



地域と医療を結ぶ広報誌

風によせて

Shirakawa Kosei General Hospital

VOL.
57
2021.1
KAZENI
YOSETE



春の雪 白河市

CONTENTS

- | | | | |
|------------------|---|-------------------|---|
| ●ごあいさつ..... | 2 | ●カフェクローバー..... | 5 |
| ●こんにちは！新任です..... | 3 | ●コロナウイルスの現状..... | 6 |
| ●登録医療機関の紹介..... | 3 | ●院内ニュース..... | 7 |
| ●特集..... | 4 | ●耳マークを御利用下さい..... | 8 |
| ●健康減塩メニュー..... | 5 | | |

特集

チームリウマチでの活動



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

【春の雪 白河市】

梅が咲きようやく春と思う頃に、予期せぬ大雪が降ることがあります。紅梅と雪のコントラストは美しいのですが、また冬に戻るのかとも思ってしまう。しかし季節は逆戻りしません。必ず春はやって来ます。

「新年あけましておめでとうございます」

皆様、新年あけましておめでとうございます。2020 年は本来であればオリンピックイヤーで日本中、世界中が盛り上がるはずでした。しかし新型コロナウイルス感染拡大によって全てが大きく様変わりしてしまいました。日常生活が大きく制限され、多くの年中行事も中止となりました。老若男女問わず節目のない自粛中心の生活は人々に大きなストレスを与え、世の中の変化のスピードに対応することが難しいと感じた方も多かったのではないのでしょうか？東日本大震災の時に、有事にいかにか情報を入手、整理し正しく判断することが難しいかは体験済みでしたが、今回もまた日々更新される情報に翻弄され、我々医療者さえも正しくこわがることの難しさを痛感しました。また感染者への差別や偏見も大きな社会問題となりました。日本ではコロナ感染は自業自得と考える傾向が欧米諸国と比べ高いという研究結果発表がされました。これは公正世界仮説という考え方を提示していると言われてます。つまり世の中は本来、安全で公正なもので正しい行いは必ず報われるという考え方です。この価値観は裏を返すと悪いことが起きたときはその人に何か原因があってその報を受けている、ちゃんとしていれば悪いことは起きるはずがないという考え方に起因しています。先の見えない怖さが人々を不安に陥れ、自分を安定させるためにこのように考えることはさげられない一種の防御反応なのかもしれません。しかし病気はいつだって理不尽で不公平なものです。もちろんそうでないこともあります。ほとんどの病める人はその理不尽を感じながら必死で病氣と闘っています。それぞれがいろいろ考えるところ、感じるころはあるでしょうが自身に置き換え想像力を働かせて行動して欲しいと思います。罪を憎んで人を憎まずというのはきれいな事だという人も多いですが、病を憎んで人を憎まずならどうでしょうか？全てにあてはまるわけではないですが、視点を変えることでところが少し開放されることもあると思います。

全国的にはあまり良いニュースがなかった 2020 年でしたが、当院においては感染症指定医療機関としての役割を果たしつつ、これまで同様地域医療の維持に職員一丸となって取り組んで参りました。その中で多くの皆様から励ましのお言葉やたくさんのご支援をいただいたことはうれしくもありまた誇りに思います。2021 年は気持ちを新たに地域の皆様に安心していただけるようより良い医療の提供を目指してまいります。

今年は世界にとってコロナを克服した輝かしい記念すべき 1 年になることを祈っております。

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

当院は、福島県南部の須賀川市と白河市の中間に位置する西白河郡矢吹町にあります。1946年（昭和21年）の病院開設以来、地域の人達に支えられて74年目を迎えました。当院の特徴は複数の病床機能を併せ持ち、急性期医療、慢性期医療の両方に対応できる「ケアミックス病院」であることです。また介護事業所を併設しており、訪問診療や訪問看護、通所リハビリなど退院された方の支援も行っています。今後も、白河厚生総合病院様や近隣医療機関との連携を強め、ともに県南地域の方々により良い医療や介護が提供できるようこれからも尽力してまいりたいと思います。

診療情報

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	9:00 12:30	休診
13:30~17:00	○	○	○	○	○		

診療科により、時間に変更がある場合がございますので、詳細はお問い合わせください。

※急患は上記に限らず、当院は救急告示病院です。24時間365日診療を行っております。

●住所／〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216

●TEL／0248-42-2121



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。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。

脳神経外科



梶谷 卓末 (かじたに たくみ)

略歴 ● 平成24年 藤田保健衛生大学卒業
出身地 ● 岡山県

地域医療に貢献できるように頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします。

私は、チームリウマチの一員として活動しています。チームリウマチとは、Vision「リウマチ患者さんに自分らしく、生き生きとした人生を!」とMission「チームリウマチは3S（安全（safety）、確実（sure）、適切な支援（support））を実践し、リウマチ患者さんのQOL（人生・生活の質）県内一を実現します。」を掲げ、医師・看護師・薬剤師・事務職員・検査技師・リハビリなどの多職種で活動しています。

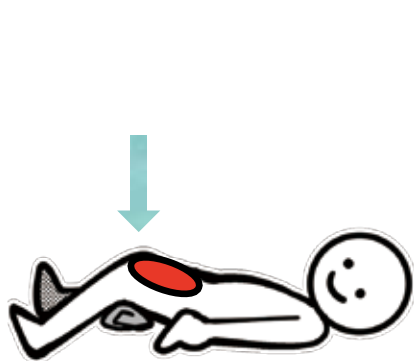
活動内容

毎週水曜日の午後3時30分から4時まで、総合診療科外来に集まり、患者さんに関しての意見交換や、お薬の勉強会などを行っています。リハビリテーション科としては、理学療法士と作業療法士各1名ずつ参加しており、筋力・体力や関節保護の面で活動を行っています。筋力・体力の面では、自宅でも行えるような運動を指導することや、病院独自の体操のパンフレットを作成中です。関節保護の面では、関節に負担のかからない動作の指導や、自助具を検討することで、より関節への負担がかからない生活を送れるように支援しています。

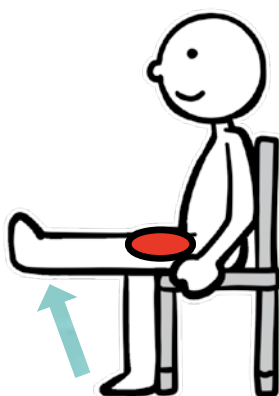
関節の痛みやこわばりにより生活が制限されている方や、お薬についての疑問など、何か気になることがある方は、総合診療科外来、整形外科外来の看護師までご相談ください。

新型コロナウイルスの流行によって、外出の機会が減り、足腰が弱ってきたと感じる方がいらっしゃると思います。そこで今回は、自宅で行えるような簡単な運動を紹介したいと思います。

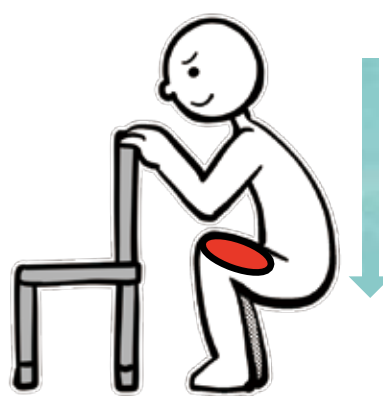
リハビリ体操



横になってできる運動
負荷：小



椅子に座ってできる運動
負荷：中



立ってできる運動
負荷：大

- 太ももの前の筋肉(赤いところ)を意識して行って下さい。この筋肉の力をつけると、立ち座りが楽になったり、歩くスピードが速くなったり、歩くときのふらつきが少なくなります。
- 回数は10回を目安に行ってください。10回行なうことが厳しい場合は負荷を下げるか回数を減らすようにして下さい。
- 立ってできる運動では転ばないように気をつけて下さい。

職員食堂減塩メニューより 減塩ヘルシーハンバーグ

チーズ風味の温野菜添え

料理長おすすめレシピご紹介



牛・豚ひき肉に豆腐を加えたヘルシーなハンバーグに特製デミグラスソースをかけました。
パルメザンチーズの香りのきいた添え野菜と共にお召し上がりください。

材料4人前 〈1人前の食塩相当量 1.3g・271kcal〉

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ○牛ひき肉 …… 140g | ○ブロッコリー …… 100g |
| ○豚ひき肉 …… 80g | ○ズッキーニ …… 80g |
| ○木綿豆腐 …… 100g | ○にんじん …… 80g |
| ○たまねぎ …… 140g | ○お好みでミニトマトを |
| ○パン粉 …… 32g(0.8カップ) | 追加しても OK ! |
| ○牛乳 …… 40cc(大さじ3) | ○パルメザンチーズ …… 4g(小さじ1) |
| ○卵 …… 25g(1/2個) | ○塩 …… 0.4g(一つまみ) |
| ○サラダ油 …… 4g(小さじ1) | |

作り方

- ①豆腐は軽く水を切り、たまねぎはみじん切りする。
- ②パン粉と牛乳を合わせておく。
- ③ボールに牛ひき肉・豚ひき肉を入れてよく練り、卵・A・①・②を加えて更によく練り混ぜる。
- ④③を 4 等分に分け、小判型に丸めてフライパンで両面焼き、しっかり中まで火を通す。
- ⑤B を全て混ぜ合わせ特製ソースを作り、ハンバーグにかける。
- ⑥ブロッコリーは一口大、ズッキーニとにんじんは輪切りにし軽く塩ゆでする。
- ⑦盛り付けたら野菜にパルメザンチーズをかけて仕上げる。

- | | | | |
|---|------------------|---|--------------------|
| A | ○塩 …… 0.4g(一つまみ) | B | ○デミグラスソース …… 大さじ 4 |
| | ○コショウ …… 少々 | | ○トマトケチャップ …… 小さじ 4 |
| | ○ナツメグ …… 少々 | | ○ウスターソース …… 小さじ 4 |

GOOD DESIGN AWARD
2016年度受賞

からだの学校

白河厚生総合病院 8F レストラン **そら**

白河厚生総合病院1階カフェ「クローバー」

白河厚生総合病院 1 階にあるカフェ「クローバー」では、焼きたてのパンと香り豊かなコーヒーが楽しめるモーニングセット【厚切りトースト (550 円税込)】が人気です。この他にも、ロースカツサンドやメンチカツサンド、バナラソフトを乗せたコーヒーゼリーなど多様に取り揃えております。

気分転換をしたい時など【ケーキとドリンクセット (550 円税込)】で少し休憩しませんか？

お客様の心安まる空間を目指し、スタッフ一同笑顔でお待ちしております。是非お気軽にお立ち寄りください。



みなさん、こんにちは。前月号から始まったこのエッセイ、楽しんでいただけたでしょうか。このエッセイでは新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）に関してみなさんの頭と心の両方を刺激するような文章を提供したいと思っていますのでどうぞよろしくお願いします。

絶対化と相対化

さて、コロナもいよいよ第 3 波が本格的になってきています。日本人のコロナ感染者数は何人いるのでしょうか。この原稿を書いている、12 月 27 日時点で感染者数 22 万 2093 人、死亡者数 3287 人です（NHK まとめ）。これが日本におけるコロナの約 1 年のトータルの結果です。これは多いのでしょうか、少ないのでしょうか。コロナに 1 人でもかかっていけない、死んでもいけないと考える人にとっては多いでしょうし、人間は何かの病気にはかかるものだし、いつかは死ぬのだからと考える人には多くはないのかもしれませんが。よってたつ判断基準がその人の価値基準（絶対化）に依存している点で、これらの考え方は合理的とは言えないと思います。物事を理性的に判断するには比較（相対化）が必要なのです。参考までに、コロナとは関係のない時期の 2018 年度のインフルエンザの感染者数、死亡者数、自殺者数、交通事故死者数、がん死亡者数を以下にまとめました。

インフルエンザ

【感染者数】 約 1200.5 万人（累積推計受診者数）

【死亡者数】 3,325 人（超過死亡を含まない）

自殺者数

20,598 人

交通事故死者数

3,532 人

がん死亡者数

373,584 人

いかがでしょうか。比較（相対化）により、とらえ方が変わったのではないのでしょうか。私は自殺者数がこれほどまでに多いことに改めて衝撃を受けました。ひょっとしたら、コロナ禍により、失業や差別・偏見などで、この自殺者数はもっと増えるかもしれません。

コロナは悪いことばかりではない

一方、今年のインフルエンザの流行状況はどうでしょうか。厚生労働省や国立感染症研究所の発表によると、2020 年 12 月 14 日～20 日の 1 週間で全国約 5000 か所の医療機関から報告のあったインフルエンザ罹患患者数は 70 人とのことです。毎年この時期は 1～10 万人程度の報告があるのと比較すると圧倒的に少ない状況です。これはなぜでしょうか。私は市民の皆さんの、感染対策に対する意識と行動の結果だと思います。三密を避け、手洗い・うがいの励行、咳エチケットを守ることなどが、インフルエンザには功を奏しているのでしょう。冬場に流行する小児の感染症も明らかに少なくなっているとの話も聞きます。つまり、コロナを通じて私たちの意識が変わり、他の感染症のリスクを低減させているのです。そのほかにもコロナ禍において、個人的には他にも様々なメリットも生まれました。リモート会議が主流になったことで従来の時間とお金という 2 つのコストカットができるようになりましたし、さらにはより多くの人とつながることができるようになりました。

ところで、みなさんは、DX という言葉をご存じでしょうか。DX とはデジタル・トランスフォーメーションの略語で、世の中がよりデジタルでつながり便利になり、人間がより豊かになる時代が来ると予想されています。また、シンギュラリティとは AI が人間の脳を超える臨界点の時期を指しており、その時期は 2045 年といわれています。人間は AI と競うのではなく、AI を利用し肩代わりをしてもらうことで、人間はより人間らしく生きる時代が確実に近づいており、コロナはその背中を押しているのとらえることもできるのです。確かに、コロナは乗り越えるべき大きな山ではありますが、こうして考えると未来はそう悲観すべきものではないように思います。そう！『一寸先は光』なのです。

NEWS

01

看護学院第60回生
継灯式

令和2年10月24日

専任教員
羽賀 洋平

令和2年10月24日(土)、白河厚生総合病院附属高等看護学院にて第60回生の継灯式が行われました。看護師を目指すものとして、その責任の重さを自覚し、看護の道への決意を新たにしました。式典では、前原和平学院長が「皆さんの心の中に蠟燭の炎を灯し、温かい心をもって患者さんに接するように心がけてください」とあいさつしました。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が見守る中、ナイチンゲール像に灯された火を一人ひとり蠟燭に移しとり、厳かに灯火の継承が行われました。1年生32名を代表して長田奈々さんが「支えてくださっている方々への感謝の気持ちを忘れずに、患者さんの心に寄り添うことができる看護師になることを約束します」と述べました。これからも学生への温かいご指導をどうぞよろしくお願いいたします。



NEWS

02

医療安全推進週間

医療安全管理者中田美智子

毎年、11月25日「いい医療に向けてGO」にちなみ、安全推進週間が開催されています。

今年は、11月17日～11月20日の4日間、1.性肺炎にならないための嘔下予防対策、2.感染防止の手洗いとマスクの装着方法、3.AEDの展示、4.患者誤認ポスターをパネル展示しました。また、第2回医療安全研修会では、医療現場における個人情報の適切な取り扱い方について、改めて確認することができました。



院内感染対策研修会

感染管理者
丸山 道子

NEWS

03

令和2年11月19日・25日・12月4日(計3回)

院内感染対策研修会参加は病院で働く職員に必要な研修会です。当院では年2回全職員を対象に研修会を行っています。研修会の内容は、感染対策の基本的な内容やその時期に合わせた内容で行っています。今年は新型コロナウイルス感染症関連の内容で行いました。

標準予防策の徹底が基本的には重要で、日常的に、感染症予防のためマスクの着用、手洗い(手指消毒)を行い、自分自身だけでなく、周囲の人々を守っていきましょう。



「耳マーク」をご利用下さい

こんなことはありませんか？

- 病院の呼出しで名前を呼ばれても聞こえなかった
- 自分が呼ばれたと思って返事をしてしまった
- 声が小さく・早口だったので説明の内容がよくわからなかった など



誤解や間違いを起こさないためにも
患者さんと医療者がお互いを理解し協力し合うことが必要です

院内の総合受付・ブロックカウンターに「耳マーク」が設置されています。
『言葉が聞こえない・聞き取りにくい』等で対応をご希望の方は
「耳マーク」を指し示しどのような対応が必要かお伝えください。
また、「耳マーク」が表示されているカードやシールをお持ちの方は
ご提示下さい。

対 応 例

- ☐ 筆談をお願いします
- ☐ 順番が来たら教えて下さい(招き入れて下さい)
- ☐ 大きめの声でゆっくり話して下さい



【耳マーク Ear symbol】一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会

