



地域と医療を結ぶ広報誌

風によせて

Shirakawa Kosei General Hospital

VOL.
51
2019.7
KAZENI
YOSETE



南湖公園

CONTENTS

●ごあいさつ	2	●食中毒について	5
●がんピアサロン結い	3	●看護学院学生募集	6
●登録医療機関の紹介	3	●健康減塩メニュー	6
●特集	4	●院内ニュース	7
●熱中症	5	●駐車場の整備について	8
		●無料巡回バスのご案内	8



放射線科ってどんなところ？



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

【南湖公園】

日本最古の公園といわれる南湖公園は、身分の差を越えて憩える「士民共楽」の理念の元、松平定信公によって築造されました。

「夏を迎えて」

5月1日、新天皇が即位され令和の時代が始まりました。

5月1日は当院の新築移転記念日でもあり、おかげさまで満11周年を迎えることができましたが、私どもにとりまして大変記念すべき一日になりました。新天皇、皇后両陛下のご立派なお姿に新しい時代が厳かに始動したように感じております。

「風によせて」は本号が令和で初めての発刊となります。4月号は平成の最終号でしたが第50号という区切りの良い号数になりました。令和の新しい時代、病院の理念に基づき、地域を守り地域の皆様に愛される病院を目指して職員一同努めて参りますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

今年は5月に夏日が続いて暑さが先行いたしました。梅雨に入りましてからは気温が下がって肌寒いような日が続いております。気候が不順で、農作物の発育が懸念されますが、皆様におかれましても体調を崩されぬようご自愛ください。

令和元年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



「がんピアサロン結い」は平成 29 年 4 月に開設して今年で 2 年が経過しました。



平成29年4月から開設して2年が経過しました。平成30年度の参加者は、135名でした。リピーターの参加者も多く、少しずつではありますが初めて参加される方も増えております。当院以外に、他病院に通院している方や家族の方も参加されております。また、他県病院からの視察で参加された方もいらっしゃいました。当サロンの特徴は、看護師1名と医療ソーシャルワーカー1名が必ず参加しておりますので必要に応じた相談や職種との連携も行っております。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。不安や孤独化を緩和することができ、同じ境遇の方々の対話を通じて、よりよく過ごすきっかけを見つける場でもあります。気軽にお越しください。

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	2019						2020		
開催月	7	8	9	10	11	12	1	2	3
開催日	23	27	24	29	26	24	28	25	24

- 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

しらかわ透析・内科クリニック

しらかわ透析・内科クリニック理事長の白岩学です。旧宇都宮クリニック跡に今年 1 月にオープンいたしました。外来診療では院長佐藤佳夫先生、宇都宮英敏先生、日本医科大学付属病院心臓血管外科の先生方と協力し、主に循環器科、内科を診療しています。日々の健康管理から予防接種まで地域の皆様の健康をお守りします。

透析部門では糖尿病、高血圧などから慢性腎不全になられた方に人工血液透析を行なっています。長時間の治療になりますので、快適にリラックスしてすごして頂けるようなインテリア、照明や空調の設備を整えました。白河厚生総合病院と連携しながら、地域の皆様に暖かい、最善の医療を提供して頂けるよう今後とも努力してまいります。よろしくお願いたします。



診療情報

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～12:00	○	○	○	○	○	○	休診
14:00～17:00	○	検査のみ	○	休診	○	休診	

受付は終了 15 分前まで

- 診療科目／循環器科、内科
- 住所／〒961-0981 福島県白河市北真舟 25-2 パークシティ 104ビル 2階
- TEL / 0248-21-7166 FAX / 0248-21-0555





「放射線科ってどんなところ？」と聞くと、「レントゲン写真を撮るところ」と答えられる方が多いです。しかし、この他にも放射線科では様々な検査を行っています。

皆さんが思い描く検査のほかにも、身体の輪切りの画像を撮るCT検査、乳がんの発見に力を発揮するマンモグラフィ検査、放射線を使わず大きな磁石の中で色々な角度の画像を撮るMRI検査、放射線を出ず特殊な薬で特定の病気や臓器の働きを見るPETなどの核医学検査、体内のがんに対して放射線を照射する放射線治療と多種多様です。

最近まで放送されていたドラマ「ラジエーションハウス」では、放射線科で行われている検査や人間模様を描いて話題になりました。ドラマには出てこなかった検査もありましたが、視聴された方は行われている検査の大体のイメージがつかめたのではないのでしょうか？

放射線科の主な仕事



一般撮影検査

胸やお腹、骨の写真を撮る



マンモグラフィ検査

乳がんの早期発見



X線TV検査

身体の中を透視して見る



CT検査

身体の輪切りの写真を撮る



MRI検査

磁石の力で写真を撮る



骨密度検査

骨粗しょう症の診断



血管造影検査

身体の血管を造影して診る



PET検査

全身のガン検査に威力を発揮



放射線治療

体内のがんに放射線を照射

「息を吸って、止めてください!」「動かずにそのままお願いします!」

検査を受けている時にこのような言葉をかけられたことがあると思います。これは身体の中の小さな病気などを見つけるのにとっても大切なことです。動くと小さな病気などが見つかりにくくなってしまいますからです。検査では患者さんの協力がとても大切になります。

身体の見えない部分を放射線を使用して病気を見つけたり、治療を行ったり。一瞬の息止めなどで様々な画像を得られる放射線科は「不思議な場所」かもしれません。

熱中症

総合診療科 部長
東 光久

体温調整のしくみ

体温は腋窩温37℃前後で一定に保たれている必要があります。理由は体温が不安定だと正常な生命活動が行えないからです。体温が上がるのは、

①食物を吸収してエネルギーに変化させる時、②筋肉を動かした時です。一方、体温が下がるのは、主として以下の2つのメカニズムによります。

- ①放熱:温度の高いところから低いところへ熱が伝わること。
- ②水分の蒸発(主に汗):蒸発時に大量の熱が奪われる

熱中症とその種類

熱中症は、体温調整がうまくいかないことで起こる症状で、筋肉のけいれん(熱けいれん)に始まり、ふらつき・嘔気・嘔吐(熱疲労)、高熱・意識障害(熱射病)で3種類に分けられます。

熱中症の原因と予防

●熱中症の原因

- (ア)過剰な熱産生:激しい筋肉の活動(運動、肉体労働)
- (イ)熱の放散効率の低下:通気性の悪い服装、薬剤(抗精神病薬、抗コリン薬)、発汗作用の低下を来す疾患(日焼け、湿疹、乾癬、強皮症など)
- (ウ)熱中症を起こしやすい条件:高齢者や小児、脱水状態、重要臓器(心・肺・肝・腎など)の働きが低下

●熱中症の予防

- (ア)猛暑の時期は十分な換気と冷房
- (イ)水分摂取の励行
- (ウ)通気性が高く身体を締め付けない服装が望ましい

まとめ

熱中症についてまとめてみましたが、大切なことは予防と早期発見です。詳細は下記関連サイトで確認してください。

MSDマニュアル …… <https://www.msmanuals.com/ja-jp/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0>

白河市の熱中症情報 …… <https://tenki.jp/heatstroke/2/10/3610/7205/>

熱中症予防のために …… <http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/page/page004050.html>

食中毒

について

第一内科 部長
岡本 裕正

食中毒とは、有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べたときに生じる健康被害のことです。

食中毒の代表的な症状は、腹痛、下痢、嘔吐といった胃腸障害や

発熱。症状の激しさや、食事から発症までの時間は、原因物質によって異なります。

食中毒の主な原因は、細菌とウイルスです。今回は夏場によく遭遇する細菌性の食中毒について代表的なものを説明し予防法について説明します。

●主な原因菌と主症状など

原因菌	代表的な食物	主症状	潜伏時間
ウエルシュ菌	カレー、シチュー	下痢、腹痛	6~18時間
黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドイッチ	悪心、嘔吐、腹痛	1~5時間
サルモネラ	生卵、親子丼	下痢、腹痛、発熱	平均12時間
カンピロバクター	生の鶏肉	下痢、発熱、腹痛	平均2、3日
腸管出血性大腸菌	加熱不足な焼肉	下痢、下血、腹痛	4~8日
腸炎ビブリオ	魚介の刺身、寿司	腹痛、下痢、嘔吐	8~24時間
セレウス菌	チャーハン、パスタ	嘔吐、悪心	30分~6時間

食中毒の予防法

「(細菌を)つけない」「増やさない」「殺す」が、食中毒予防の三原則と言われます。

●1. 細菌をつけない・持ち込まない

- ・調理前、生の肉や魚、卵などを扱う前後、残った食品を扱う前などには手を洗いましょう。
- ・まな板もよく洗うこと。
- ・生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものに。

●2. 細菌を増やさない

- ・細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発に。食べものは低温保存が基本です。
- ・肉や魚などの生鮮食品、お惣菜は、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に。
- ・冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するため、早めに食べることを。

●3. 細菌を殺す

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は、中心部を75度で1分以上加熱すること。
- ・ふきん、まな板、包丁などの調理器具も、洗剤で良く洗ってから熱湯をかけて殺菌。
- ・なかには耐熱性があり、加熱しても死なない細菌も。代表例がセレウス菌。ただし、セレウス菌の毒素「セレウリド」は菌が食品中で増殖しなければ産生されないため、室温に放置しない、残ったものは冷凍・冷蔵保存するなど菌が増殖しないようにすることで予防することができます。

令和
2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 令和元年**11月25日(月)~12月25日(水)**
12月25日消印有効

試験日 令和2年**1月8日(水)**

受験資格

- 次のいずれかに該当する方
(1)高等学校を卒業した方、または令和2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、高等学校を卒業した者と同等以上の学力があると認められる方
- 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。

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-kango.jp/>
Mail: kouseigk@hyper.ocn.ne.jp

入試案内は
こちらから



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】

月曜日～金曜日(8時30分～17時)までにお越しください。
*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。

白河厚生総合病院 8Fレストラン「そら」

Healthy sodium restriction menu

病院長
おすすめ!

健康減塩メニュー



ビーフステーキ

ステーキの肉は部位によってエネルギーや脂肪が異なり、他のメニューとの組み合わせ次第でタンパク質が豊富なバランスのいい献立になります。付け合わせの野菜は肉との相性が抜群で欠かせません。(食塩0.9g)

カラフルピクルス

野菜の彩りとシャキッとした食感を楽しんで頂ける一品です。酢の酢酸は食後の血糖上昇を緩やかにする効果があり、また減塩を感じさせない効果もあります。(食塩0.1g)

手作りプリン

カルシウムがたっぷり、栄養高いデザートです。(食塩0.1g)

雑穀ご飯

玄米・麦・豆入りご飯。(食塩0g)



魚介のロールキャベツ風

キャベツの中身はイカやエビ。魚介類の旨味と風味、さらにクリームソースが減塩のポイントです。味わい深い一品。(食塩0.8g)
エビ・イカ等の魚介類を使用しております。アレルギーのある方はお申しつけ下さい。

オニオンスープ

玉ねぎをじっくり炒めて甘みを出しました。一般に汁物は塩分が高くなりますが、玉ねぎのうま味で美味しく減塩しました。汁の量も大事な減塩ポイントです。(食塩0.7g)

～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。



献立作成・監修 管理栄養士
今本 美幸 先生

ビーフステーキやつみれ状にしたイカと海老をキャベツで包んだ魚介ロールキャベツ風など一つ一つのお料理を丁寧に作り上げています。どのお料理も味付けは減塩ですが、様々な工夫が満載です。野菜は170gと一日の約半分の量が充足されています。
このお食事が、皆様の健康を考えるきっかけとなりますようお願いしております。

食塩相当量 **2.6g**

エネルギー **782kcal**

たんぱく質 235.9g 食物繊維 5.7g
脂質 20.2g カルシウム 217 mg
炭水化物 108g 鉄 4.6 mg

¥1,000 (税込)

※数に限りがありますので売切の際はご了承ください。
※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



ご予約お電話番号：0248-22-2211 内線：2850 レストランそら

NEWS

01

看護の日 記念行事について

～ナイチンゲール生誕祭～

令和元年5月11日



近代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、5月12日は「看護の日」と制定されました。その記念行事として5月11日、JAあぐり夢みなみ「り菜あん」において、「まちの保健室」を実施しました。血圧測定・血液サラサラ測定・骨密度測定・健康相談を行い、64名の地域住民の方々に参加頂きました。参加して頂いた方々より「毎年、楽しみにしている」「運動しているから、骨も丈夫かと思っていたのに…」「ちょっとしたことが聞けて、助かります」などのご意見が寄せられ、皆様の健康推進の一環として交流を深めることができました。次年度も実施しますので是非ご参加下さい。

NEWS

02

救急医療マニュアル研修会開催



当院では、毎年、救急医療検討委員会において、救急医療の初期対応及び救急対応の知識向上を図るため、各診療科の医師より救急対応について学んでおります。

全職員を対象とし、主に初期臨床研修医、新入職員、救急に携わる職員が参加、さらに白河地方広域市町村圏整備組合の救急隊員の方々にも多数出席していただき共に学ぶ機会となっております。今後も救急医療に役立てる会となるよう取り組んで参ります。

NEWS

03

院内美化運動

当院では月に一度、普段の清掃では行き届かないところを中心に、スタッフによる院内美化運動を行っております。

6月19日は、3階にある中庭3ヶ所の草むしりと清掃を行いました。

今後も院内の美化に努めてまいりますので、お気づきの点がございましたら、ご遠慮なく最寄りのスタッフに声をお掛けください。



障がい者専用駐車場／おもいやり駐車場 駐車場を整備しました

当院東側の救急外来出入口前に、「障がい者専用駐車場」を4台分、「おもいやり駐車場」を10台分、計14台分を整備しました。

出入口にできるだけ近い位置に、安全に乗り降りができるよう確保された区画になりますので、当駐車場の適正な利用につきまして、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



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。

※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