

健友会たより

VOL.16

特集

- 新入職員から一言
- 健康診断と胃がん予防
- 季節の運動
- 夏のレシピ



釜磯海岸と特急いなほ

院長コラム



本間病院 院長
すが わら たもつ
菅原 保

日本HPHネットワークは「ウクライナに対する侵略戦争をただちにやめることをロシアに求めます」という声明を出しました。日本HPHネットワークは、WHO（世界保健機関）が開始したヘルスプロモーションをすすめるための医療機関等の世界的なネットワークである国際HPHネットワークの日本支部で、本間病院も早くから登録しています。

「ヘルスプロモーション」とは、人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセスと定義されています。（オタワ憲章：1986年）この「健康の社会的決定要因」は、①社会格差（貧困、社会階層など）②ストレス（不安、恐怖）③幼少期（母子、幼児期の栄養など）④社会的排除（貧困、差別）⑤労働（職場のストレス）⑥失業⑦社会的支援（人との関わり、地域での助け合いなどの促進因子）、⑧薬物依存（アルコール、薬物、たばこ）⑨食品（食糧確保、供給）⑩交通（公共交通機関の整備、通院、移動手段など）の10項目です。

いずれも1人の力では解決できない項目で、私たち、医療・介護従事者と一緒に考え、一緒に取り組む、そして、地域へ呼びかけていくことが求められます。これらの問題に困ったら、近くの人に、そして、私たちに相談して下さい、1人で悩みをかかえないで、悩みを相談する、話し合うことからHPHの活動がはじまり解決につながります。

一方、これら10項目に共通する健康の最大の敵は貧困です。そして、最も必要なのは平和です。戦争は人が作り出した最大の健康阻害要因です。今回のロシアによるウクライナへの侵攻は、世界全体で健康の社会的決定要因をより悪い方向へ進めています。

WHOのオタワ憲章で提起されたヘルスプロモーションの実践を通して人々の健康と公正な社会づくりに貢献するためにも、その前提条件である平和を脅かす侵略行為をただちに中止し、平和的な解決を図ることが強く求められます。

新入職員から一言

介護事業部

入職し3ヵ月が経ち、先輩は私たちに、単に知識と技術の習得だけではない特別なものを見せてくれました。それがチームワークであり、これから私たちが大切にしていくなすべきものだと感じました。まずはお互いに支え合うことで喜んだり楽しくなれたりを実感する。毎日一生懸命仕事に取り組むことで、職員や利用者様から信頼される人間になれるよう、頑張っていきます。



看護部



4月から1年目看護師として先輩の皆さんに支えていただきながら頑張っています。今後の抱負としては、患者さんとの関わりを通して日々新たな技術や知識をつけていくことです。

新しいことを学んでいくことは大変ですが、一人前の看護師になれるように本気で、精一杯頑張ります！！

事務部



今年の4月から診療サービス課に配属されました。

これまで受付業務をしておりましたが、7月からは3F病棟事務を担当いたします。分からない事が多くご迷惑をお掛けすることがあるかと思いますが、先輩方に助けていただきながら、少しでも早く皆様のお力になれるよう頑張ります。

どうぞよろしくお願いいたします！

診療技術部

今年度から本間病院で勤務する事になりました。

私たちの地元でもある酒田で地域の皆様と関わりながらお仕事できる事を嬉しく思っています。

一年目でまだまだ不慣れな所はありますが、リハビリスタッフとして1人1人の患者様に寄り添い、心身共に支えることができるよう、日々精進してまいります。よろしくお願いいたします。





健康診断と胃癌予防

外科医長 ^{ほんま}本間 ^{さとる}理

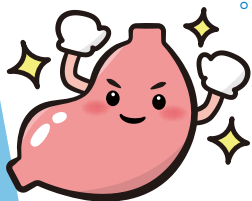
今回は健康診断における胃癌予防の重要性についてお話しします。

2019年時点で胃癌の罹患数（新たに胃癌と診断された方の数）は男性で3位、女性で4位、死亡数は男性2位、女性5位といずれも上位を占めています。

以前はバリウムを飲んでレントゲン撮影する胃X線検診が主流でしたが、現在は上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）とヘリコバクター・ピロリ菌（H.pylori）検査が大きな役割を果たしています。胃カメラを定期的に受けることで胃癌が発生しても早期発見（二次予防）し内視鏡治療をすることができ、手術で胃を切ることなく根治が期待できます。また胃カメ

ラで萎縮性胃炎と診断された場合、胃内にH.pyloriがいらないか検査することが大事です。胃癌の95%はピロリ菌が原因と言われていました。つまりピロリ菌がいた場合、内服薬で除菌することで将来胃癌になるリスクが減らせます（一次予防）。この一次予防と二次予防を両方行うことで、胃癌の罹患数を下げ、罹患したとしても低侵襲（体へのダメージが少ない）治療で治療することを目指します。たまに胃カメラは毎年受けていても、ピロリ菌の検査、除菌をしていない方がいます。検査、治療を受けるか受けないかはもちろん個人の自由ですが、消化器の医師としては、歯科検診は受けるが（二次

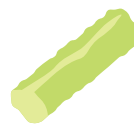
予防）歯磨き（一次予防）をしない人、のような違和感があります。またピロリ菌は胃癌の危険因子であるだけでなく、胃潰瘍、胃MALTリンパ腫、機能的胃腸症など他の消化器疾患や特発性血小板減少性紫斑病（血液疾患）の原因となる可能性もあります。胃X線健診や胃カメラで萎縮性胃炎と診断されたことがあり、まだピロリ菌検査を受けていない、ピロリ菌がいると言われて除菌していない方はぜひご検討ください。またご家族や周りの方で胃カメラ、ピロリ菌検査を受けていない方がいればぜひお勧めください。



がん情報サービスHPより https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

季節の運動

スクワット



本間病院 リハビリテーション科
いし かわ ゆい
石川 祐衣

暑さが厳しくなってきました。気候の良い日はウォーキングもおすすめですが、これからの時期は外での運動も大変ですね。熱中症も心配されます。今回は涼しい室内でも簡単に行えるスクワットを紹介します。5回1セット、1日3回行います。まずは無理のない程度から取り組んでみて下さい。

ポイントは息を止めないこと。

- ・足は肩幅に。
- ・おしりを真下に落とすイメージで。
- ・膝はつま先より前に出ないように。

支えが必要な方は、机などに手をつけて行います。



『オクラと豚肉の冷うどん梅』



材料 (1人前)

○うどん(ゆで)	220g
○豚肩ロース	50g
○長芋	40g
○生わかめ	4g
○オクラ	20g
(冷やし汁)	
○醤油	15cc
○みりん	5cc
○料理酒	3cc
○出し汁	200cc
○カツオだし	3g



作業手順

- ① 豚肉を茹で、冷水で冷やす。
- ② オクラは輪切り、長芋は千切り、梅干しは種を取りほぐしておく。
- ③ 器に茹でて冷やしたうどんを盛り、②とワカメを盛り合わせる。
- ④ ③に冷やしたつゆをかけて完成。

今回は、暑い夏を乗り切る為の強い味方「ネバネバ食材」を使ったメニューを紹介します。

オクラは7月～9月が旬です。

「粘液糖タンパク質の混合物」の効能に加え「βカロテン」が豊富に含まれています。丈夫な骨作りや、イライラの解消にも効果が期待できます。



INFORMATION

再就職支度金制度があります！

当法人では、既卒の看護職員・介護職員で健友会に再就職された方を対象に、転職活動に伴う交通費・転居費用等の支援を行う目的で再就職支度金制度を設けています。

直接応募またはハローワークからの紹介で応募された方へ入職日に支給しています。

県外から移住された方、無資格だけど介護の仕事に挑戦してみたい方、子育てがひと段落した方など、お身内やご友人をぜひご紹介ください。

■看護師・准看護師

- 庄内圏からの就職 ⇒ 10万円
- 庄内圏外(圏外含む)からの就職 ⇒ 20万円

■介護福祉士・介護職

- 庄内圏からの就職
 - 介護福祉士 ⇒ 10万円
 - 初任者研修修了者 ⇒ 8万円
 - 無資格 ⇒ 6万円
- 庄内圏外(圏外含む)からの就職
 - 介護福祉士 ⇒ 20万円
 - 初任者研修修了者 ⇒ 16万円
 - 無資格 ⇒ 12万円

※入職から12か月以内の退職には返還規定あり。



連絡先

電話:0234-22-2918

メール:info@kenyukai-sakata.jp

※ホームページの✉メールからも
問い合わせができます。

総務課 人事担当

チームSTEPPS学習会

本間病院では部門ごとに学習会を開催し、スタッフの能力向上を図り磨きをかけています。

今回は診療技術部の医療安全学習会として開催された、チームSTEPPSの学習会を紹介します。

チームSTEPPSとは、“Team Strategies to Enhance Performance and Patient Safety”の頭文字をとった名称で、医療の成果と患者安全を高めるためにチームで取り組む戦略と方法という意味になります。医療は多職種によるチームで行われるもので、個々の努力だけでは重大事故が発生する危険もあります。事故の可能性を減らすためにも、組織のチームワークの向上は必要になります。

今回は1チーム5人でチームの鎖という演習を行いました。ルールはA4の紙から輪を作り、それを繋げて鎖を作るというものでしたが、1回目は自由に、2回目は利き手を使用せずに、3回目は利き手を使用せず、会話も禁止と、徐々に厳しいルールが追加されました。最終結果は徐々に数を増やしたチームもあれば、減ってしまったチームもありました。しかし、どのチームも演習の合間に話し合いを行い、全員で役割分担や反省、次に生かす案を考えていました。演習の目的が良好なチームワーク、リーダーシップ、コミュニケーション、情報共有、お互いの助け合いでしたので、どのチームも達成できていたと思います。

今回の学習会で学んだことを生かして、今後も頑張っていきたいです。



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)
		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5時以降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 本間 理 (外科)
- 第5週 担当医

健友会たより

2022年8月18日発行

編集後記

暑い夏、気温だけでなく、ものの値段も上がる夏ですね。あるコンビニのから揚げは40年近く値段据え置きだったのが、ついに値上げとなりました。電気代も値上がりしていますが、エアコンは適度に動かして、ムリなく夏を乗り切りましょう。

さて、休みの日は庭と畑の手入れを頑張っていますが、炎天下ですぐに疲れてしまいます……。そんな時は家に帰ってアイスを食べ小休止。順調に大きくなっていく枝豆を眺めながら、今か今かと収穫を楽しみにしているところです。

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

