



地域と医療を結ぶ広報誌

風によせて

Shirakawa Kosei General Hospital

VOL.
64
2022.10
KAZENI
YOSETE



雪割橋（西郷村）

CONTENTS

- | | | | |
|--------------------|---|-----------------------|---|
| ● 病院長挨拶 | 2 | ● 健康減塩メニュー | 6 |
| ● 医療連携 | 3 | ● 看護学院オープンキャンパス | 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 |
| ● 将来の心づもりをする | 5 | | |

特集

血管撮影装置が新しくなりました



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

【雪割橋（西郷村）】

令和3年5月に新雪割橋が開通し、旧雪割橋と一緒に見ることができたのは、わずか1年ほどでしたので、貴重な1枚となりました。

「こころのケア」

日に日に秋の深まりを感じる今日この頃ですが、今年ももう残すところあと3ヶ月となりました。新型コロナウイルス感染症の第7波も少しずつ落ち着きを見せ、今年こそ、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋などそれぞれの秋を楽しめることを期待している方も多いと思います。仕事にせよ学業にせよ日々の生活は大変なことの方が多く、そんな日常の中で自分なりの小さな楽しみを見つけて1日1日を乗り越えている人がほとんどではないでしょうか。ましてや通院や入院など病気を治療されている患者さんは、体調の変化もさることながら気持ちの変化への対応に日々苦慮されている方が多いのではないのでしょうか？

ところで「病は気から」という言葉は皆さんが日常的に見聞きする言葉だと思います。ご存知のとおり健康な時も病気になっても心の持ちかたが大切なことを示しています。現代社会は老若男女すべての人がストレスから逃れられない社会です。皆さんそれぞれ自分に合ったストレス解消法を持っていると思いますが、たくさん笑ったり、楽しいことに没頭したりしたとき気分がすっきりして体の調子が良いという感覚は皆さんも一度は体験されているのではないのでしょうか？

紀元前の中国の医学書にも笑いが健康に良いことが記述されており、古代ギリシャでも喜劇を見ることが病気の治療法と見なされていました。もちろん医学が未発達で治療法のない時代ですから高度な医療が発達した現代にこれを当てはめることは非科学的だと思う方も多いでしょう。しかし一方で、現代においても笑いやリラクゼーションと免疫力の関連については全世界で研究が続けられています。特に体の免疫細胞の1つであるナチュラルキラー細胞（NK細胞）はがん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃する自然免疫の一種ですが、この細胞は笑いや規則正しい生活、趣味への没頭や適度な運動などで活性化することが知られています。ほとんど笑う機会がない人とほぼ毎日笑う人を比較した研究では認知機能の低下や脳卒中や心疾患のリスクが高まるという研究結果も報告されています。

病気になると、気分は鬱ぎ一日中そればかり考え活動力が低下してしまうのはある程度仕方のないことですしそれを支えるご家族のストレスも大変です。でも自分一人ではどうにもならないかもしれませんが、ご家族やご友人の助けをかりて小さな楽しみを見つけてみてはいかがでしょうか？前向きな気持ちやちょっとした喜び、思わず笑ってしまうような楽しい瞬間との出会いが健やかな日常をもたらしてくれるのだと思います。

私たち医療者も患者さんの不安や緊張をできるだけ軽くするお手伝いをさせていただき、前向きに治療に取りくんでいただけるよう努力していきます。

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

当院の前身は、昭和45年に前院長（大先生）が吉田外科医院として現在の年貢町に開院し主に外科、肛門科の診療を行いましたが、平成29年に大先生が引退し、息子の私が吉田医院として引き継いだものです。以前とはガラッと変わり、2代目は内科として診療しております。

当院の診療内容は、高血圧、糖尿病などの生活習慣病や上部消化管疾患の患者様が多いです。また、長く通われているお年寄りも多いのが特徴です。

当院は、「患者様が気軽に相談できる診療所」を目指しており、初めて来られた患者様でも緊張せぬようスタッフ皆で気を配って対応に当たっています。

重症の患者様の治療はできませんが、病状の良くない患者様は白河厚生総合病院様などの病院に支援していただき、当院でまた診られるようになれば帰ってきていただくというようなスムーズな連携が築ければ良いと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

診療情報

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

●住所／〒961-0903 福島県白河市年貢町2 ●TEL／0248-23-4033

●院長名／吉田 瑞穂（よしだ みずほ）



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。

外科



遠山 慎吾 【出身地】千葉県（とやま しんご）

趣味・娯楽 ● ロードバイク、スキー
略 歴 ● 平成 24 年 東北大学卒業
資格・専門 ● 外科専門医、消化器外科専門医
消化器外科

10月より外科に赴任します遠山と申します。
白河の地域医療に貢献し、地域の人々に頼られる存在となるよう頑張ります。

内科専攻医



落田 淳平 【出身地】東京都（ふきた じゅんぺい）

趣味・娯楽 ● テニス
略 歴 ● 平成 31 年 昭和大学医学部卒業
資格・専門 ● リウマチ膠原病内科専攻

一人前の内科医となるべく日々精進しております。母校ではリウマチ膠原病科を専攻し、全人的医療ができるよう勉強しております。

麻酔科



オズミンスキー理玖 【出身地】宮城県（おずみんすきーりく）

趣味・娯楽 ● 筋トレ
略 歴 ● 平成 31 年 福島県立医科大学卒業
資格・専門 ● 麻酔科

まだまだ未熟者ですが、貢献できるように頑張ります。
よろしくお願いいたします。

産婦人科



清水 文香 【出身地】山形県（しみず ふみか）

趣味・娯楽 ● 旅行
略 歴 ● 平成 31 年 新潟大学卒業
資格・専門 ● 産婦人科

未熟者ではありますが、地域の皆様のお役に立てるよう精一杯がんばります。
よろしくお願いいたします。

血管撮影装置が新しくなりました

放射線科 主任 我妻 真一・永山 雄三・金澤 孝彦

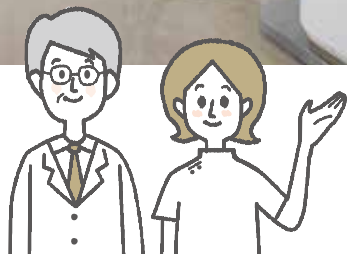
血管撮影装置が更新され、令和4年8月より新しい装置が稼働を始めました。血管撮影装置はその名の通り様々な血管を診る装置ですが、血管を診る検査だけでなく、急性心筋梗塞や脳出血、脳梗塞の治療など手術をすることも多い装置です。

以前の装置は13年間使用していましたので、それと比較すれば装置の性能は大きく向上しています。特に大きな変化として、これまでは1方向ずつの撮影（正面のみ、側面のみなど）しかできませんでした。新装置では2方向同時に撮影（正面と側面同時）ができるようになりました。

新装置のメリット

- 画像処理技術の進歩により、血管の画像がさらに見やすくなりました
- 被ばく線量が減りました
- 血管を見やすくするために血管に注入する薬、造影剤の使用量が減りました
- 検査時間が短縮しました

新装置になり、これまでの検査内容だけでなく新しくできることも増えましたので、少しでも患者の利益につながるような検査や治療を行えればと思っています。





将来の心づもりをする

白河厚生総合病院総合診療科部長 宮下 淳

アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）という言葉聞いたことがありますか。

突然、脳卒中でたおれて意識不明になったり、認知症が進行したりして、自分の希望を周りの人に伝えることができなくなってしまう場合があります。患者さんがそのような状態になってしまったら、医療・ケアチームは治療やケアの方針決定のために家族と相談することになります。家族には、患者さん本人の**人となり**や人生をふりかえってもらうことで、患者さん本人が希望すると思われる治療・ケアを推測してもらいます。しかし、家族であっても本人の希望を推測するということは非常に難しく、家族が辛い思いをすることもあります。私もいつもこのような場面で、家族と一緒に悩み続けています。

そこで、あらかじめ将来の心づもりを話し合っておくことは、残された家族のため、また自分自身のために非常に大切なことです。これをアドバンス・ケア・プランニングといいます。アドバンス・ケア・プランニングとは、「必要に応じて信頼関係のある医療・ケアチームの支援を受けながら、本人が現在の健康状態や今後の生き方、さらには今後受けたい医療・ケアについて考え、家族等と話し合うこと」です。

どのような内容を話し合うべきなのでしょう。まずは、これまでの人生を振り返ってみて、今後どのような自分でありたいか、どのような生活していきたいかについて、腹を割って家族と話し合ってみてください。そして、もし現在何かのご病気をお持ちの場合、その病気がどのように進行するのか、今後の見通しについても理解し、家族にも知らせておきましょう。そのうえで、人生の最終段階をどこで、誰とどのように過ごしたいかを思い描いてみましょう。して欲しい医療・ケアは何か、して欲しくない医療・ケアは何かについて考え話し合しましょう。

両親や配偶者など親しい家族を自宅で介護し、看とった経験がある人はそのような経験から人生の最終段階の医療やケアについてのイメージができるかもしれません。ただ、なかなかご自身と家族だけでの話し合いは難しいと思います。かかりつけの医師や看護師、ケアマネージャーなど自分に関わってくれる医療やケアの専門家に参加してもらって、専門家のサポートのもとで、家族との話し合いを進めていくことが大切です。

人生の最期の瞬間までご自身が望む人生を送るために、65歳を越えて以前よりも体力がなくなったり疲れやすくなったりしていると感じる人、もともと何かのご病気があって通院したり入院したりしている人、施設に入所したり在宅医療を受けている人は、アドバンス・ケア・プランニングについて考えてみましょう。



病院長
おすすめ!

健康減塩メニュー

ポトフ

5種類の野菜を使用しています。野菜本来の味が引き出され、食塩が控えめでも優しい味わいのスープになりました。(食塩 0.6g)

ブロッコリーとツナのマスタードサラダ

ブロッコリーは高血圧予防になるカリウムが豊富です。ツナには DHA や EPA が含まれており、様々な生活習慣病予防になります。マスタードは「美味しく減塩」ができる優秀な調味料です。(食塩 0.2g)

パプリカのマリネ

パプリカは、ビタミンCやβカロテンを多く含むため、免疫力アップにおすすめの食材です。今回は、マリネとして無塩で仕上げられさやかに仕上げました。(食塩 0.0g)

ドリアがメインの健康メニューです。使用した野菜は約230gと1日必要量350gの半分以上を充足し、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摂れるようにしています。

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いたします。

献立作成・監修 管理栄養士
今本 美幸 先生



エネルギー 667kcal、タンパク質 26.5g、脂質 23.1g、炭水化物 86.6g
食物繊維 7.3g、カルシウム 173 mg、鉄 4.1 mg、食塩相当量 2.6g

～おすすめレシピ～ なすと挽肉のドリア

《材料》(2人前)

- ご飯 …… 200g
- 合挽肉 …… 80g
- なす …… 60g
- 玉ねぎ …… 60g
- プロセスチーズ …… 1枚
- ホワイトソース …… 60g
- 固形ブイヨン …… 2g
- 調合油 …… 適宜
- 食塩 …… 少々 (0.4g)
- こしょう …… 少々
- ライ麦パン …… (お好みで)

《作り方》

- ①なすは3～4 mmの厚さの輪切りにし、油を引いたフライパンで色よく炒める。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、油を引いたフライパンで玉ねぎ、ひき肉の順で炒める。
- ③②にご飯を加えて炒め、塩コショウで調味する。
- ④耐熱皿に、③を盛り付け、ホワイトソースをかけてチーズをトッピングする。
- ⑤オーブンで表面に焼き色がつくまで温めて完成。

なすと挽肉のドリア

なすは栄養が少なく思われがちですが、ポリフェノールの1種であるナスニンが皮に含まれており、抗酸化作用や眼精疲労を改善する効果があります。炒めたなすと挽肉のピラフに、さらにホワイトソースやチーズのコクを加えました。今回は、食物繊維が豊富なライ麦パンを添えています。(食塩 1.2g)

ほうれん草のスパニッシュオムレツ

ほうれん草は鉄分が豊富です。動物性食品の卵と組み合わせることで、鉄分が効率よく吸収されます。(食塩 0.4g)

フルーツヨーグルト

季節の果物をヨーグルトとお楽しみください。(食塩 0g)

～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。



¥1,000 (税込)

※数に限りがありますのでお電話予約の上ご利用ください。
※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

令和4年度 オープンキャンパス

専任教員 芳賀 洋平

白河厚生総合病院附属高等看護学院では、7月24日(日)にオープンキャンパスを開催し、学生約50名、保護者約30名が参加しました。新型コロナウイルス感染者数の急激な増加に伴い、看護体験等は実施せず、学校説明会のみの開催とし、会場を4会場に分けて実施しました。

前原和平学院長のあいさつに続き、教員が学校の紹介および令和5年度入学試験概要の説明を行いました。その後、看護学生が動画にて学院での授業や実習、看護学生の一日紹介、校歌の披露、実習で感じた心に残るエピソードの発表をしました。進学相談会では、教員に熱心に話を聞く参加者の姿が見られました。ICT機器を活用し、学院の魅力をPRできたオープンキャンパスとなりました。



NEWS

01

永年勤続表彰

総務課 本柳 直樹

令和4年8月10日(水)、会議室にて永年勤続30年及び20年功労職員表彰式を行いました。出席された表彰者に大木院長より表彰状が手渡され、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。

表彰者からは、『多くの経験の中で頂いたものを、次の世代に引き継いでいきたい。』とお話を頂きました。



NEWS

02

病院運営委員会

総務課 鈴木 伸英

令和4年8月1日(月)、JA夢みなみセレクトプラザ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3年の決算概況等の事業報告を行い、併せて令和4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 笠原 詩歩

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、研修医や看護師に限らず、全ての職員と救急隊員の方々を対象に、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の詳しい説明と、身近な場面を想定した実技を行いました。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おり、講義を行った先生も関心していました。



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



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	—
	小峰大橋 田町側	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
	小峰大橋 田町側	—	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（東口）	—	9:30	—	11:00	12:00	—	14:45	—	16:15

【おしらせ】・交通や天候の事情により、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。