

# 健友会たより

VOL.8

## 特集

- ・ 院長コラム
- ・ 家の中でできる！夏バテ防止
- ・ 在宅医療のススメ、訪看スワンの紹介
- ・ 夏のレシピ紹介



# 院長コラム

本間病院 院長  
すが わら たもつ  
菅原 保



この数ヶ月、新型コロナウイルスの感染拡大で世界は、日本は大きく変わりました。人が接触しないための感染防止策が実施され、教育も仕事も生活も犠牲にして6月になってようやく一段落し緊急事態宣言は解除されました。しかし、7月から再び増えており、今後も流行の第二波、第三波という大きな波がやってくるので気は抜けません。

この間、感染防止のために3密(密閉、密集、密接)を避けて、外出を自粛し積極的に引きこもれという行動様式を強制され、私たちの生活感、価値観は変化しています。

しかし、引きこもり生活は気分の落ち込み、抑うつを増強させ体力を低下させて心と身体の健康へ影響し、うつ病、認知症へもつながります。

コロナと共生するために「規則正しい生活」、「日光を浴び

る」、「十分な睡眠とバランスの取れた食習慣」、「適度な運動」という本来あるべき生活習慣が推奨されていますが、個人の生活習慣だけでなく「人と人のつながり、対話をする事」が重要です。

あえて「3密」を考え直してみましよう。引きこもるのでなく、人と人との接触の仕方を考えながら、密閉でない所で友人同士集まって、対話を増やそう、人が密集するところは庄内にはあまりないので、散歩もウォーキング、外出も大丈夫です。

積極的に外へ出る行動を増やそう。コロナ社会での人間性と生活を修復するために。



家の中でできる！



# 夏バテ予防



本間病院  
健康支援科 保健師  
みづもと まみ  
水元 麻美

気温が上がリ、だんだん暑くなる日も増えてきました。体が暑さに慣れていない5月頃から残暑の厳しい9月頃までは、特に体調管理が必要になります。夏バテとは、夏の暑さによる自律神経の乱れによっておこる症状のことをいいます。夏バテの原因として、①冷房で体を冷やしすぎる。②栄養が偏りがちになること。③冷たい物を食べることが多く、胃腸の働きが悪くなることがあります。今年には新型コロナウイルスの

影響で、家で過ごす時間が長くなると思います。そこで家でできる夏バテ予防を紹介したいと思います。

## 1.「冷房の温度設定に気をつけましょう」

暑くなると冷房の設定温度も低めになりますが、体を冷やしすぎないように外との気温差は5℃以下くらいにしましょう。夏の高い湿度も夏バテの原因になるため、除湿器を使うことでより快適に過ごすことが出来ます。

## 2.「食事に気をつけましょう」

暑くて食欲がない時はどうしても、喉ごしの良い冷たい麺などが多くなり栄養バランスも偏りがちです。夏バテかな？と思った時こそ、疲労回復効果がある豚肉や大豆製品、緑黄色野菜をとるようにしましょう。1回の食事の中で味噌汁など1品は温かい物を食べるようにする

と、胃腸の働きをよくすることが出来ます。

## 3.「生活リズムを整えましょう」

就寝前1時間前に入浴をすませることで、体温が下がり暑い夏でも熟睡することが出来ます。十分な睡眠をとり、その日の疲労はしっかりとるようにしましょう。

## 4.「運動をしましょう」

家で冷房ばかりかけて過ごすと夏バテを引き起こしやすくなります。ラジオ体操や自宅の階段を使った階段昇降など軽い運動を取り入れることで、夏バテしにくい体をつくる事が出来るのでお勧めです。今年の夏は、是非夏バテしにくい体を一緒につくっていきましょう。



# 在宅医療のススメ、

## 訪看スワンの紹介

健友会の訪問看護は、1996年に「訪問看護ステーションかがやき」としてスタートしました。開設から24年経った2020年4月に、酒田地区医師会が運営していた訪問看護ステーションと統合を行い、「訪問看護ステーションスワン」として新たな訪問看護事業への取り組みを進めています。

高齢者の方のみならず、小児、難病、精神疾患の方にも対応できるステーションとして看護師13名が元気いっぱい地域に出向き、訪問看護の提供を行ってまいります。

住み慣れた地域で安心して暮らすことができることを、お手伝いして参ります。お気軽にご相談ください。

訪問看護ステーション所長





# 訪問看護 Q & A

## Q1 訪問看護は、どんなサービスですか？

**A1** 看護師がお宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行うサービスです。健康状態の悪化防止や、回復に向けてお手伝いします。主治医の指示を受け、病院と同じような医療処置も行います。自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行います。



## Q2 訪問看護は、どんな看護をしてくれますか？



**A2** 健康状態の観察、病状悪化の防止・回復、療養生活の相談とアドバイス、リハビリテーション、点滴、注射などの医療処置、痛みの軽減や服薬管理、緊急時の対応、主治医・ケアマネジャー・薬剤師・歯科医師との連携などです。

## Q3 どんな人が訪問看護を受けられますか？

**A3** 子どもから高齢者、病状や障がいが軽くても重くても、必要とするすべての人が受けられます。



## Q4 訪問看護を利用するにはどうしたらよいですか？

**A4** 訪問看護ステーションスワンへ直接、または本間病院医療相談室や地域包括支援センターなかまちへご相談ください。遠方の方はお近くの医療機関や地域包括支援センター、市区町村の介護保険や障がい福祉の担当窓口などへご相談ください。

## Q5 訪問看護師は、どのくらいの時間、何回来てくれますか？

**A5** 介護保険の場合と医療保険の場合とで変わります。介護保険の場合は、ケアプランに沿って1回の訪問時間は、20分～1時間半の4区分があります。医療保険の場合は、通常週3回までで、1回の訪問時間は30分～1時間半程度です。ご本人やご家族の希望や病状によっては、毎日伺うこともできます。



## Q6 訪問看護の費用は、どのくらいかかりますか？

**A6** かかった費用の自己負担は、保険の種類や所得・年齢によって異なりますが、原則1割から3割が自己負担です。自己負担が軽くなる制度もありますので、ご相談ください。

(参考：日本訪問看護財団ホームページ)

## 夏バテに勝つ！ 穴子のちらし寿司レシピ紹介



カロリー：  
一人当たり  
約 400kcal

### 材料・作り方

〈分量 4 人分〉

- |               |            |
|---------------|------------|
| ○ごはん：760 g    | ○みょうが：20 g |
| ○酢：36 g       | ○しそ：6 g    |
| ○砂糖：16 g      | ○錦糸卵：40 g  |
| ○塩：3 g        | ○いりごま：2 g  |
| ○穴子かば焼き：160 g | ○山椒：適量     |
| ○胡瓜：120 g     | ○甘酢生姜：20 g |

- ① 胡瓜は輪切り、みょうが、しそは千切りにする。
- ② 穴子を 2 cm 位の長さにカットする。
- ③ 穴子に添付のたれを塗り、オーブン 250℃ で 5 分位焼く。
- ④ 調味料（酢、砂糖、醤油）を合わせておき、炊き上がったごはんに加えて酢飯を作る。
- ⑤ ④ に穴子、胡瓜、みょうが、しそ、いりごまを加えて均一になるように混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にちらし寿司を盛り付ける。錦糸卵を飾り、甘酢生姜を添える

### ～ポイント～



栄養科 主任 調理師  
いのうえ ひろし  
井上 浩

ウナギよりも安価な穴子を使ったメニューです。土用の丑にお勧めです。穴子のタンパク質と野菜も取れますので、栄養のバランスも良いかと思います。又、薬味の風味がおいしさを引き立てていますので、夏バテ予防に是非ご活用下さい。



# INFORMATION

## 奨学生募集中

健友会では看護師・准看護師・介護福祉士を目指す学生の勉学や生活の支援を目的として奨学金制度を設けています。将来地元で働きたい、本間病院で働きたいという学生がいましたら、ぜひ健友会の奨学金制度をご検討ください。

### 【応募対象者】

看護師・准看護師・介護福祉士の養成校（大学・専門学校等）に在学中または入学が決定した方で健友会への就職を希望される方。

### 【貸与額】

月額5万円※但し1年分を一括して貸与することも可能です。（貸与期間は在学する学校の修学年限内）

### 【返済義務の免除】

卒業後2年以内に免許を取得し、貸与期間に相当する期間以上、健友会に勤務した場合は返還が免除されます。

### 【奨学貸付金制度】

上記奨学金制度のほか、さらに月額5万円を上限に貸付を行う奨学貸付金制度もあります。

## お問い合わせ

☎0234-22-2918(総務課人事担当)

✉info@kenyukai-sakata.jp

## スタッフ採用情報

健友会では共に働くスタッフを随時募集しています！病院見学も院内感染防止対策を行いながら可能な範囲で対応いたしますのでぜひお気軽にお問い合わせ下さい。

### 【正職員（既卒・2021年度新卒）】

看護師・准看護師・介護職・介護福祉士・臨床工学技士・言語聴覚士

## お問い合わせ

☎0234-22-2918(総務課人事担当)

✉info@kenyukai-sakata.jp

詳しい内容はホームページでご確認ください。

<https://www.kenyukai-sakata.jp/>

## 高校生看護師体験

夏休み期間7月～8月の間に小規模での高校生看護師体験を企画する予定です！

看護師の仕事に興味がある、看護学校に進学する前に先輩の話をぜひ聞きたいという学生がいましたら、今後詳細が決まり次第ホームページでご案内します。学校にも直接ご案内しますので興味のある方はぜひ参加をご検討ください！

## ホームページリニューアルのお知らせ

医療法人健友会のホームページはデザインを一新し、より使いやすく見やすくなりました！今後も法人の様々な情報を素早くお届けします！

ご意見・ご感想をホームページのお問い合わせフォームから募集しております。頂いた内容は編集メンバーが共有し、より良いホームページ運営に活かして参ります。

<https://www.kenyukai-sakata.jp>

スマートフォンの場合は、以下のQRコードからもアクセスできます。



# 診察時間のご案内

本間病院 ☎0234-22-2556  
酒田市中町3-5-23

内科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00~12:00	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科) 予約のみ	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)
	一般・予約 9:30~12:00	中村 忠弘 (代謝・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科) 9:30~12:00
	一般 9:00~12:00	—	—	第1・2週 菅原 保 (一般・内科)	—	—
	—	—	—	第3・4・5週 中村 忠弘 (代謝・内科)	—	—
午後	一般	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 14:00~16:00	中村 忠弘 (代謝・内科) 14:00~16:00	伊東 郁子 (一般・内科) 14:00~17:30	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 14:00~16:00	伊東 郁子 (一般・内科) 14:30~17:30
	一般・予約	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 16:00~17:30	中村 忠弘 (代謝・内科) 16:00~17:30	菅原 保 16:00~18:00	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 16:00~17:30	—
	予約	菅原 保 17:00~18:00	中山 恭子 (腎臓内科) 15:30~17:00	—	—	青柳 拓郎 (循環器・内科) 16:00~18:00

外科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00~12:00	本間 修	本間 修	本間 修	本間 修	本間 修
	—	—	松本 祐治	本間 理	松本 祐治	本間 理

泌尿器科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00~12:00	—	—	土門 斉	—	—
午後	一般・予約	—	—	—	土門 斉 14:00~18:00	—

※一般・予約外の方の午後受付は 17:30 までとさせていただきます。  
(予約の方はこの限りではありません)

※ペースメーカー外来(青柳先生)は、第2・3週水曜日13:30~15:00です。

※午後の外科外来については休診とさせていただきます。

外科の急患の場合はお電話でお問い合わせください。

高見台クリニック ☎0234-31-7871  
酒田市高見台1-13-14

内科・外科		月	火	水	木	金
午前	一般 9:00~12:00	中島 良明	中島 良明	中島 良明	中島 良明	中島 良明
	一般 14:00~16:00	中島 良明	中島 良明	—	中島 良明	中島 良明

※土曜日は休診とさせていただきます。

## 土曜日診療

午前のみ  
9:00~12:00

- 第1週 菅原 保 (内科)
- 第2週 松本 祐治 (外科)
- 第3週 中村 忠弘 (内科)
- 第4週 金沢大学 (外科)
- 第5週 担当医



## 健友会たより

2020年7月20日発行

### 編集後記

新型コロナウイルスの影響で遠方への外出を控える日々ですが、近くにも楽しいお店や美しい自然がたくさんあることを、改めて気付かされました。そんな中、今まで知らなかった花屋さんで「オジギソウ」を発見しました。刺激を受けると葉が閉じ、お辞儀をしているように傾きます。「ステイホームしてくれてありがとうございます」と言っているのでしょうか。毎日癒されています。

編集プロジェクト事務局

医療法人 健友会 本間病院  
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目5-23  
TEL:0234-22-2556 FAX:0234-22-2560  
E-mail:info@kenyukai-sakata.jp  
URL:https://www.kenyukai-sakata.jp

本間病院

検索

