



地域と医療を結ぶ広報誌

風によせて

Shirakawa Kosei General Hospital

VOL.
48
2018.10
KAZENI
YOSETE



下郷町・観音沼

CONTENTS

- ごあいさつ 2
- 黒川賞を受賞して 3
- 白河地域に麻疹流行 3
- 特集 4
- 減塩メニューレシピ紹介 5
- 登録医療機関の紹介 5
- 新任紹介・院内ニュース 6・7
- 無料巡回バスのご案内 8

特集 果物をもっと食卓に



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

【下郷町・観音沼】

紅葉の名所でもある観音沼森林公園内にて、ところどころに浮島がうかぶ神秘的な観音沼の秋の風景を切り取りました。

「秋を迎えて」

6月から7月にかけて、白河では麻疹(はしか)の小流行がありました(3頁参照)。また風疹(三日はしか)も全国各地で発生して流行が心配されております。いずれもワクチンの予防接種によって免疫を得ることができますので、罹ったことが無く、ワクチンを2回以上受けていない方にはワクチン接種が勧められます。

8月の白河関踊り流しでは総勢100名で参加をいたしました。4回目の挑戦にしてはじめて「踊りがキレイで賞(優秀賞)」をいただくことができました。これからも地域に溶け込み「地域に愛される病院」を目指して参ります。

酷暑の夏でしたが、立て続けに大型台風に見舞われて一息に秋が深まったように感じます。朝晩の気温も下がってまいりましたので、体調を崩されませんようご自愛下さい。

平成30年10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



この度、米国内科学会(ACP)日本支部の年次総会 2018において、Best Abstract である黒川賞を受賞することができました。

今回の発表は、日常診療で測定している呼吸数に関する自身の研究結果をまとめたものです。従来の呼吸数の測定方法は時間を要するという課題があります。それをヒントにして、携帯アプリケーションを用いた新しい測定方法の有用性を検証する内容です。この新しい方法で測定した場合、従来の方法と比べ測定時間を大幅に短縮することができ、また、正確に測定できるという結果でした。

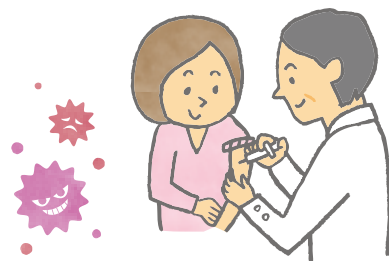
高田俊彦先生をはじめとする白河総合診療アカデミーの先生方からの熱い指導をいただきながら無事発表することができました。賞と名のつくものは小学校を卒業して以来、久しく頂いたこともなかったこともあり、受賞できたことを私自身嬉しく思っております。

今回の研究は当院の附属高等看護学院を舞台に行いました。学生の方だけでなく教員のかたから多くの協力をしていただきました。この場をお借りして厚くお礼申し上げます。研究協力者を募集するポスターを院内に掲示したところ、事務や看護師など何人かの方から協力していただきました。このように、病院全体からサポートを受けながら成し遂げた研究で賞をいただいたということにとっても意味があると感じております。

これを励みにして、引き続き日常診療や日々の研究に邁進して行きたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

白河地域に麻疹流行

麻疹(はしか)は50歳以上の方々が子供の頃にはごくありふれた病気であり、誰もが一度はかかるものと考えられていました。しかし、平成27年(2015年)3月、WHOは日本が麻疹の排除状態にあることを認定しました。どうということかと申しますと、それまでの3年間日本人に麻疹を引き起こしてきたウイルス(D25型)による感染が国内に一例も発生しなかったからです。つまり日本国民は麻疹に罹らないことが当たり前の時代になったのです。このことにより、麻疹が発生した場合には直ちに保健所に報告し、感染拡大防止対応策がとられるようになりました。



去る6月23日に当院に麻疹患者さんが入院いたしました。福島県では平成26年(2014年)以来4年ぶりの麻疹でした。6月11日、仕事のために東南アジアから日本に入国された方で、高熱と麻疹特有の発疹が出現していました。ウイルスはD25型ではなく海外型であり、本国内で感染し、10~12日の潜伏期間を経て日本で発症したものと考えられます。麻疹は極めて感染力が強く、白河地域でこの患者さんから9人の二次感染者が出てしまいました(入院したのは3名)。

麻疹は予防接種で免疫が得られます。現在はワクチンを2回接種することが決まりとなっておりますが、昭和53年(1978年)から平成2年(1990年)生まれの人はワクチン接種が1回のみとなっていた時代で、免疫が不十分な可能性があります。事実、最近の麻疹発症者はこの年代の方々が多くなっています。麻疹に罹ったことがなく、ワクチンを一回しか受けていない方にはワクチンを接種していただくことをお勧めいたします。

平成30年10月 病院長

果物をもっと食卓に

— 栄養科 —



ようやく過ごしやすい季節になりました。今年の夏は特に暑かったので夏バテになった方も多くいらっしゃったのではないのでしょうか？ 疲れた体を癒すために栄養は重要です。この“味覚の秋”に栄養満点の旬の食材を食べ、免疫力を上げ、寒い冬に負けない体を作りましょう。

今回の特集は、日本人の摂取量が少ないといわれている果物の栄養・健康効果についてお伝えしたいと思います。

<果物の健康効果>

果物には、健康維持や病気予防に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。

- ビタミン…美肌効果、ガン予防
- カリウム…高血圧予防（ナトリウム（塩分）の排泄作用）
- ポリフェノール…免疫力促進、動脈硬化予防
- 食物繊維…便秘予防、食後血糖の上昇抑制、
コレステロール低下

<朝の果物は金メダル>

活力ある1日を送るために、朝食には糖質が必要です。果物の糖質は果糖といい、早く吸収されエネルギーに変わります。またビタミンも同時に摂ることができる

ため、朝食に摂取する果物は“金メダル”と言われています。

それに対し夜遅い時間に果物を食べると、身体を冷やし内臓脂肪を蓄えやすくなるため、食べるタイミングには気をつけましょう。

<果物の1日の適量>

果物の1日の適量は、約80kcalに相当する量です。

【果物別80kcalの目安】

- なし 大 1/2 個
- みかん 中 2 個
- りんご 中 1/2 個
- ぶどう（巨峰） 10～15 粒
- かき 中 1 個
- バナナ 中 1 本
- くり 3 粒

摂りすぎは血糖の上昇や中性脂肪の増加にもつながるため、適量を守り摂取しましょう。また、ドライフルーツや缶詰はビタミン C が少なくエネルギーが高くなります。ジュースでは食物繊維の摂取量も減少してしまいます。ビタミン C や食物繊維がしっかり摂れるように生で食べる方がお勧めです。

調理の必要もなく手軽に摂れる果物を、全く食べていない方は朝食や間食に1つ、食べ過ぎの方は適量を守って食生活に取り入れましょう。

新任
です

こんにちは！

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。

産婦人科

福田 薫
(ふくだ かおる)

【出身地】
福島県 県南地区

趣味・娯楽 ● ランニング、筋トレ
略 歴 ● 平成 26 年 3 月 福島県立医科大学卒業
福島赤十字病院、福島県立医科大学産婦人科、
会津中央病院、太田西ノ内病院

このたび太田西ノ内病院より赴任いたしました。
未熟者ですが、地元の皆様のため精一杯がんばりたい
と思います。よろしくお願いいたします。

麻酔科

田中 彩織
(たなか さおり)

【出身地】
福島市

略 歴 ● 平成 28 年 3 月 福島県立医科大学卒業
大原総合病院、福島県立医科大学麻酔科

まだまだ未熟者ですが、色んな方から沢山吸収して、
成長していきたいです。よろしくお願いいたします。


NEWS
01

**オープン
キャンパス**

～付属高等看護学院
学校説明会・学院祭～
2018年7月22日(日)



平成30年7月22日(日) 学校説明会と学院祭を同時開催しまし
た。学校説明会では高校生、保護者など156名、学院祭では学校説
明会の参加者を含め、地域の方々、昨年の卒業生など224名とこれ
までの最高来場者数の方にお越しいただきました。学校説明会では、
教員による学校説明の他、学生によるフルーツ演奏・心に残るエ
ピソード発表、進学相談、看護技術体験などを行いました。学院
祭では、「地域をつなぐ、虹色の灯火～つながる出会いへ感謝～」を
学院祭のテーマに、学習内容の紹介、実習衣の試着、ミニライブ、ハ
ンドマッサージ、模擬店などを行いました。来場者からは「先生と学
生の距離が近く、とても温かい学
校だと思いました」「皆とても仲良
くてこのような環境で勉強してみ
たいと思いました」などの意見が
聞かれました。来場者との交流を
図り、学院の魅力をもっとPRでき
たオープンキャンパスになりました。



病院運営委員会

NEWS
02

平成30年8月1日(水)、当院会議室にて病院運営委員会を開
催しました。病院運営委員会は、病院の運営に関して重要事項を
審議し、遂行にあたり協力援助すると共に地域の要望を病院に
反映させ、地域医療の確保と農村地域の健康増進を図ることを目的としています。
この度、JA夢みなみ並びに、JA東西しらかわの役員、西白河郡市町村長、那須町長、白河市議会議員の委員の方々にご参加い
ただき、平成29年度決算及び事業概況を報告し、平成30年度予算及び事業方針について承認をいただきました。

NEWS
03

白河関まつり

夏の恒例イベント「白河関まつり」の「白河関の踊り流し」が平成30年8月5日
(日)に開催されました。今年も病院職員のほか、看護学院の学生や研修医から総
勢約100名が参加。「地域に根差した厚生病院」、「みんなも入ろう看護学院」や



「健康管理にからだの学校」の掛け声に合わせて、白河駅前の小峰通りを、賑やかに踊
り流し、第2位となる「踊りがキレイで賞(優秀賞)」を受賞することができました。
来年こそは、チーム白河厚生総合病院一丸となり優勝を目指します!!



NEWS
04

北海道胆振東部地震により災害派遣医療チーム (DMAT) 派遣

平成30年9月6日(木)、北海道胆振東部地震災害救助支援のためDMATを派遣しました。

派遣構成メンバーは、医師1名、看護師2名、臨床検査技師1名、事務員1名 計5名で、チームは病院救急車で現地まで向かいました。経過は9月6日(木)3:08地震発生、14:19東北ブロックのDMATに派遣要請、16:00派遣許可・決定となり、同日22時に病院を出発。フェリー乗り場のある岩手県宮古市に向かいました。9月7日(金)8:30宮古港より室蘭港までフェリーで向かい18:30に着港(室蘭市内宿泊)。翌9月8日(土)7:00より苫小牧市立病院にて本部活動を行いました(苫小牧市内宿泊)。9月9日(日)は平取町避難所に向かいましたが、避難している方は既におらず、非常時の情報伝達と共有の難しさを実感しました。その後、同日21:15苫小牧港を出港し9月10日(月)4:45に八戸港着港。同日13:45に病院に帰還いたしました。



今回活動した地域では、電力不足や物品の流通の障害にて病院運営が難しくなっていた施設がありました。

北海道の一日も早い復旧を願い、一日も早く通常の生活ができるようお祈り申し上げます。

NEWS
05

厚生連職員球技大会



平成30年9月15日(土)、二本松市岩代町にて厚生連職員球技大会が開催されました。県内各地の厚生病院や各施設並びに本所に勤務する職員間の交流・親睦を深めるべく毎年開催しているイベントで、あいにくの雨というコンディションの中でしたが、日頃の忙しい業務から離れ、男性職員は野球、女性職員はバレーボールで優勝を目指し争いました。当院は昨年男女ともに優勝するというアベック優勝を果たしていましたが、今年は惜しくも、男女ともに優勝を逃してしまいました。来年は、一丸となり練習に励み、もう一度アベック優勝を目指します。



NEWS
06

最先端がん治療セミナー開催

平成30年9月15日(土)～16日(日)当院にて、一般社団法人オンコロジー教育推進プロジェクト主催、当院が協力する形で最先端がん治療セミナー2018が、全国より講師13名、オブザーバー20名、参加者54名の合計87名の医療従事者の参加にて開催されました。さらに、アメリカのテキサス大学MDアンダーソンがんセンター乳癌腫瘍内科より上野直人先生に講師として参加いただき、参加者は、究極のがんマネジメント Supportive CareにおけるBeyond Evidence ～チームで取り組むQOL改善と治療効果の向上～ と題したセミナーにて、1日目は講演、自身の実践や考えを話し参加者同士でディスカッションをする形式の意見交換、2日目は症例から学ぶ参加型症例検討が行われ、2日間究極のがんマネジメントについて学ばれました。



NEWS
07

職場体験学習



平成30年度は、1つの高校と6つの中学校から、25名の生徒さんが職場体験学習で来院しました。医師や看護師の職業のみならず、「普段は見る事が出来ない職業についても見学ができた」とのお便りを頂いております。今後も生徒さん方の将来の進路選択に少しでも役立てられるように、受け入れていきたいと思っています。

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	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