



風によせて

地域と医療を結ぶ広報誌

Shirakawa Kosei General Hospital

VOL.
55

2020.7

KAZENI
YOSETE



CONTENTS

- | | | | |
|---------------------|---|-------------------|---|
| ●ごあいさつ | 2 | ●おにぎり亭 | 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 | ●院内ニュース | 7 |
| ●特集 夏バテ予防について | 4 | ●無料巡回バスのご案内 | 8 |
| ●健康減塩メニュー | 5 | | |

特集

夏バテ予防について



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

【こども園ばだい樹より】

新型コロナウイルス流行により、当院に認定こども園ばだい樹の皆様から心温まるメッセージをいただきました。皆様からの応援は私たち職員の大きな心の支えと励みになっております。作品はより多くの皆様に見て頂けるよう1階掲示板に掲示したのち、ゆくゆくは専用病棟に掲示させていただきます。白河厚生総合病院は皆様のご支援のもと、より一層地域医療に貢献すべく努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

「夏の到来」

梅雨の合間に青空がのぞくとともに日に日に暑さが増し、いよいよ本格的な夏を迎えようとしています。季節は例年通りの移ろいを見せていますが、世界は「コロナ禍」の影響により社会生活はいまだ本来の姿を取り戻していません。緊急事態宣言も全面的に解除され、県をまたぐ往来も自由となりましたが新型コロナウイルス感染症が人々の心にあたえたダメージは大きく、ある種の不安や恐怖と戦う日々が続いているように感じます。

新型コロナウイルス感染症には「3つの顔」があると言われています。一つは「病気」としての感染症、もう一つは「不安と恐れ」という名の感染症、そして「嫌悪、偏見、差別」という名の感染症です(日赤 HP より)。日々のニュースはコロナウィルス一色で、みんな心の中で毎日見えない敵とたたかっています。この敵に打ち勝つためには、病気を正しく理解し、正しく恐れ行動すること。差別をなくし、人と人との信頼関係や社会のつながりを壊さないことが大切です。

病気になること自体、ましてや患者さん自身に罪はありません。常に自分自身の身に置き換えて考えることが大切です。病院だけでは病気を治し、癒やすことはできません。家族、友人、同僚そして社会全体で病める人を支えることではじめて体と心の健康を取り戻すことができます。

最近になりようやく朝は通学路に子ども達の元気な姿があふれ、いろいろなお店が再開するなど街もいつもの活気を取り戻しつつあります。

人々が安心して暮らし、日々を楽しく充実して過ごすために我々医療者ができることは何かを問い続けています。心の健康は体の健康の上に成り立っています。健康診断を推進し病気の早期発見に努めること、いざというときに安心して頼れる病院を目指してこれからも職員一同、一丸となって取り組んで参ります。

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

「がん」でお悩みの方とそのご家族へ—— がんピアサロン^ゆ結い

「がんピアサロン結い」は平成29年4月に開設して今年で3年が経過しました。

がんピアネットふくしまの皆様と協力をいただき開催することができました。令和元年度の参加者は130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。当院の患者さんや家族の方以外に、他病院に通院している患者さんや家族の方も参加されております。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、地域のどなたでも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。

また、コロナ感染拡大防止のため開催を中止しておりますが、早く開催できることを望んでおります。その時は、当院ホームページに掲載いたしますのでご参加をお待ちしております。

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

- 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

内藤歯科医院

内藤歯科医院の内藤尊文です。昭和63年に西郷村に開業し現在に至っています。一般歯科、小児科、口腔外科、矯正の歯科全般の診療を行っています。また訪問診療も行っており、NSTの一員として白河厚生総合病院と連携して地域医療に貢献できるよう努力しています。人それぞれ口腔内のダメージの度合いが違うのでその人に合った最良の治療を行い、維持するためには予防も重要です。両面からサポートし、患者さんが一生おいしく食事ができるよう診療を行っています。

診療情報

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	13:00 まで	休診
14:00～18:00	○	○	○	○	○		

- 住所／〒961-8091 福島県西白河郡西郷村大字 熊倉折口原153-5
- TEL／0248-25-0331 FAX／0248-25-0331



夏バテ予防について 栄養科

7月になり、じめじめと暑い日が続きますが、みなさん体調はどうでしょうか？
寝苦しかったり、疲れがとれなかったり、食欲がなくなったりと、夏バテのような症状に悩まされる人も少なくないのではないのでしょうか？
暑さに負けないためにも、しっかりと栄養を摂り体の中から整えていきましょう。

夏バテになる原因

私たちの体は、高温多湿の状況下におかれると体温を一定に保とうと自律神経が働きます。
エアコンなどで調節された室内と暑い屋外の急激な温度差により、自律神経の機能が変化に対応できず食欲不振、不眠、倦怠感、めまいなどの夏バテ症状を引き起こしやすくなります。

夏バテを予防する栄養素

たんぱく質

疲労軽減や持久力を高める

代表的な
食材



カツオ

豚肉

卵

ビタミンB1

疲労回復やエネルギー代謝を助ける

代表的な
食材



大豆

豚肉

玄米

アリシン

ビタミンB1の吸収を高める

代表的な
食材



ねぎ

にんにく

ニラ

クエン酸

疲労物質である乳酸を体外へ排出する

代表的な
食材



レモン

梅干し

酢

ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護

代表的な
食材



おくら

モロヘイヤ

納豆

夏バテを予防する食生活

① 1日3食規則正しく食べる

規則正しく食べる事によって体内時計を整え、しっかり栄養をつけ自律神経の乱れを予防。

② よく噛んで食べる

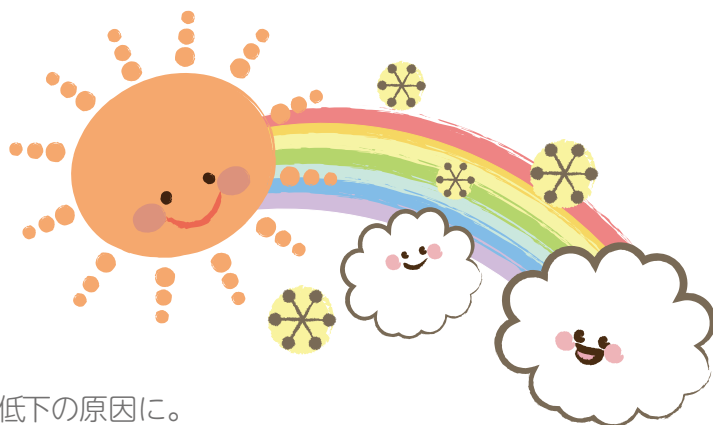
よく噛んで食べることによって消化を助ける。

③ 冷たいものの摂り過ぎに注意

冷たいものの摂り過ぎは胃腸の負担になり食欲低下の原因に。

④ 旬の夏野菜をたっぷり摂る

水分やカリウムを豊富に含んでいる野菜が多く、体にこもった熱を逃がしてくれる。



以上のことに気を付けながら暑い夏に負けない体づくりをしていきましょう。



病院長
おすすめ!

Healthy sodium restriction menu

健康減塩メニュー



鶏ひき肉のミートローフ

ミートローフにはヘルシーな鶏肉に豆腐、彩りのよい野菜を加えて仕上げました。たんぱく質がしっかりとれる優しい味わいの一品です。

ブロッコリーのからし和え

ブロッコリーは野菜の中でとびぬけて栄養価が高く野菜の王様と言われています。また免疫力を高めるスルフォラファンが含まれています。

めかじきのフライと野菜添え

めかじきはたんぱく質だけではなく、カリウムやビタミンDが豊富です。カリウムはナトリウムの排泄を促し、ビタミンDは骨を作るカルシウムの吸収をサポートします。



雑穀ご飯

玄米・麦・豆入りご飯。

根菜スープ

根菜たっぷりの洋風仕立てのスープです。

プラマンジェ〜季節のソース〜

乳製品は不足しがちですが貴重なカルシウム源です。デザートでおいしく手軽にとる事が出来ます。季節の果物を用いたソースでお楽しみください。

しらすとキャベツの酢の物

酢の物のキャベツにはビタミン U (キャベジン) が含まれ胃の調子を整えます。しらすと揚げはカルシウムが豊富です。

〜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

魚はフライにしてボリュームを出し、鶏と豆腐はミートローフに仕上げました。野菜を多く使った料理も多く、今回使用した野菜は 200g と 1 日必要量 350g の半分以上を充足しています。一つ一つのお料理を丁寧に作り上げ、どのお料理も食材や味付けに工夫し減塩にしました。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 2.5g

エネルギー 818kcal

たんぱく質 34.1g
脂質 24.2g
炭水化物 113g

食物繊維 7.3g
カルシウム 211mg
鉄 3.6mg

¥1,000 (税込)

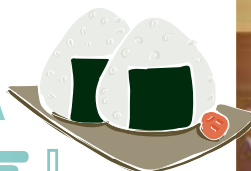
※数に限りがありますので売切の際はご了承ください。
※メニューは仕入れの状況などで変更になることがあります



ご予約お電話番号：0248-22-2211 内線：2850 レストランそら

JA あぐり夢みなみ

『おにぎり亭』



JA 夢みなみ

おにぎり亭



JA あぐり夢みなみの、『おにぎり亭』では、精米したての白河産米コシヒカリのおにぎりをシャケ・シャケマヨ・おかか・ジャコマヨ・肉みそ・焼たらこなど様々な種類を早朝より手作りして販売しております。また、唐揚げや味噌汁、漬物が付いたセットメニューも御用意しています。味噌は、地元産の食材にこだわり、JA 夢みなみ女性部の手作り味噌を使用しています。

おにぎりは 1 個からの販売をしていますので、お気軽に御利用下さい。



白河厚生総合病院附属高等看護学院

令和
3年度
入学生

学生募集

Shirakawa Kosei General Hospital
Affiliated 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2年11月25日(水)~12月24日(木)
12月24日消印有効

試験日

令和3年1月7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、または令和3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》

月~金曜日 8時30分~17時までにお越しください。(土曜日・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

<https://www.shirakawa-kango.jp>

Mail: kouseigk@hyper.ocn.ne.jp

白河厚生 看護

検索



入試案内は
こちらから

NEWS

01

新人看護 職員研修について

令和2年5月12日

看護部 新人教育担当
内山 美香



今年度は21名の明るく元気な新人看護職員が入職してきました。

当院では、全国レベルで共通可能な指標「看護師クリニカルラダー」を基に院内教育プログラムを作成し、新人教育を行っています。年間13回の集合研修のほか、臨床の場では先輩看護師・助産師を中心に病棟スタッフ全員で、看護実践（OJT）を通し計画的・意図的に新人看護職員を指導しています。

先日5月12日、1か月の振り返りと医療安全についての研修が行われました。グループワークでは新人看護職員が積極的に発表する姿が見られ、学びや今後の課題について共有することができていました。

一日も早く地域の皆さまから愛され活躍できる看護師・助産師を目指し日々頑張っています。

初期臨床研修医の採血OSCE

看護部 インジェクショントレーナー
根本 由利子

NEWS

02



令和2年4月28日（火）初期臨床研修医6名の採血OSCE（客観的臨床能力試験）を実施しました。患者さんの採血を安全に行うための実技試験です。院長や副看護部長、事務次長などが模擬患者となり、緊張した面持ちで試験に臨みました。何度も練習した成果が実り、全員合格することができました。引き続き初期臨床研修医は、指導医をはじめ多職種も協働した2年間の臨床研修プログラムにのっとった教育を受けています。

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。

5月20日は、正面玄関に配置してある車イスやシルバーカーの清掃を行いました。

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、最寄りのスタッフに声をお掛けください。



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	—
	白河柏屋向かい側（昭和町）	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	—
	田楽食堂向かい（田町）	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（田町）	—	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
	白河柏屋前（昭和町）	—	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	—	9:30	—	11:00	12:00	—	14:45	—	16:15