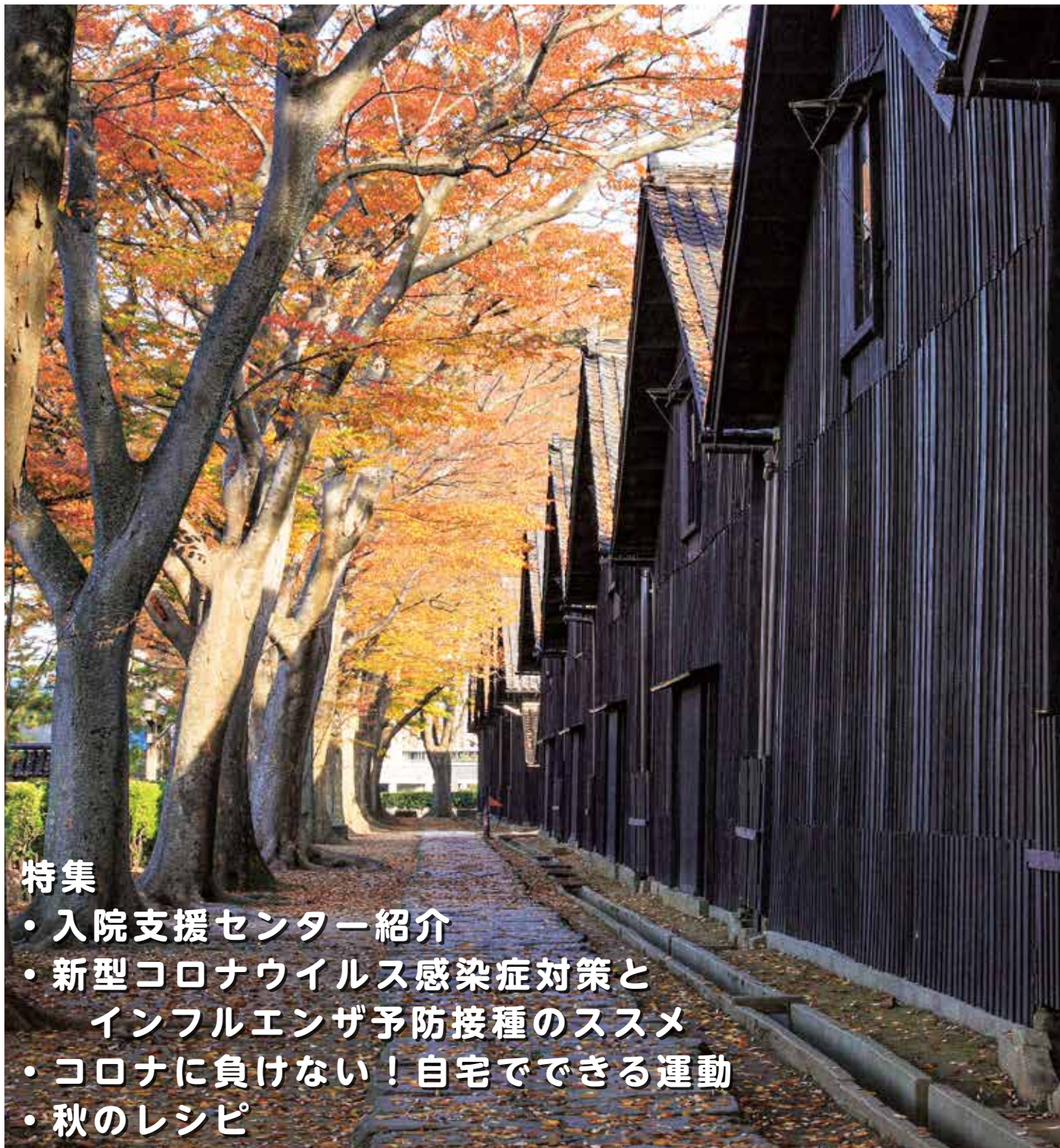


健友会たより

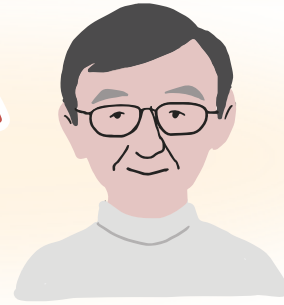
VOL.9



特集

- ・入院支援センター紹介
- ・新型コロナウイルス感染症対策とインフルエンザ予防接種のススメ
- ・コロナに負けない！自宅でできる運動
- ・秋のレシピ

院長コラム



本間病院 院長
すが わら たもつ
菅原 保

コロナ禍で私たちの暮らしと生き方が大きく変わる中で、先日、地域の班会で「生き方は自分で決める」というテーマでお話ししました。

コロナ禍の自粛生活、人と会う・話す機会が減った、外出も運動も思ったようにできないなど、人と人との絆が薄れてきています。治療中の病気があって、具合が悪くても病院へ行くのが怖い、入院したら面会禁止、面会制限の中で、家族や友人と会えないで療養しなければならぬ。さらに、コロナにかかったら隔離生活の中で亡くなることもある。このような今、感染防止をしながらの前向きな生活様式、人と人との交流の仕方を考える、そして、マイエンディングノートの利用を紹介しました。

マイエンディングノートはこれまでの自分の生き方を振りかえり、今の自分を見つめ直して、これからの終活も含めて、大切な人へメッセージを伝えるものです。これは、どのような医療や介護を受けて最期を迎えるかを、前もって考えて、身近な人と話し合いを行う取り組み「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」の一つです。

今回、健友会ではこのマイエンディングノートを広く利用してもらうために、酒田市が作成したものを編集して皆さんが使えるように印刷しました。

マイエンディングノートをきっかけに、コロナ禍の今だからこそ、大切な人へ、大切なことを伝えておきましょう。

第2章 もしもの時は

病状の時は

希望の場所について	<input type="checkbox"/> 病院・診療所を希望してほしい	<input type="checkbox"/> 自宅を希望してほしい	<input type="checkbox"/> 葬儀の場所を希望してほしい
希望の医師について	<input type="checkbox"/> 希望の医師を希望してほしい	<input type="checkbox"/> 希望の医師がわからない	<input type="checkbox"/> 希望の医師を希望しない
希望の葬儀・追善について	<input type="checkbox"/> 希望の葬儀・追善を希望してほしい	<input type="checkbox"/> 希望の葬儀・追善がわからない	<input type="checkbox"/> 希望の葬儀・追善を希望しない

マイエンディングノートの書き方

書くついでに思い出話を残しておくこともできます。

- ※ まずは好きなページから自由に書き進めましょう。
- ※ 必要だと気づくページは後から追加してもかまいません。
- ※ 記載内容がなくても大丈夫です。その場合は、空欄のまま記入してもよいです。
- ※ 記載内容が変更になったり、追加が必要になったらお知らせください。
- ※ 家族と相談しながら書いてもかまいません。
- ※ ノートの保存方法を必ずご確認ください。

もくじ

第1章 おはじきのこと	第4章 ミニエンディング
第2章 もしもの時は	第5章 葬儀について
第3章 大切な人たち	第6章 遺族と遺言執行について

第4章 エンディング

葬儀のこと

葬儀の場所	<input type="checkbox"/> 葬儀社	<input type="checkbox"/> 自宅	<input type="checkbox"/> 納骨堂
希望の葬儀内容	<input type="checkbox"/> 家族葬 <input type="checkbox"/> 宗教葬 <input type="checkbox"/> その他		

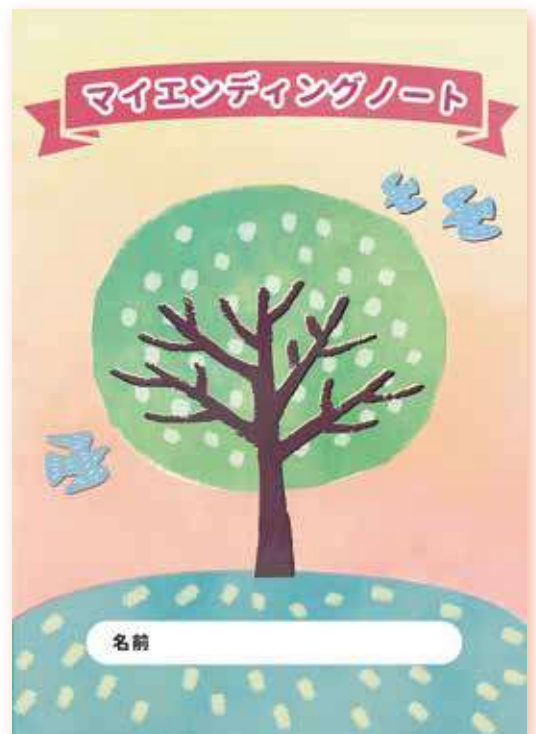
第3章 大切な人たち

家族・親類

行方不明の家族

大切な人たちの名前をここに記入してください。関係の親しい人から順番に記入してください。

氏名	住所	電話番号	関係



入院支援センターが できました



7月1日に入院支援センターをオープンしました。現在看護師1名、事務2名でご案内しています。入院支援センターは、外来診察で入院が必要と判断された患者さんが、入院の説明や手続きなどを行う場所になります。患者さんの病歴、入院までの経過、ご自宅での生活環境や日常生活の状況などを確認しています。

また介護保険サービスの利用状況やその他入院に関わる必要な情報をお聞きし、スムーズな入院につなげられ治療が行えるように支援しています。患者さんは外来、検査などを経て入院支援センターへおいでになる方が多いため、なるべく待ち時間なく、分かりやすい説明になるよう心がけています。入院される患者さんやご家族の方は、さまざまな心配や不安を抱えています。少しでも軽減し、安心して入院生活が行えるように支援することが入院支援センターの役割だと考えています。

これからも患者さんと病棟をつなぐ役割として連携を強化していきます。



新型コロナウイルス 感染症対策

と

インフルエンザ 予防接種のススメ



新型コロナ感染対策室 室長 窪田 信司
(くぼた しんじ)

新型コロナウイルスが中
国で発生し、もうすぐ1年
が経過しようとしています。
発生当初は未知な部分も多
く、不安と恐怖に怯えなが
らの毎日でしたが、時間の
経過と共に様々なことが分
かってきて、その対策も
(まだまだ十分ではありませんが)
せんが)行われるようにな
ってきました。そのよう
な中、今冬は新型コロナウイルス
とインフルエンザウ
イルスの同時流行の可能性
も示唆されており、今回は
それに対する感染対策につ
いてお話ししたいと思います。

新型コロナウイルスの一
般的な感染対策といえば、
大きく分けて3つになりま
す。1つ目は接触感染対策、
2つ目が飛沫感染対策、3
つ目がエアロゾル感染対策
(空気感染対策)です。

① 接触感染対策



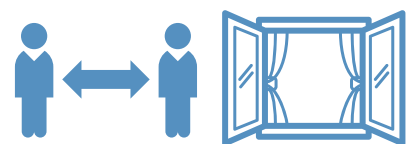
接触感染対策で重要なこ
とは、手洗い・手指消毒
で手を清潔にすること、
特に顔や目、鼻、口を触
る前には確実に手をきれ
いにすることです。
環境を清潔に保つことも
大切です。

② 飛沫感染対策



飛沫感染対策としては、咳
エチケットが挙げられます。
自分の咳やくしゃみに含ま
れる飛沫を相手に浴びせな
いことが大事になります。
ソーシャルディスタンスも
同様の考えで、距離を適切
に保てば相手の飛沫を浴び
ることは少なくなります。

③ 空気感染対策



エアロゾル感染については、いまだ
解っていない部分もありますが、特
定の条件化、いわゆる3密条件が重
なると、空気感染様に感染が拡大す
ることが過去の事例でわかってきて
います。3密になりそうなところ
には出掛けない、出掛ける場合は短時
間で用事を済ませましょう。
3密対策には換気(空気の入れ替え)
も重要です。



ここまでごく一般的なことを書いてきましたが、既
に実践している方も多いた
は思います。残念ながら、
これを実践すれば100%感染
しない、と言った感染対策
は今のところ存在しません。
右下記のような対策をしつ
かり理解し実行することで、
感染のリスクを少しでも抑
えていくことが大切です。

感染・発症リスクの低減
のために期待が高まっている
のが、ウイルスに対する
ワクチン開発です。一般的
なワクチンの効果として、
感染・発症リスクと発症時
の重症化リスクの低減があ
ります。冒頭でも書きまし
たが、この冬はインフルエ
ンザウイルスと新型コロナウイルス
による感染症が流
行する可能性があり、2つ
の感染症は症状などで見分
けることは非常に困難です。

2つの感染症の同時流行は、
地域の医療崩壊をも招く危
険性があり、何としても避
けなければなりません。そ
のために、まずはインフル
エンザウイルスに感染しな
いこと、感染しないために
インフルエンザワクチンを
接種すること、そして日々
の感染対策をしっかりと行
うことが重要になってきます。
自分自身の健康、家族や大
切な人の命を守るためにも、
この冬は、より多くの皆様
にインフルエンザワクチン
接種をお願いする所存です。

これまで、感染対策・ワ
クチン接種のお話をしまし
ましたが、どれだけ感染対策を
行っても、ワクチンを接種
しても、感染症に罹ってし
まうのが人間です。誰もが
新型コロナウイルスやイン
フルエンザウイルスに罹患
する可能性があるのです。

罹患した個人・団体を非難
するのではなく、地域全体
で大きくこの問題を捉え、
社会全体でこの問題をタツ
クルする、そんな心持ちで、
この冬を迎えましょう。

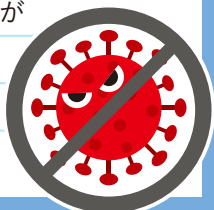


原稿が書かれた時点での情報です。その後の知見により状況に
変化がある場合がございます。予めご了承ください

11月からは 「かかりつけ医」に相談を

発熱症状があり、インフルエンザか新
型コロナウイルス感染症が疑われる場
合は、11月から「かかりつけ医」に
電話でご相談ください。

市の広報などからも情報が
発信されていますので、
そちらも是非
ご確認ください。



コロナに
負けない!

自宅でできる運動



リハビリテーション科
理学療法士
つみ まさあき
堤 正昭

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、外出する機会が減り、自宅等で過ごす時間が長くなることで運動不足になっていませんか。「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下するといわれています。自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。今回は下肢の筋力トレーニングを紹介します。

つま先立ち



- ①椅子に掴まり肩幅くらいに立つ
- ②ゆっくり踵をあげ3秒保持する
- ③ゆっくり下ろす
- ④両足で10回行う

足踏み運動



- ①椅子に掴まり肩幅くらいに立つ
- ②腿を上げるように足踏み運動を行う
- ③交互に数を数えて20回行う

お尻のトレーニング



- ①椅子に掴まりながら片足を後ろに挙げ3秒保持する
- ②ゆっくり足を下ろす
- ③反対も同じように10回ずつ行う

大腿横側筋筋トレーニング



- ①椅子の脇に立ち背もたれに手を添える
- ②背すじが曲がらないように身体の真横に足を上げる
- ③ゆっくり下ろす
- ④反対も同じように10回ずつ行う

本間病院栄養科監修レシピ

★さつま芋のお月見団子★



栄養科 調理師
さとう さやか
佐藤早矢香



～ポイント～

★さつま芋に含まれるビタミンCが、皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防する効果があるとされており、加えてさつま芋に含まれる食物繊維は、腸内環境を整え老廃物を排出する効果があるとされています。猛暑続きだった今年の夏の疲れを癒すと共に、涼しくなった秋の夜長を、お月見団子と共にゆっくり過ごしてみてもは如何でしょうか。★

材料・作り方

お月見団子 1個分

- さつま芋：20g
- 三温糖：7g
- 塩：0.1g
- 栗の甘露煮：7g

飾り調味料

- すり胡麻(白)：2g
- きな粉：2g
- 三温糖：2.5g

①さつま芋は皮を剥き、火の通り易い大きさにカット。変色を防ぐため、水にさらす。

②水を張った鍋に、さらして置いたさつま芋を入れ、柔らかくなるまで茹でる。(お湯ではなく水から茹でる)

③箸が簡単に通る程度の柔らかさに、さつま芋が茹で上がったたら、茹で汁を捨て三温糖と塩を加え滑らかになるまで潰す。

④団子に入れる、栗の甘露煮を一口大にカットする。

⑤飾りの調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。

⑥④の甘露煮を、③のさつま芋で包み団子にしたら、⑤の調味料を全体にまぶし完成。

INFORMATION

高校生看護師体験を行いました！

7月8月の4日間、高校生向けの看護師体験を行いました！コロナウイルス感染防止対策のため1日の参加人数を限定しての開催でしたが、総勢22名の高校生が参加してくれました。

毎年おこなっている病棟での患者様への看護体験等はできませんでしたが、会議室内で血圧測定や清潔操作、注射などの体験をおこないました。

短い時間でしたが、参加した高校生の皆さんからは楽しかった、参加してよかったとの声がたくさん聞かれました。医療現場が大変な世の中ですが、ぜひ看護の道を目指して一緒に医療を支えていく仲間になってくれることを願っています！！

また秋にも小規模の看護師体験を企画しています。ぜひ遊びに来てくださいね！！



インフルエンザ予防接種のご案内

10月1日からインフルエンザ予防接種の受付が始まりました。

予約も受け付けていますので、詳しくは本間病院へお問い合わせください。

病院ホームページからもご確認いただけます。

お問い合わせ

☎0234-22-2556

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

無料・低額診療事業のご案内

本間病院では、経済的な不安を抱えた方々に安心して必要な医療を受けていただくために、無料または低額な料金で診療を行う事業を実施しています。医療費の支払いでお困りの方は、お気軽に医療相談室へご相談ください。

お問い合わせ

本間病院 医療相談室 ☎0234-22-2561

受付時間 9:00～17:00（平日）



一緒に介護のお仕事しませんか？

健友会では、介護の資格をお持ちの方はもちろん、無資格の方でも一緒に介護の仕事をする仲間を募集しています！働きながら資格取得できる制度も整っていますので、経験がない方でも大歓迎です！

初めての介護の仕事で不安な方、経験者でも今までと違う現場で心配だという方、プリセプター制度で先輩介護職がつき、しっかりサポートしながら仕

事を覚えていただきますので安心して働くことができます。興味のある方はぜひ担当者までお問い合わせください！いつでも見学お待ちしております！

お問い合わせ

☎0234-22-2918(総務課人事担当)


✉info@kenyukai-sakata.jp

現在の募集状況はホームページでご確認ください。

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

診察時間のご案内

本間病院 ☎0234-22-2556
酒田市中町3-5-23

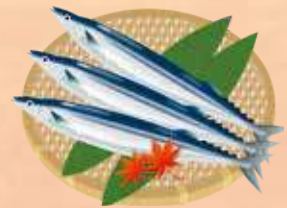
2020年10月15日より  枠が
変更となりました。
ご留意願います。

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)	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)
		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
	—	—	—	小熊 正樹 (循環器・内科)	—	
	一般・予約 9:30~12:00	青柳 拓郎 (循環器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科)	—	—	吉田 元樹 (呼吸器・内科)
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	—	—	—	青柳 拓郎 (循環器・内科) 16:00~18:00

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10月20日発行

編集後記

秋がやってきました。空が高く、冷たく澄んだ空気が体を包んで、なんともスッキリした気持ちにしてくれます。

さて、今年は秋刀魚が不漁だそうで、近くのスーパーでは1尾300円くらい。気付けば高級魚になってしまいました。魚焼きグリルでこんがり焼くと、家中が食欲をそそる秋の香りで満たされます。また食べ過ぎてしまった・・・毎日そんな事を言いながら、やっぱり食欲の秋ですね。

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

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。

※火曜日午後の腎臓内科外来については休診とさせていただきます。

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
午後	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。

本間病院 検索 

