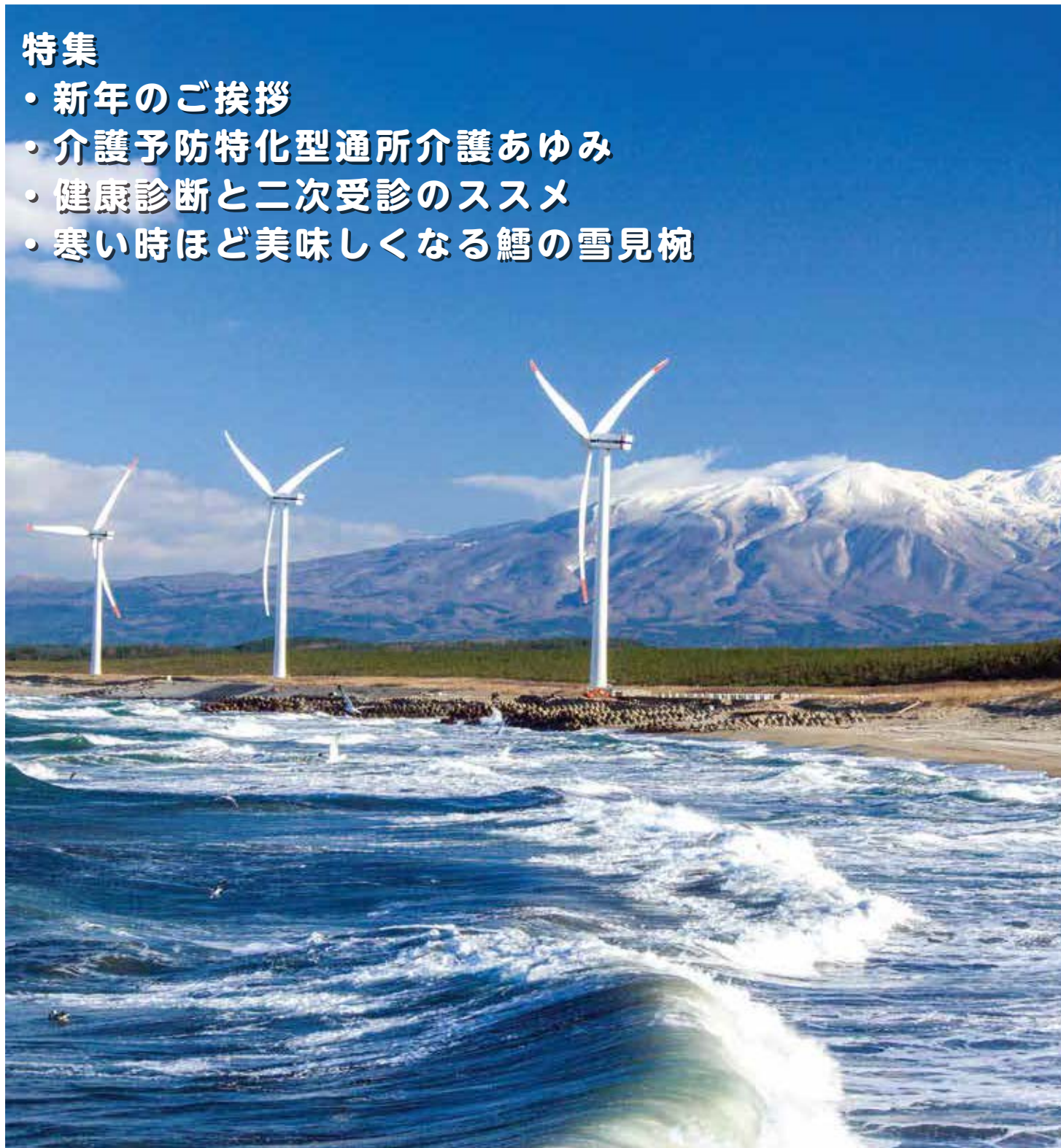


# 健友会たより

VOL.10

## 特集

- 新年のご挨拶
- 介護予防特化型通所介護あゆみ
- 健康診断と二次受診のススメ
- 寒い時ほど美味しくなる鱈の雪見枕





# 新年のご挨拶

医療法人健友会 理事長

本間 ほんま

修 しゅう

「新年明けましておめでとうございます」とは心から言えない大変な状況が続いています。

昨年3月から始まった新型コロナウイルスの感染は、第2波から第3波へと更なる感染拡大の勢いです。国や地方自治体も、感染予防と経済活動の再開というジレンマの中でむずかしい舵取りが続いています。

昨年の健友会の活動の中では最も大きな事業ともいえる透析センターの旧のぞみ診療所への移転がありました。本間なかまちクリニックとして年始めからスター

トして何とか軌道に乗せることができ、現在170名を受け入れるまでになっています。糖尿病や心不全など重い基礎疾患を抱えている患者様の多い透析部門の移転は、この感染拡大の時期と重なっていただければ不可能だったと思っています。病院から道路一本隔てた施設で透析を行えるようになったことで、感染対策の面からも有効に機能しています。

対策を徹底してきました。スタッフも法人内での予防対策だけでなく職場外でも一地域住民として県外への移動の自粛要請に可能な限り応じてくれました。また、患者様と御家族の面会制限では大変なご心配ご迷惑をお掛けしていますが、このようなご協力があればこそ、今日の健友会の活動が継続できていると感謝しています。

みを生かして、地域が一体となつて医療崩壊を防がなければなりません。健友会もこれまでの医療福祉の活動や街づくりの運動を後退させることなく、感染との闘いでも（やれること）（やらなければならぬこと）を躊躇せず、積極的に実践していきます。

有効なワクチンや治療薬が安全に使用可能になるまではしばらく持久戦が続きますが、地域の皆様と共に頑張っていきたいと思っています。



# 介護予防特化型通所介護あゆみ

本間病院2階へ引っ越しました



今年9月7日より本間病院2階での営業が始まり、丸2ヶ月が経ちました。これまでの場所とは雰囲気も変わり、沢山の大きな窓から見える空を眺め、季節の移り変わりを楽しみながら行う利用者様のトレーニングには新鮮味が増し、「ステキな所だね、気持ち良いね」との声も聞かれ、笑顔もますます輝きを増したように感じられます。

現在はマシンも新しくなり、利用者様だけでなく、友の会や病院職員にも利用していただいています。これからも地域に拓けた事業所として、沢山の皆さまの支え・力になれるよう頑張っております！



# 健康診断 と 二次受診の ススメ

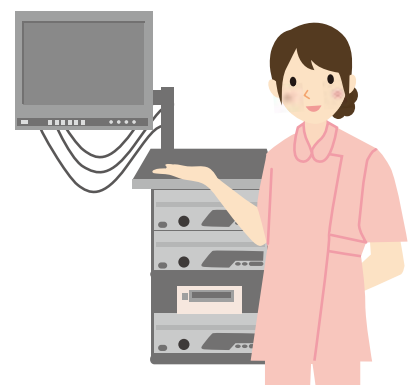


健康支援科 保健師 本間 香織  
(ほんま かおり)

「一年に一回は健康診断を受けましょう」という言葉は、誰もが耳にしたことがあると思います。みなさん、今年の健康診断はお済みでしょうか？

健診の大切さを理解し毎年受診していた方も、今年は新型コロナウイルスの影響で延期している、コロナの感染が怖いから健診を受けないという方もいらっしゃるかもしれません。全国的にも新型コロナウイルス感染症の影響により、定期健診やがん検診を受けていない人が増えているようです。しかし、それは本当ですか？

多くの病気は、自覚症状がないまま進行します。症状が現れた時には、すでに進行している場合も少なくありません。そこで有効になるのが「健康診断」です。





健康診断では血圧測定や採血、心電図、胸部のレントゲンなどが一般的な項目になります。採血では貧血の有無、血糖値や脂質の状態、肝臓の機能などを知ることができません。そのため、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の早期発見につなげることができません。

また、健診健診の結果はこれまでの生活習慣を反映するものになります。大切な時間とお金をかけた健診です、受けるだけで満足せず生活習慣を見直すきっかけ作りに活用してみましよう。加えて、精密検査や治療が必要と判定された場合には、必ず医療機関を受診することも大切です。詳しい検査をしないと病気の確定が難しい場合や、放置すると重症化する場合もありますので必ず二次検査しましょう。

そして、忘れてはいけな  
いのが「がん検診」です。  
がんと言いついても早期  
がんと進行がんでは、治療  
法や病気の治り具合がまっ  
たく違います。やはり早い  
段階でみつけた方が完治の  
割合も高く、治療費も安く  
済みます。がんも生活習慣  
病と同様、早期には自覚症  
状がなく、気付かないまま  
徐々に進行します。そのた  
め、コロナの感染を怖がる  
あまり、がん検診を見合わ  
せてしまうと不利益を被る  
可能性もあります。新型コ  
ロナウイルスを正しく恐れ、  
健康診断、がん検診、二次  
検査の適切な受診をしても  
らいたいと思います。

当機関では感染予防対策  
を講じ、安全確保した上で  
診療、健康診断を実施して  
います。

健診センターでは1〜3  
月の期間限定で通常の料金  
よりお安く人間ドックを受  
けることができます。2、  
3月の予約枠は余裕があり  
ますので、まだ健診を受け  
ていない方はぜひご検討下  
さい。健康診断は誕生月に  
受けるなど計画的に進め、  
MINTY コロナの時代だから  
こそ、自分の身体・健康管  
理を大切にしていましょ  
う。





## 『寒い時ほど美味しくなる 鱈の雪見椀』



寒い時期に美味しくなる鱈に、雪を思わせる大根おろし出汁をかけた、見た目にも綺麗な一品です。庄内には古くから寒だら汁があり、寒い時期の風物詩となっていますが、ちょっと趣向を変えて、出汁と鱈の味が柔らかく感じられる、雪見椀で食べてみるのは如何ですか？



栄養科 科長 調理師  
あだち しんじ  
安達 慎二

### 食材

### 分量

- 生鱈 4切れ
- 料理酒 大さじ2
- 食塩 2つまみ

### 付け合せ用

- 大根 2分の1個
- しいたけ 4個（人数分）
- ほうれん草 2分の1束
- 柚子皮 適量

### だし汁用

- 水 400CC
- 顆粒鰹だし 5g程度  
（鰹節で、だし汁を取っても良い）
- 薄口醤油 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 食塩 1つまみ

### 作業手順

- ①大根をおろしてざるに上げ水分を切る。しいたけは石突きを取り、かさの部分に十字の飾り包丁を入れる。ほうれん草は、たっぷりのお湯でさっと茹で上げ冷ました後、一口大にカットして置く。
- ②生鱈に料理酒、食塩を加え下味を付けておく。沸騰したお湯に食塩を加え、下味を付けた鱈に火を通す。（鱈は火が入ると型崩れし易いので気を付ける）
- ③だし汁用の水を火にかけ、沸騰したら顆粒鰹だし、薄口醤油、みりん、食塩を加え味を見る。丁度良いようならしいたけを加えだし汁で煮る。
- ④しいたけに火が通ったら取り出し、同じだし汁に大根おろしを加えひと煮立ちさせる。（大根おろしを加えるとだし汁の味が薄まるので、食塩を適量加え味を調える。）
- ⑤写真のように鱈、しいたけ、ほうれん草を盛り付け、鱈の上からおろし出汁をかけ、柚子皮を飾り完成。

# INFORMATION

## 酒田 6 中のみなさんありがとうございました！

10 月 28 日に酒田市立第六中学校 3 年生の皆さんから、メッセージの寄せ書きと、かわいい傘福をいただきました。



いただいた寄せ書きと傘福は、1F ロビーに飾らせていただいています。心のこもったメッセージと傘福に、職員だけでなく患者様・利用者様も元気をいただいています。酒田市立第六中学校 3 年生の皆さん、ありがとうございました。



## 奨学生募集中です！

医療法人健友会では看護師や介護福祉士を目指す学生の勉学や生活を支え、有意義な学生生活を過ごしていただくための奨学金制度があります。

看護師や介護福祉士を目指してすでに学校への進学が決まっている方、または進学を考えている学生及びご家族の方を対象に、2 月と 3 月に奨学金制度説明会も予定しています。個別に対応もいたしますので、ぜひ将来地元での就職を考えている方はお問い合わせください！

### 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/>

## 秋の高校生看護師体験！

11 月の 2 日・4 日・6 日の 3 日間、放課後の時間を利用して高校生の看護師体験を行いました！今回は救命医療をテーマとして、高校生の皆さんからは人形を使った“BLS”の体験をしてもらいました。



もしも道で人が倒れていたら…？自分がその場面に遭遇したことを想定して、「心肺蘇生を行う人」「救急車を呼ぶ人」「AED を探して持ってくる人」と役を決めて、それぞれ演技しながら実際に演習してもらいました。今回実際に体験してみて高校生の皆さんからは、「看護師さん達の行っている姿をみてカッコいいと思った」「目の前で人が倒れていたら、見てただ心配するのではなく落ち着いて対処できるようにしたい」などの感想が聞かれ、楽しんで体験してもらえたようでした！もしも自分が人命救助が必要な場面に遭遇したら、勇気を持って行動できるようにしましょう！

## AI 問診が始まりました

12 月 1 日より、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、AI 問診ユビエを導入しました。AI 問診ユビエとは、タブレットを介して AI が患者様へ診察前に事前問診を行うシステムです。

対面での問診を減らし、患者様・スタッフ間での感染リスクを下げることや、診察の待ち時間を減らすことが目的です。主に外来で初診となる患者様にご利用いただいております。

操作方法で不明な点があれば、いつでもスタッフへお声掛けください。



# 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)	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)	—	
午後	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・3週 菅原 保 (一般・内科) 第2・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

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けは 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

2020年内は休診いたします。

診察再開などの情報はホームページをご確認ください。



2020年12月より  枠が  
変更となりました。  
ご留意願います。

## 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12月20日発行

### 編集後記

新年、明けましておめでとうございます。

昨年は4回にわたり健友会たよりを発行し、多くの方からご好評いただきました。今年も充実した元気の出るコンテンツをお届けしたいと思っています。

2021年は丑年です。牛は農作業や運搬の労働力として、古くから人間の生活に欠かせない動物でした。勤勉に働く姿が誠実さを象徴し、縁起の良い動物として、十二支に加えられたそうです。そういえば、ステイホームで食べた家焼肉のカルビ・はらみ・ホルモンが最高に美味しかったです。食欲の丑年☆ 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

