり手帳をどうしますか？

新しいおくすり手帳になってからも、しばらくは前のおくすり手帳も一緒に持っていてください。複数の医療機関にかかっている場合など、「この病院の薬は新しい手帳に載ってるけど、あの病院の薬は前の手帳にしか載ってないな。」というようなことになりかねません。また、前のおくすり手帳はいつまでも持ち歩く必要はありませんが、しばらくは家に保管しておきましょう。入院しなければならなくなった時や、今までとは違う病院に通うことになった時に、とても大切な情報源になります。

今飲んでいる薬について、今まで飲んできた薬について、薬を飲んでどうだったかを全て覚えておくことは難しいです。また、それを医師や医療従事者に全て伝えることも困難ではないでしょうか。ぜひ、「おくすり手帳」を活用して、あなたの治療に役立ててみましょう。

病院長おすすめ!

Healthy sodium restriction menu

健康減塩メニュー

一般の方もご利用できます。数に限りがありますのでご予約にてお願いいたします。



塩分は
1日
7~8g



ほうれん草のおろし和え

ほうれん草は鉄分を始め、ビタミン、カルシウム等が豊富な非常に栄養価が高い野菜です。大根おろしの辛みと生姜の香りを効かせて減塩しました。(食塩0.3g)

鶏胸肉の天ぷら

低カロリー、高たんぱく、低脂肪の鶏胸肉を、少量のしょうゆと酒に漬けて揚げました。油の風味と衣の歯ごたえが美味しさのポイントです。天つゆの塩分でお召し上がりください。(食塩0.6g)

和風サラダ

カルシウムの多い胡麻としらす干し、鰹節で栄養アップした和風サラダ。(食塩0.4g)

白玉あん

たんぱく質や食物繊維が豊富な小豆デザートです。(食塩0.1g)

もずくの酢の物

もずくのネバネバはフコイダンという食物繊維。長芋、オクラは糖タンパク質のムチン。ネバネバをお楽しみ下さい。(食塩0.4g)

雑穀ご飯

玄米・麦・豆入りご飯。(食塩0g)
大盛り・小盛も対応いたします。



手作りひろうす汁

ひろうす(飛竜頭)はがんもどきのこと。通常の味噌汁や清まし汁は食塩量が1g以上と多いのですが、今回は汁の量を少なくして減塩しました。あんかけにすると塩味を濃く感じます。(食塩0.7g)

どのお料理も味付けは減塩ですが、一つ一つ丁寧に作り上げ、様々な工夫が満載です。お料理や食材の味を感じていただければと思います。今回使用した野菜は230gと1日に必要量の2/3を充足し、食物

繊維たっぷりの献立です。ゆっくりよく噛んで楽しみながらお召し上がりください。このお食事が、皆様の健康を考えるきっかけになりましたら幸いです。



献立作成・監修 管理栄養士
今本 美幸 先生

食塩相当量 2.5g・エネルギー 693kcal

たんぱく質 29.3g・脂質 16.2g・炭水化物 107g 食物繊維 9.3g・カルシウム 201mg・鉄 4.4mg

¥1,000 (税込)

数に限りがありますので売り切れの際はご了承ください。

～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。



「からだの学校」とレストラン「そら」が共同で減塩に取り組み始めてから今年で3年目を迎えました。おかげさまで白河市のへる塩健康応援店の第1号認定店にも選ばれております。健康減塩メニューをぜひ一度体験してください!



ご予約お電話番号：0248-22-2211
内線：2850 レストランそら

白河厚生総合病院附属高等看護学院

平成
31年度
入学生

学生募集

Shirakawa Kosei General Hospital
Nursing School

募集定員

30名(推薦入学を含む)

修業年限 3年課程(全日制)

願書受付 平成30年12月3日(月)~12月25日(火)
12月25日消印有効

試験日 平成31年1月10日(木)

受験資格

1. 次のいずれかに該当する方

- (1) 高等学校を卒業した方、または平成31年3月に高等学校卒業見込みの方
- (2) 文部科学大臣の定めるところにより、高等学校を卒業している者と同等以上の学力があると認められる方

2. 地域の保健・医療・福祉に貢献できる方

卒業後の資格

- 看護師国家試験、保健師・助産師学校、大学への編入試験の受験資格が得られる。
- 専門士(医療専門課程)の称号が付与される。



募集要項請求先・方法

当学院ホームページより必要書類をダウンロードするか、下記の方法で請求してください。

《郵送で請求する場合》

返信用封筒(角2サイズ、140円切手貼付、ご自分の住所・氏名を明記)を同封し、封筒の表に募集要項請求と朱書きし、右記の住所まで郵送してください。

《来校する場合》

9時~18時30分までにお越しください。(第1・3土曜日、日曜・祝祭日を除く)*お越しの際は、事前に右記の電話にお問い合わせください。

福島県厚生農業協同組合連合会

白河厚生総合病院附属高等看護学院

〒961-0005 福島県白河市豊地上弥次郎2番地1

TEL:0248-23-4081/FAX:0248-23-4136

<http://www.shirakawa-kosei.jp/nurse-school/>

Mail: kouseigk@hyper.ocn.ne.jp

白河厚生 看護

検索

入試案内は
コチラから

NEWS

01

看護の日 記念行事について

～ナイチンゲール生誕祭～

平成30年5月12日



看護部会会長 鈴木 文子

5月12日は看護の日です。看護の心である「ケアの心・助け合いの心」の普及のため、看護教育の母と言われているフローレンス・ナイチンゲールの生誕を記念して制定されました。看護部会では5月7日(月)から1週間「看護の日週間」として活動しました。

患者さんに和んでいただけるように、玄関ホールに生花を飾りました。また記念行事として、5月12日(土)JAめぐり夢みなみ「り菜あん」で「まちの保健室」を実施し、血圧測定・血液サラサラ測定・骨密度測定、健康相談を行いました。70名の地域住民の方々に参加していただき皆様の健康保持推進の一環として交流を深めることができました。今後も実施していきますので是非ご参加ください。



初期臨床研修医の採血に関するOSCE

NEWS

02



総務課 臨床研修教育担当 伊藤 友隆

平成30年5月10日(木)初期臨床研修医の採血に関するOSCE (Objective Structured Clinical Examination:客観的臨床能力試験)を実施しました。当院にて、昨年度より取り入れた制度で、このOSCEに合格すると独り立ちし、採血を行えるようになるものです。

研修医は緊張した面持ちで集中して能力試験に臨み、6名全員が合格することができました。引き続き、これから約2年間の初期臨床研修に臨みます。

NEWS

03

院内感染対策研修会

感染管理認定看護師 丸山 道子

平成30年5月18日(金)、30日(水)の2日間にわたり、院内感染対策研修会を行いました。

院内感染対策研修会は、全職員を対象に年3回行っています。今回は、ICTメンバーが講師となり標準予防策の中から『手指衛生・個人防護具』について研修を行いました。[いまさら?』と思いがちな『手指衛生』ですが、感染防止対策の基本です。

[S:知っているつもり・Y:やっているつもり・W:分かっているつもり]のSYWではなく、私たちが行う一つひとつの動作の中で心がけ、習慣化されていくようにしていきたいです。



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



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	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	—
	白河信用金庫西支店(昭和町)向かい	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前	7:53	8:38	9:48	10:18	11:18	12:18	12:48	15:03	—
	田楽食堂前(旧田町セブンイレブン向かい)	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	白河厚生総合病院	—	9:00	10:00	10:30	11:30	12:30	14:15	15:15	15:45
	田楽食堂前(旧田町セブンイレブン向かい)	—	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
	白河信用金庫西支店(昭和町)向かい	—	9:20	—	10:50	11:50	—	14:35	—	16:05
	福島銀行白河支店(新白河)	—	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