

健友会たより

VOL.14

迎春

特集

- ・ 今年の干支・寅
- ・ 新年のご挨拶
- ・ 二次健診のすすめと病院のかかり方
- ・ 季節の運動
- ・ 正月のレシピ

今年の干支



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

今年の干支は「寅」ですね。虎は勢いが盛んで強靱な生命力を持ち、「千里行って千里帰る」とも言われることから、あらゆる厄災を振り払い、家運隆盛を導くといわれています。また、正面向きの虎は「八方睨み（にらみ）の虎」といわれ、どこから見ても災いが近づかないよう睨みをきかせているように描かれ、魔除けや厄払いの意味があります。仔虎に愛情を注ぐことでも知られており、家庭円満の象徴でもあります。

昨年に引き続き、健友会たよりの発行を通じて、皆様に健康の情報をお届けします。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



新年のご挨拶

本間病院 理事長

ほんま しゅう
本間 修



昨年のこの時期は、新型コロナウイルスの感染がどこまで広がるのか、いつまで続くのかと先の全く見えない不安な日々が続きました。それでも、日々の感染の状況に対応しながら、感染対策の充実とワクチンの普及の効果で、昨年末から何とか感染の収束といえる状況がみえてきました。

この間、外来診療ではPCR検査の受診者や発熱患者の隔離を行ったり、また、入院では患者さんの御家族の面会制限など、様々な制約で患者様や御家族にはご迷惑をおかけしました。皆様様の御協力で、クラスターの発生もなく日常診療を継

続することができたことに感謝します。

大都會の感染多発地域では、感染し発症しても在宅での待機を強いられるケース、あるいは重症化しても入院治療を受けられないというような医療崩壊といえる事態が発生しました。このような事態を招かないためにも、これまでの感染対策の教訓を生かして、次の感染拡大を前提に油断せず取り組んでいきたいと思っています。

法人内での活動にとどまらず、これまで以上に地域連携推進法人のネットワークの強みを積極的に活用して、この地域に安心安全の

医療・介護の提供を目指していきます。

今年もよろしくお願い致します。



健診後の 二次検査のすすめと 病院のかかり方

健康支援科 ほん ま かおり 本間 香織



みなさん、毎年健康診断を受けその健診結果を活用していますか？

新型コロナウイルスの流行もあり感染を恐れ、健診を受けなかった方、健診を受けたものの二次検査を受けることを悩んでいる方もいるかもしれません。

実際に健康診断の受診率が低下したというデータや、2021年11月の日本対がん協会の発表では、2020年にがんと診断された人が前年より9・2%減ったと報告がありました。

主な5種のがん（胃、肺、大腸、乳、子宮頸）では、約4万5千人の診断が遅れたと推計しています。今後

は進行したがんがみつかるケースが増え、予後の悪化や死亡率の増加が懸念されているところ です。

がんは早期ではほとんど自覚症状がありません。脂質異常症、糖尿病など生活習慣病も同様で、気付かないまま徐々に進行します。だからこそ、検診・健診を受け、客観的なデータから自分の健康状況を知ることが大切になります。

そして、健診の場でよく目にするのが健診を受けただけで満足し、要精密検査を受けていない方です。健診は受診し、結果を確認して活用することが大切です。繰り返しになりますが「自覚症状が出るのは病気





が進行してから」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。また、コロナの感染リスクばかりに目を向けてしまうと、潜んでいる重大な病気を見逃してしまう可能性もあります。

当院では、健診後、精密検査が必要な方に対し二次受診専用のフリーダイヤルを設置しています。手元に健診結果を準備した上で電話して頂くとスムーズに外来予約をとることが出来ます。がんや生活習慣病は、コロナの収束を待ってくれません。当院外来、健診センターともに3密の回避、フロアの清拭、職員の健康

管理など感染症対策を徹底し、安心して受診して頂くための環境の確保に努めています。まだ健康診断、その後の二次受診が済んでいない方は、ご自身・家族のために、この機会に受診をお願いします。



当院の受診予約は
「2次受診専用ダイヤル」をご利用ください。
0800-800-4891 (無料)
 (受付時間 10:00~17:00 土・日・祝日を除く)

季節の運動

リハビリテーション科 理学療法士
ながさわ えりか
長沢 江里佳



季節柄、ご自宅で過ごすことが多いことと思います。慣れた部屋・慣れた間取りは安心感がありますが、ご自宅で転倒されて受診される方は意外と多いのが現状です。こたつの敷布団やカーペットに躓く心配はないですか？電気コードは動線にありますか？など、今一度ご確認ください、今年一年お元気にお過ごしください。

今回は転倒予防のため、普段はあまり動かさない“足先”の運動をご紹介します。体調に合わせ、指先を大きく動かしましょう。



①足指でグー・パー(ゆっくり10~20回)



②タオルのたぐり寄せ(1~2回、タオルを濡らすと楽です)



③指先を使ったつま先立ち(5~10回、動かないものにつかまって)

本間病院栄養科監修レシピ

『鱈の雪見椀』

材料 (4人前)

- | | | |
|---------|--------|-------|
| ○たら 2切れ | ○しいたけ | ○みりん |
| ○料理酒 | ○ほうれん草 | ○食塩 |
| ○食塩 | ○水 | ○ゆず果皮 |
| ○かたくり粉 | ○かつおだし | |
| ○大根 | ○薄口醤油 | |



作業手順

- ①大根はすりおろし、しいたけはへたを切り落とし、かさに十字を入れる。ほうれん草は茹でてカットする。
- ②ゆずを果皮を細切りにする。
- ③たらに、食塩、料理酒を加えて混ぜ合わせて下味をつける。かたくり粉をまぶして15~20分間蒸す。
- ④水を計量し、煮立たせる。これにかつおだし、薄口醤油、みりん、食塩を加えて味を整える。このだしの一部を使い、しいたけを煮る。
- ⑤器にたら、ほうれん草、しいたけを盛り付ける。
- ⑥④のだし汁に、しいたけを煮た煮汁と大根おろしを加えて煮立たせて⑤にかける。ゆず果皮を飾る。

鱈は12月から翌年3月が旬で寒くなればなるほど美味しくなる魚です。少レクセを感じる魚ですが、柚子と大根おろしでさっぱりとした味わいに。鱈にはタンパク質、ビタミンB12が豊富で低脂肪に加え高タンパクなためヘルシーです。付け合せのほうれん草には鉄分が多く貧血予防に効果有り、しいたけは血圧抑制効果、免疫力を高めてくれる。またしいたけには整腸作用があり便通をよくするため肌荒れを防ぎ、たら同様ダイエットや肥満予防にも効果的です。栄養価の高い食材を頂き、免疫力を高めウイルス予防に努め、体と心を温めてはいかがでしょうか？

栄養科 調理師 鈴木 翔太
すずき しょうた

INFORMATION

あなたの通院を支えます

本間病院友の会では、地域の社会資源として、『通院支援サービス』を行っています。

このサービスは、「バス停まで歩くのが大変」「免許証を返納したので、病院に行くのが難しい」などの声があり、友の会として何かできないかと検討し、始めました。バス停もしくはご自宅前から本間病院まで、車で送迎するサービスです。

利用されている方からは、「毎回助かっているよ」「家の前まできてもらってありがたい」などの感謝の言葉をいただいております。

本間病院までの通院に、ぜひご利用下さい。



● 利用案内 ●

事前予約で、本間病院の予約日に合わせ、ご自宅近くのバス停まで迎えに行きます。バス停まで歩くのが難しい場合、ご自宅前まで伺います。本間病院での診察、会計が終わり次第、ご自宅前まで送ります。

時間は月曜日から金曜日で、午前9時から13時になります。9時前、午後の利用については、ご相談下さい。

● 利用可能地域 ●

酒田市内（平田、松山、八幡、黒森地域は特定の曜日になります）

● 利用条件 ●

友の会会員のみになります。利用したい方は友の会入会をお願いします。

● 利用料金 ●

運営募金をいただいております。

● 利用申込・問い合わせ先 ●

本間病院友の会事務局 26-6631

秋の高校生看護師体験

10月20日、11月2日、11月5日に、庄内地域の高校生を対象に秋の高校生看護師体験を行いました！

3日間で16名と多くの学生のみなさんが参加してくれました。

夏の体験に引き続き、学生のみなさんからは腕のモデルに実際に注射してもらいましたが、みなさん初めての注射でも度胸があり、物怖じせず積極的に参加してくれました★



実際に参加してくれた学生さんの声を紹介します。

「新型コロナの影響でなかなか看護体験に参加できなかったこともあり、自分の将来に不安ばかり感じていましたが、今回参加できたことで看護師という夢をもう一度しっかり考えてみようと思いました。」

「とてもやさしく説明してもらえて、すごくうれしかったです。次もこのような体験に参加できるなら質問できるぐらいの知識を身につけてまた来たいです。注射について少し詳しくなることが出来たので、友達に自慢したいと思います！」

高校生の皆さんと触れ合ってスタッフも楽しい時間を過ごすことが出来ました！皆さんの声が私たちの励みになります。みんなで、またお待ちしております♥

看護学生委員会

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 担当医
- 第5週 担当医



健友会たより

2022年1月1日発行

編集後記

今年も健友会たよりを手に取っていただき、ありがとうございます。3か月に1度というスローペースではありますが、旬の健康な話題を皆様へ届けられるよう、ガンバってまいります。

お正月といえば鏡餅ですね。鏡開きをしたお餅を食べるのが楽しみという方も多いのではないでしょうか。しかし運が悪いと、お餅の表面にカビが生えてしまうことも……。焼酎で拭いたり、練り辛子を近くに置いたりすると、カビの発生を抑える効果があるそうですよ。今年も美味しいお餅が食べられますように。

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

