



地域と医療を結ぶ広報誌

風によせて

Shirakawa Kosei General Hospital

VOL.

61

2022.1

KAZENI
YOSETE



「冬日和」 観音沼・下郷町

CONTENTS

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ●ごあいさつ.....2 | ●健康減塩メニュー.....6 |
| ●登録医療機関の紹介.....3 | ●医療安全推進週間.....6 |
| ●BLS プロバイダーコース受講.....3 | ●院内ニュース.....7 |
| ●特集.....4 | ●無料巡回バスのご案内.....8 |
| ●コロナウィルスの現状.....5 | |

特集

ウイルスに負けない体づくり



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

【 冬日和 】

雪と氷に閉ざされる前の観音沼です。無風時の水面に映り込む景観に魅了され何度も訪れたくなる場所です。

「新年あけましておめでとうございます」

皆様、あけましておめでとうございます。2021 年は日本でオリンピックが開催された年でした。開催の是非については様々な意見がありましたがコロナ禍の厳しい世の中に一筋の希望の光をあてたのかもしれない。オリンピック後も心配された感染爆発は起きず、ワクチン接種の普及に伴い秋からは感染状況が落ち着きを見せました。年末年始は久しぶりの帰省や家族との団欒や友人たちとの楽しいひと時を過ごされた方も多かったのではないのでしょうか？

とはいえ私たちの日常はまだまだ元通りとまではいかないのが現状です。年末から新しい変異株による感染のニュースが相次ぎ、1 月下旬からの第 6 波を予測する専門家の声もあります。もはや手洗いやマスクなどの感染対策は完全に私たちの日常に溶け込み当たり前のものとなってしまうしましたが、海外の様子を目にすると文化の違いなのか日本ほど徹底した国はありません。その行動規範がなせる業なのか、元日現在、日本は世界でもっとも感染を抑えこんでいる国の一つであることは間違いありません。あるアンケート調査では感染が落ち着きマスクを外してよいといわれてもすぐには外さないと答えた人は 7 割近くにのぼるという結果も目にしました。日本人の慎重さや生真面目さが反映されている象徴的な話ですが、感染防御という点では大変優れていても世界が感染から解放されたときに元に戻るのにもっとも多くの時間や労力を費やす国かもしれません。情報過多の現代社会で不足も余分もなく丁度適当にバランスよく考え行動することは案外難しいことなのかもしれません。医療はその性質上あえて安全寄りにその考えや行動の規制を行うことが多いのですが、国やわれわれ専門家は、一般の皆さんにわかりやすく過不足のない正しい情報を伝えていかなければならないと考えています。

明るい兆しも見えた 2021 年でしたが、まだまだ気を緩めることはできません。2022 年は 2021 年同様、感染症指定医療機関としての役割を果たしつつ、がん治療や救急対応など必要とされる地域医療の提供と維持に職員一丸となって取り組んで参りたいと思います。

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

近藤眼科は昭和11年に白河に開業して今年で85年が過ぎました。私は昭和59年に北里大学医学部を卒業して、母校の眼科学教室に入局しました。平成8年4月より当院で診療に従事しています。先代の祖母、父の跡を受け継いで私で3代目になります。診療を行うにあたっては、地域の皆様の意思を尊重しながら、治療方針を決定するようにしています。これまで職員一同明るく前向きな言葉を掛け、患者さんとの信頼関係を築くよう心掛けてきました。今後も先代からの伝統を継承して、目の健康を維持する環境を整えながら、最善の医療手段を作っていきたいと思っています。よろしくお願いします。(院長 近藤 佳夫)

診療情報

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00 (検査10:30まで)	○	○ 10:00~	○	○ 10:00~	○	8:30~ 12:00 (検査10:00まで)	休診
14:00~18:00 (検査16:30まで)	○	○	○	○	○		

※学会参加など、諸事情で診察時間や内容が変更になる場合がございます

- 住所／〒961-0908 福島県白河市大手町4-5
- TEL／0248-23-2079



BLSプロバイダーコース受講

臨床研修センター 小椋詩津花

BLSとは、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のことを指します。

10月15日に日本ACLS協会主催のBLSプロバイダーコースが当院にて開催されました。

講師の先生は様々な機材を準備し、受講生は本番さながらの緊張感のある講義を受けることができました。看護師や研修医計8名が参加し、長時間の講義でしたが大変実りのある時間を過ごせました。



Special
特集
feature

ウイルスに負けない体づくり

栄養科

寒くなり空気が乾燥する季節になりました。
冬はウイルスが活発に活動するため、風邪やインフルエンザなどが流行しやすい季節です。
ウイルス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。

■ ウイルス予防に大切な栄養素

たんぱく質

体の機能を正常に保ち、
免疫物質の働きを高める。

代表的な
食材



ビタミンA

全身の粘膜を守り
病原体の侵入を防ぐ。
皮膚の乾燥を防ぐ。

代表的な
食材



ビタミンC

免疫細胞である白血球を
サポートし働きを高める。
ストレスや疲労を和らげる。

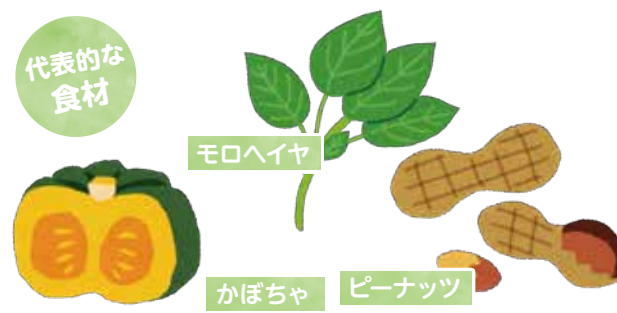
代表的な
食材



ビタミンE

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ。
血行促進し自律神経を整える。

代表的な
食材



■ ウイルスに負けない食事のとり方

① 1日3食規則正しく食べる。

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高める。

② 体を温める食材を取り入れる。

体を温めることで血液の流れがよくなり免疫力が高まる。

③ 水分を十分摂る。

粘膜の乾燥を防ぎウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを体外に排出する作用を助ける。



本当は何がしたい？

総合診療科 東 光久

みなさんは孤独ですか？それとも孤独ではありませんか？

孤独とは、物理的に一人であることではなく、誰ともつながっていないという感覚・感情の問題です。

私のこの新年の目標は「(ひとり) ぼっちになる」ということでした。もちろん、物理的に一人でいる時間を増やしたのであって、誰ともつながっていないというわけではありません。ですから孤独ではありません。

なぜ、「ぼっち」になろうとしたか。それは自分と向き合うためです。齢 50 年を超え、人生の半分を生きた私には、残りの半生において、自分の人生を生き切るためのよすがを見つける必要があったからです。それは、自分が何者であるかに目をそらさずに見つめ、思考するという地道な作業でした。

コロナ禍の 2021 年はそれにうってつけの時間でした。

毎朝・毎晩、日誌をつづり、毎週末には 1 週間振り返り、また翌週の計画を書き続ける中で、自分と向き合い続けてきました。その時に自分にかけ続けた問いはこうです。

『 本当は何がしたい？それは何のため？ 』

そして様々な計画を立て、実践してきました。成功し形になった物も多数あります。

多くの人は、やりたいことが見つからない、とよく言います。そんな方にヒントをお教えしましょう。まず、求められていること、やらなくちゃいけないこと (must) をしっかりやる、次に、できること (can) が増える、そうするとその中でやりたいこと (want) が見えてくる、そんな感じです。例えば COVID-19 に関する私の行動についてお話しします。まず、コロナに関する職員教育をしなければならない (must)→コロナに関する知識・経験が増える (can)→もっと多くの人に伝えたい (want) から、エッセイを書きたい (want) という流れで、この「風によせて」や、夢みなみの厚生病院だよりで執筆活動につなげているのです。

みなさんにとって 2021 年はどんな年でしたか。そして 2022 年はどんな年にしたいですか。そのためにはまずは「ぼっち」になることをお勧めします。

当院のコロナ禍に
おける取組



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

職員食堂減塩メニューより 鶏胸肉の天ぷら 4人前 料理長おすすめレシピご紹介



低カロリー、高たんぱく、低脂肪の鶏胸肉を、少量のしょうゆと酒に漬け込んで揚げました。油の風味と衣の歯ごたえが美味しいポイントです。天つゆを含め、これで食塩たったの0.6gです！天つゆの塩分でお召し上がりください。

材料4人前

鶏胸肉の天ぷら

- 鶏胸肉 200g
- 濃口醤油 2.8cc
- ☆ ○お酒 1.2cc
- おろし生姜 0.8g
- 小麦粉・卵・水・油 適量

素揚げ野菜

- エリンギ 60g
- しいたけ 60g
- なす 80g
- ししとう 4本

天つゆ

- 濃口醤油 12g
- 本みりん 12g
- だし汁 100g

付け合せ野菜

- レタス 20g
- 大根 20g
- パプリカ 8g

作り方

- ①筋切用ジャカードや肉たたきでたたいた鶏胸肉を、☆印を合わせたタレに一晩漬けておく。
- ②食べやすい大きさに切った鶏肉に粉打ちし、小麦粉に卵を入れたタネを付けて、フリッター風に揚げる。
- ③エリンギ、しいたけ、なすを食べやすい大きさに切り素揚げする。
- ④だし汁に濃口醤油と本みりんを入れ、天つゆを作る。
- ⑤付け合わせ野菜の大根とパプリカは細切り、レタスは一口大にする。
- ⑥お皿にバランスよく盛り付けて出来上がり。

白河市「へる塩健康応援店」第1号店

白河厚生総合病院 8F

献立作成・監修
管理栄養士 今本美幸先生

レストラン **そら**

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16日～11月19日の4日間、1. 介護具の展示、2. 感染防止対策（PPEの着脱）、3. 防護服の展示、4. 患者誤認ポスター展示を行いました。介護スプーンやブラシ、杖などを手に取り、雑談を交えて地域の皆さまと交流を深めることができました。



NEWS

01

継灯式

専任教員 芳賀 洋平

令和3年10月30日(土)、白河厚生総合病院附属高等看護学院にて第61回生の継灯式が行われました。1人ひとりが看護の道を歩み続けることを決意し、式典に臨みました。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」とあいさつをしました。JA福島厚生連佐久間雅樹代表理事常務をはじめ、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受けとり、厳かに灯火の継承が行われました。そして、全員で息を合わせたナイチンゲール誓詞はともにも力強く、看護師となる決意が伝わりました。1年生34名を代表して佐藤真優さんが「互いに切磋琢磨しながら看護の道を歩んでいく覚悟を持って努力していきます」と述べました。式典を終えた学生の姿は凛とした輝きに満ちあふれ、大きな一歩を踏み出しました。



NEWS

02

医療安全・個人情報保護研修会

看護師長 矢吹 明美

病院で働くためにはとても重要な医療安全・個人情報保護に関する研修会を11月に計3回行いました。医療安全では、医療事故に係る法的責任と対応上の留意点について実際にあった事例を交えた講演がありました。個人情報保護法では、医療現場における情報漏洩について事例や法令を提示しながらの説明がありました。職員の知識向上に繋がる有意義な研修会となりました。



NEWS

03

ハイリスク薬 勉強会

薬剤科 鈴木 茂太

この勉強会は、インシデントやアクシデントが数多く報告されているハイリスク医薬品について、適正使用の重要性の再認識・当院で行っている予防策の報告を目的にした勉強会です。

《ハイリスク薬》というと、「なんとなく聞いたことがあるけど詳しくは知らない」という方が多いのではないのでしょうか。

ハイリスク薬は特に注意すべき医薬品として病院が指定しているものです。

共通する事項として、危険性が高い事、用法用量が複雑である事、副作用が現れやすく重篤になりやすい事が挙げられます。

勉強会をきっかけにハイリスク薬とはどういうものか関心を持っていただき、これからの業務におけるインシデント予防につながれば幸いです。



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



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