



地域と医療を結ぶ広報誌

風によせて

Shirakawa Kosei General Hospital

VOL.
60
2021.10
KAZENI
YOSETE



「湖畔を彩る」観音沼・下郷町

CONTENTS

●ごあいさつ	2	●健康減塩メニュー	6
●地域医療連携室の紹介	3	●高校生1日看護体験	6
●こんにちは！新任です	3	●院内ニュース	7
●特集	4	●無料巡回バスのご案内	8
●コロナウイルスの現状	5		

特集

ワクチン接種におけるメリット・デメリット



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

【 湖畔を彩る 】

観音沼は、白河から甲子トンネルを
通って車で40分。
四季折々に訪れますが、紅葉の時期が
特に美しいと思います。
写真は雨が降った後で、木々の葉が雨
にぬれていっそうあざやかでした。

「日本の秋」

夏の暑さがやわらぎ、朝晩は冷え込む日が多くなってきました。夜には虫の声も耳にするようになり、いよいよ秋の訪れを感じるようになりました。食欲の秋、収穫の秋、読書の秋、スポーツの秋、日本には様々な秋があります。皆さんの秋はどんな秋でしょうか？

昨年の今頃は、来年の秋にはコロナも収まり旅行や各種行事を楽しめるようになっているはずと多くの人が思っていたことでしょう。確かに9月下旬から全国的に新規患者も減少しワクチンの摂取率も60%程度に達しようとしています。段階的に制限が緩和されるべきと考えている人も少なくないでしょう。一方で規制が緩和された後に再び大きな波がこないか皆が不安に思っています。規制緩和の後も、自主的に自己の行動を規制する方も多いのではないのでしょうか？マスクを外して良いといわれてすぐにマスクを外す割合は、先進各国のアンケートで日本が一番低かったというデータがあります。MLBの中継で大谷選手がホームランを放った映像でスタンドでマスクをしている人はほとんどいません。うらやましく思う反面、本当に大丈夫なのかと懐疑的になる日本人は多いでしょう。この日本人の抑制的で慎重な姿勢が感染者の増加を抑えてきたのかもしれませんが、実のところ第5波がなぜ収まったのか科学的な解析は十分ではありません。

もしかしたら自分が、家族がかかったらどうしよう…不安は一度生じてしまうと打ち消すのは簡単ではありません。特に周囲と温度差があると孤独を感じてしまうかもしれません。どうすればその不安は解消できるのでしょうか？音楽を聴く、美味しいものを食べる、人と話す、外にでかける、趣味に没頭する、不安やストレスの解消法は人それぞれでしょう。大切なのはその不安は自分の努力だけで解決できるのかを考えることです。新型コロナ感染症は社会生活を送る以上ある種個人の努力だけでは解決できない不安です。様々な努力を重ねてもリスクをゼロにはできません。これは実は病気に全般的に言えることです。病気にかかること自体は避けられないことであり誰の責任でもありません。ならばどうするか？日々やれることをやり、万が一かかってしまったら速やかに病院を受診し治療する。早期発見、早期治療は新型コロナも同様です。自分の日々の感染対策に自信を持ち、それ以外に健全で楽しい生活を送ることが免疫力の面からも重要です。

新型コロナが発生して2年が経とうとしています。これまでの皆さんの努力は間違っていない。終息まではまだ時間がかかりますが、感染防御と日常生活の両立を目指し新しいステージを迎える準備をしていきましょう。

当院は変わらず感染症対策を講じ、全ての疾患に対して受診された患者さんにいち早く健康を取り戻していただけるよう全力で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

白河厚生総合病院地域医療連携室です

白河厚生総合病院地域医療連携室は、1階救急外来待合室前の総合相談室内にあります。地域医療連携室は、患者さんがよりよい医療を円滑に安心して受けていただけるよう、近隣の医療機関の先生方と当院医師とのパイプ役として、当院外来への紹介や委託検査、転入院などの調整を行っています。

昨年7月には、入院支援センターを設け専門の看護師が、患者さんごとに必要な情報やご希望、不安などを把握し、入院目的に沿った説明を行っています。入院生活のスケジュール表やパンフレットを使用し、患者さんやご家族が安心して入院できる環境を整えていきます。必要な場合は、他の専門の知識を持った職員とともに、患者さんにとってより良い療養生活が送れるよう調整しております。

今後も白河厚生総合病院地域医療連携室は、地域の先生方との連携体制をより強化することに努め、看護・介護の連携も深めていきたいと考えております。



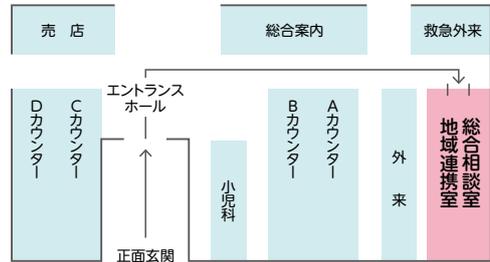
場所 救急外来向かい

相談 月～金 8時30分～17時

受付時間 土 8時30分～12時30分
(第1・第3土曜は休みです。)

TEL 0248-22-2211

FAX 0248-22-2322



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、よろしくお願いたします。

総合診療科



高田 俊彦
(たかだ としひこ)
【出身地】茨城県

趣味・娯楽 ● テニス
略 歴 ● 平成16年
千葉大学卒業
資格・専門 ● 総合内科専門医

3年ぶりに戻って参りました。皆様のお役に立てるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いたします。

産婦人科



坂齋 健人
(さかい けんと)
【出身地】栃木県

趣味・娯楽 ● ラグビー観戦
略 歴 ● 令和元年
東邦大学卒業

産婦人科医療における周産期、腫瘍、生殖医療全ての分野を学びつつ地域医療に貢献していきたいです。

第三内科



和田 良太
(わだ りょうた)
【出身地】福島県

趣味・娯楽 ● 映画鑑賞
略 歴 ● 平成30年
藤田保健衛生大学卒業
資格・専門 ● 糖尿病診療

半年間という短い期間になりますが、精いっぱいがんばりますので、よろしくお願いたします。

ワクチン接種における メリット・デメリット



日常生活の中で、ワクチン接種のメリットに関するニュースよりもデメリットに関するニュースの方が、目にする機会が多いかもしれません。

それにより、メリットよりもデメリットが大きく見えてきてしまう人も多いと思われます。

これからの将来や未来のために、ワクチン接種についての情報を提供させていただきます。

これを機に、ワクチンに対する知識の糧になれば幸いです。

予防接種とは、感染症の原因となる病原体に対する免疫ができる体の仕組みを使って、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。

一般に、感染症にかかると、原因となる病原体（ウイルスや細菌など）に対する「免疫」（抵抗力）ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりするようになります。

予防接種は、このような体の仕組みを使って病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種します。

ワクチンの種類には、病原体（ウイルスや細菌など）そのもの又は、病原体を構成する物質などをもとに作ったワクチンがあります。

生ワクチン

病原性を弱めた病原体からできています。

代表的なワクチンとしては、MRワクチン（M：麻しん、R：風しん）、水痘（みずぼうそう）ワクチン、BCGワクチン（結核）、おたふくかぜワクチンなどがあります。

mRNA（メッセンジャーRNA）ワクチン、DNAワクチン、ウイルスベクターワクチン

ウイルスを構成するタンパク質の遺伝情報を投与し、体内でウイルスのタンパク質を作り、そのタンパク質に対する抗体が作られることで免疫を獲得します。

今回、新型コロナウイルスの表面にあるタンパク質に対するワクチンが国内外で承認を受け、日本でも接種が開始されています。

不活化ワクチン、組換えタンパクワクチン

感染力をなくした病原体や、病原体を構成するタンパク質からできています。

代表的なワクチンとしては、DPT-IPV：四種混合ワクチン（D：ジフテリア・P：百日せき・T：破傷風・IPV：不活化ポリオ）、DT：二種混合ワクチン（D：ジフテリア・T：破傷風）、日本脳炎ワクチン、インフルエンザワクチン、B型肝炎ワクチン、肺炎球菌ワクチン、ヒトパピローマウイルスワクチンなどがあります。

ワクチン接種で、ある病原体に対して、人口の一定割合以上の人々が免疫を持つと、感染患者が出ても、他の人に感染しにくくなり、感染症が流行しなくなることで、間接的に免疫を持たない人も感染から守られます。

そうすることにより、若者の健康・命を守り、高齢者や持病のある家族を守ります。

また、安全で安心感のある学校生活を取り戻し、生活を正常化し、変異ウイルスが誕生する確率を減らすことができます。

しかし、リスクはあるが症状は軽いものにとどまり、ワクチンのリスクと感染症のリスクを比べると、新型コロナウイルスは待っていればどこかに消えてなくなるものではありません。これからも共存していく可能性が高く、今後もこのウイルスによる感染症を患うリスクと隣り合わせで生活していかなければいけません。

このように、ワクチンのリスクを考えるなら、ウイルスのリスクと比べる必要があります。

そう考えると、ワクチン接種を受ける意義が見えてくるのではないかと思います。

薬剤科 小林俊生

感情分岐点を超えろ!

総合診療科 東 光久

みなさんは、損益分岐点という言葉をご存じですか。これはビジネスシーンでよく用いられる言葉です。すなわち、かかる費用を収益でカバーでき、損益が0になってこれ以降は利益が出る、という売上高をいいます。今日は、人の行動変容を期待するのであれば、損益分岐点ならぬ、感情分岐点を超えろ!というテーマでお話したいと思います。

コロナ禍において、行動変容が声高に叫ばれています。当初は三密回避や緊急事態宣言、著名人の死などで、行動自粛要請が功を奏しましたが、第5波においてそれはなかなか難しかったようで、ワクチンの効果が加わったことで収束傾向になったと考えられます(2021年9月23日時点)。そこで改めて人の行動について考えてみたいと思います。

みなさんは普段の行動をどのようにおこなっていますか。目が覚めて、洗面器でうがいをし、顔を洗い、トイレで用を足し、家族におはようと言ひ、朝ご飯を食べ、着替えて出勤・登校している方が多いと思います。それらの行動の多くはルーティン行動であり、特に意思があって行っているわけではないと思います。人の行動の97%は潜在意識=無意識の行動ともいわれています。このように日常行動のほとんどが無意識の中で行われており、人が行動を変えるのは容易ではありません。それではどんな時に行動が変わるか。それは感情が動いた時です。例えば、メジャーリーガー大谷翔平選手が、『ゴミを拾うこと=運を拾うこと』と考えて、毎日ゴミを拾っていることを習慣にしていると聞けば、感動して自分もゴミ拾いをしてみようという方はたくさんいるのではないのでしょうか。それはつまり、感情体験が潜在意識を超えたことを意味します。そう!それこそが感情分岐点です。私たちは理性的に行動しているようで、実は感情にも大きく左右されて行動しているのがよく分かります。

人は心が動いて、行動が起こる(=変わる)ということを中心に留めてください。どんな美辞麗句も、感動がなければ、新しい行動にはつながりません。人は案外、無意識のうちに感情が動くことを求めているのかもしれないね。

当院のコロナ禍に
おける取組



<https://www.shirakawa-kosei.jp/sort/covid-initiatives/>



病院長
おすすめ!

Healthy sodium restriction menu

健康減塩メニュー



青椒牛肉絲 (チンチャオニューロースー)

牛肉の赤身はたんぱく質だけでなく鉄が豊富です。鉄は、吸収されにくい栄養素ですが、中でも牛肉など動物性食品に含まれるヘム鉄は吸収率が優れ、貧血予防に効果的です。また鉄は、ビタミンCと一緒に摂取するとより吸収されやすくなります。今回使用しているピーマンは、ビタミンCが豊富で貧血予防になる一品です。(食塩0.9g)

豆乳茶碗蒸し〜きのこあんかけ

和食の茶碗蒸しを中国風に仕上げました。豆乳の濃厚な味わいをきのこたっぷりのあんかけと共に楽しめください。(食塩0.5g)

雑穀ご飯

玄米・麦・豆入りご飯。

減塩を意識した中国料理です。今回使用した野菜は約190gと1日必要量350gの半分以上を充足した野菜たっぷり、彩りのよいお料理です。一つ一つのお料理を食材や味付けに工夫して丁寧に作り上げ、鉄分やビタミンなど日頃不足しがちな栄養素をしっかりと摂れるようにしました。

栄養バランスのとれ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。



献立作成・監修 管理栄養士
今本 美幸 先生



白玉団子の桂花陳酒シロップ

白玉に加えたスキムミルクはカルシウムが豊富です。シロップには桂花陳酒という白ワインにキンモクセイの花を漬けた中国のお酒をアルコールをとばして使用しました。華やかな風味をお楽しみください。(食塩0g)

食塩相当量 2.3g

エネルギー 767kcal

たんぱく質 30.9g	食物繊維 6.0g
脂質 18.0g	カルシウム 183 mg
炭水化物 115.3g	鉄 5.5 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

サラダ〜レモンドレッシング

ブロッコリーは栄養価が高く野菜の王様とされています。ドレッシングはレモンでさっぱりさわやかに仕上げました。(食塩0.2g)

小松菜とにんじんのナムル

小松菜はカルシウムや鉄、ビタミンAが豊富で栄養価が高い野菜です。にんじんに豊富なビタミンAのほか、食物繊維、ビタミンC、カリウムなど、この一品で多くの栄養素を摂ることができます。(食塩0.3g)

水餃子〜ねぎ黒酢だれ

水餃子は野菜たっぷりにしてあっさりとした味に仕上げました。アクセントの効いたねぎ黒酢だれをつけてお召上がりください。(食塩0.3g)

〜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。

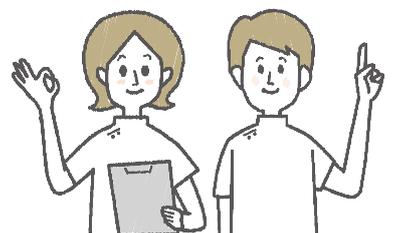


ご予約お電話番号：0248-22-2211 内線：2850 レストランそら

高校生 1日看護体験 With コロナ

福島県看護協会主催による高校生1日看護体験が令和3年7月28日、白河厚生総合病院で開催されました。21世紀を担う高校生を対象に看護体験を通して看護に対する理解を深め看護への関心を高めることが目的で行われました。例年は1日かけて体験しますが、新型コロナウイルス感染症により昨年は中止、今年は3年生のみで午前中という条件で行いました。今回は、直接患者さんとは接することができませんでしたが、当日までの間にさまざまな感染対策を実施しながら19名の高校生が参加してくれました。ユニフォームに着替えて、病院内見学、ブラックライトを使った手洗いや聴診などの看護体験、現場の看護師からの看護エピソードを聞いて看護師になりたいという思いが強くなったと感想を述べてくれました。高校生のきらきらした瞳に担当したわたしたちもパワーをもらいました。コロナ禍だからできた貴重な体験を今後活かしてほしいと思います。みなさんと一緒に看護できる日を夢見て!

副看護部長 鈴木 文子



NEWS

01

永年勤続表彰

総務課 蛭田 直美

令和3年8月10日(火)、会議室にて永年勤続功労職員(20年)の表彰を行いました。8名の表彰者に大木院長より表彰状と記念品が手渡され、長年に渡り厚生病院の為に尽力されたことに感謝の言葉をかけられました。

また、午後にはJA福島ビルで行われた永年勤続功労職員(30年)表彰を終えた11名の表彰者と懇談会を行い、思い出を語りあいました。



NEWS

02

病院運営委員会

総務課 小雀 健一

令和3年8月3日(火)、当院会議室にて病院運営委員会を開催いたしました。

この委員会は、JA夢みなみ、JA東西しらかわ、当会の代表者、白河市、矢吹町、西郷村、泉崎村、中島村、那須町の首長を中心とする委員各位の参加を頂き、当院の運営に関して、重要事項を審議し、協力援助を確認するとともに、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。

議題については、令和2年の決算概況等の事業報告を行い、併せて令和3年度の事業計画を説明し、満場一致の承認を頂きました。

NEWS

03

救急マニュアル研修会

総務課 丹治 廣太

6月より2か月にわたり、救急医療マニュアル研修会を開催しました。救急マニュアル研修会とは救急時の患者対応を学ぶ研修会で、研修医や看護師だけでなく、全ての職員と救急隊員を対象に、毎年開催されています。



様々な救急患者に対する研修会の1回目はBLS(1次救命処置)について行い、AEDの使用方法から心臓マッサージの方法など実技を交えた詳しい説明を行いました。救急隊の方は実技を行うにあたり周囲の安全確認や感染予防についても言及されていて、講義を行った先生も感心していました。

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。
 ※「田町～横町間」高架橋工事のため、出発時間・到着時間が遅れる場合がございます。予めご了承ください。

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

