

健友会たより

VOL.11

特集

- ・ 院長コラム
- ・ 新型コロナワクチン接種を
みんなで受けよう!!
- ・ 職場紹介
- ・ フレイルにならないために
- ・ 春のレシピ



院長コラム



本間病院 院長
すがわら たもつ
菅原 保

東日本大震災から10年が
立つて様々な取り組みが行
われました。被災地の復興
はまだ道半ばですが、災害
時、そして、復興に向けて、
人々の連帯を強め乗り越え
るためのスローガンは
「絆」、「つながり」でした。
一方、現在のコロナ禍で
は感染防止対策が重要なた
め、可能な限り人と人とが
対面で接しないこと、命を
守るために「つながり・絆
を必要最低限にして乗り越
えよう」とされました。
ワクチン接種が3月から
はじまったことで新型コロ
ナ感染は新しい段階へ入っ
ています。できるだけ多く
の人がワクチンを受けるこ
とが重要で、ワクチンが受
けられるよう働きかける、
声をかけあっていくことが
必要で、「絆」、「つながり」
が重要になってきました。
多くの人がワクチンを受
けることで、災害前、コロ
ナ禍前の「ふつうの生活、
いつもの生活」が戻ってき
ます。再び誰とでも会える、
どこにでも行ける、安心で
きる生活がはじまり、「つ
ながり」が戻ってきます。
コロナ禍で見失われつつ
あった「つながり・絆」を
見つめ直して、もう一つの
スローガン「希望」に向かっ
て、ポストコロナの新しい
生活をめざしていきましょ
う。



新型コロナワクチン接種を みんなで受けよう!!

国が米製薬会社ファイザーの新型コロナウイルス感染症ワクチンを特例承認し、日本でもようやくワクチン接種が始まりました。

医療従事者から始まり、次に65歳以上の高齢者、基礎疾患のある人など順次接種を広げていく予定です。

●いつ頃受けるの…

4月下旬からですが、接種は2回。1回目と2回目を20日間開けなければなりません。

●どこで受けるの…

集団接種とかりつけ医での接種となりますが、市や町の広報等で確認をお願いします。

歩くのが困難・認知症が

あったり・家族の介護が必要な場合は医療機関でも接種できます。

かかりつけ医の先生に相談してください。

●接種後の

副作用(副反応)は…

最も重篤なアレルギー反応(血圧低下・意識障害等)となるアナフィラキシーが起る頻度は100万回の接種につき5回とインフルエンザワクチンより少ないです。

発熱や頭痛、それに寒気やけん怠感の症状の出る人が5%から10%です。副反応に對して万全の体制で行いますので多くの方に受けていただくようお願いいたします。

主な副反応は？

腫れや痛み



頭痛



疲労



発熱



接種後1～2日すぎに起きることが多い

大半は数日で消える



看護部・5階病棟

5階病棟は、外科・内科の混合の急性期病棟です。主に消化器の手術や化学療法、日本海総合病院から治療やリハビリ継続のために、循環器・整形外科の患者様を受け入れています。

様々な疾患を持つ患者様に安心して治療を受けてもらえるように、一人一人が丁寧な対応とチームワークを大切にしています。

また、不安を持って入院される患者様、ご家族様の気持ちに寄り添う看護を心がけています。助け合い・笑顔があふれる病棟です。

紹介

看護部・診療技術部・介護事業部・事務部より、1職場ずつご紹介いたします。

診療技術部・検査科

検査科は臨床検査技師が呼び出し体制で24時間対応しています。

心電図、エコー検査等を行う生理検査と、患者様より採取された血液、尿など様々な検体を分析装置にて検査する検体検査があり、日々業務に励んでいます。

【臨床検査技師】というと病院で働くスタッフの中では知名度の低い職業ですが、信頼される検査データを提供できるようこれからも努力していきたいと思います。

現在12名の明るい検査技師が在籍しています。

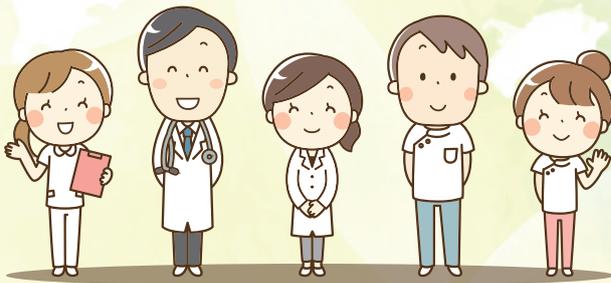




介護事業部・通所リハビリテーション

通所リハビリテーションでは介護保険制度を利用し、要介護1～要介護5までの方を対象としてデイケアを行っております。職員はリハビリ技師、看護師、介護士が配置され、通いで専門職のリハビリを受けられる他、入浴、健康管理など個々に対応を行っております。リハビリ以外にも生活上で問題が生じやすい身体機能の低下を予防する為に口腔体操、ムクミ予防体操も提供しています。

レクリエーションや毎月季節に合わせた行事を行い、感染対策をしっかりと行いながら利用者様と共に楽しめるよう取り組んでおります。



本間病院 職場

事務部・健診センター

現在の身体の状態を把握し、がん等の疾病の早期発見のために健康診断は大きな役割を担っています。本間病院健診センターでは地域の皆様の健康維持に活用いただけるよう自治体の人間ドックを始めとした各種健診を実施しています。

昨年からのコロナ禍で受診を迷う方も多いと思いますが、生活習慣が変わる中、改めて健康について考える機会としても活用いただければと考えています。感染対策をとりながらご来院をお待ちしております。



フレイルにならないために

「フレイル」とは「加齢により心身が衰えた状態」の事を言い、「フレイル」になると、今後2年間で要介護状態になりやすいと言われています。しかし、たとえフレイルになっても早期に介入して対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性が高いとも言われています。フレイルは「身体的フレイル」「認知・精神的フレイル」「社会的フレイル」の3つの要素で構成され、特に「運動習慣」、「良い食習慣(栄養)」、「社会参加週間」が重要で、それぞれをバランス良く行う事が効果的な介入です。「フレイル」状態に早く気づき、正しい介入(治療や予防)を行い、健康寿命を延ばしいつまでも生き活きとした生活を送りましょう。



リハビリテーション科
うめもと ゆか
梅本 優香

フレイルの基準 (日本版)

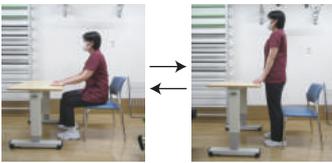
1. 体重：6ヶ月で2～3kg以上の体重減少がある
2. 疲労感：(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
3. 身体活動：定期的な運動・軽い体操などしていない
4. 筋力低下：握力 男性 28kg以下 女性 18kg以下
5. 歩行速度低下：歩行速度 1.0m/秒

1～2つ該当でフレイル一歩手前(プレフレイル)
3つ該当でフレイル状態

..... 予防のために運動

●フレイルに該当した人の運動

(脚の筋力を鍛える運動)



- ・テーブルに手を着いた状態で行う
- ・この状態で立ち座りを繰り返す
10回繰り返す

(バランスを鍛える運動)



- ・足を床から少し浮かせた状態で、ゆっくり左・右側に体を傾ける
- ・この際、腕が地面と水平を保持
- ・最大限伸ばした位置で5秒間静止
左右10回繰り返す

●フレイルに該当しなかった人の運動

(脚の筋力を鍛える運動)



- ・足を一步前に出した姿勢をとる
- ・この状態で、前に出した足へ
ゆっくり体重をかける
- ・ゆっくり戻す
左右10回繰り返す

(バランスを鍛える運動)



- ・椅子の背を支えにしなが、片脚立ちを行う
- ・この状態で浮いている脚を大きく円形に
スイングする
- ・30～60秒間程度行う
左右2～3回行う

本間病院栄養科監修レシピ

春きゃべつの梅マヨあえ・しらすのせ

エネルギー
(一人分)
95 kcal
塩分 0.8g



春きゃべつの特徴

3月～5月に回り葉が柔らかく甘みが強い。ビタミンCや食物繊維が多く、血管の老化を防ぎ免疫力！ 胃酸の分泌も抑えます。

材料・作り方

- 春きゃべつ・・・1～2枚(80グラム)
- しらす・・・1つまみ(5グラム)
- 梅干し・・・小1個(種を除く)
- マヨネーズ・・・小スプーン1(10グラム)

～ポイント～

梅干しの酸味としらすの塩味がプラスされることで、マヨネーズが少量でも美味しく召し上がれます。しらすのカルシウムも同時にとれます。

①鍋に湯を沸かし、きゃべつの葉を入れしんなりするまで2分程茹でる。冷水に取ってさまし、水気を拭いて2cm角の一口大に切る。

②梅干しは種を取り除き包丁で刻み、ボールに入れてマヨネーズ1さじと混ぜ、水気を絞ったきゃべつを加え全体をあえて器に盛る。上にしらすを乗せて完成。



栄養科 調理師
かとう かよ
加藤 佳代

INFORMATION

酒田西高校と地元企業との懇談会

2月18日(木)酒田西高校で、庄内総合支庁主催の「高校生と地元企業との懇談会」が開催されました。1年生138名を対象に、地元企業の魅力を知ってもらい、将来の働き方について考えてもらうきっかけとしてもらうために、様々な地元企業が集まり生徒の皆さんに仕事についてのお話をしました。本間病院からは外来の看護師が参加し、「どうして看護の道を選んだのか」「やりたいことは実現可能なら若いうちに挑戦した方がいい！」というアドバイスに皆さん熱心に耳を傾けて聞いていました。今回の話が高校生の皆さんの進路選択に何か少しでも参考になれば幸いです！



病院施設見学会を行いました！

3月24日(水)に看護師を目指す学生に向けて病院施設見学会を開催しました。コロナが感染拡大している影響で施設内を見て回ることはできませんでしたが、看護師2年目の先輩から実際に働いてみての大変なことや仕事のやりがい、学生のうちにやっておけば良かったことなどを詳しくアドバイスしてもらいました。これから先コロナ禍での就職活動となりますが、共に働く仲間として皆さんの応募をお待ちしています！

今回参加できなかった方も、今後ホームページに看護部の紹介動画をアップする予定ですので是非ご覧ください！



▲先輩看護師から看護学生へアドバイス

医療従事者への応援の声をいただいております！

いつも当法人がお世話になっている方々から、医療従事者の応援ということで様々な支援をいただきました！

山形日産自動車販売株式会社様（豊里店）から車椅子1台、大井建設株式会社様より車椅子を5台、酒田市で焼き芋を販売している芋萬様からたくさんの安納芋と焼き芋をいただきました！医療従事者の我々を含め、みなさん心身ともにお疲れかと思いますが、このような気遣いや応援の声はとても励みになります。車椅子は、患者様や利用者様の送迎等で使わせていただきます。お芋はみんなで美味しくいただきました！この度はありがとうございました！



▲山形日産自動車販売株式会社様



▲大井建設株式会社様



▲芋萬様

診療案内表示システムを導入しました

3月1日(月)より、本間病院外来にて診察案内表示システムを導入しました。患者様の呼び出し時に整理番号を利用することで、プライバシーを保護します。また、口頭での呼び出しを減らすことで、新型コロナウイルス感染症対策としても活用しております。

正面玄関から入りましたら、再来受付機2台が並んでいます。そちらに診察券を挿入し、発券された整理券（3桁の呼び出し番号が表示されます）を受け取り、ロビーでお待ち下さい。整理券はお帰りまで無くさないようにお願いします。不明な点は遠慮なく職員までお尋ね下さい。



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) 予約のみ	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・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	—

整形外科		月	火	水	木	金
午前	一般 9:00~12:00	叶内 平	—	—	—	—

※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

内科・外科		月	火	水	木	金
午前	一般 9:00~12:00	休診	休診	休診	休診	休診
午後	一般 14:00~16:00	本間 修	本間 修	—	本間 修	本間 修

※医師が変更になる場合があります。

2021年4月1日より  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

2021年3月31日発行

編集後記

みなさんは今回の冬で何回雪のけ(雪ぬけ)をしましたか?雪のけ(雪ぬけ)で何度も筋肉痛になった冬が終わり、暖かい春がやってきました。暖かく天気の良い日は、ふと自然が多いところへ出かけたくくなります。青々とした若葉や、動き出した小さな虫を見ていると、「田舎ってイイな」という気持ちにさせてくれます。

スーパーでは九州産のタケノコが売られ始めていました。春を感じつつも、出始めとはいえ驚きの金額に目が丸くなります。地元の孟宗はまだかな・・・と、暖かい孟宗汁を妄想しながらお腹の虫を鳴らします。

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 

