

# 健友会たより

VOL.17



## 特集

- ・ 院長コラム
- ・ ひだまり集団リハビリ
- ・ 各部門の職場紹介
- ・ ワクチン接種のすすめ
- ・ 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

## 眠られない秋の夜のために

先日、市内の会社からの依頼で「睡眠と健康」についてお話ししました。働く世代の睡眠には「眠れない」と「眠る時間が減っている」の2つの問題があります。睡眠不足は、仕事の能率が低下してミスが増える、事故・ケガにつながり、生活の質も低下させます。さらに、心臓病、高血圧、糖尿病、肥満など生活習慣病、うつ病などの心の病気、自殺にも関係してきます。

日本人の睡眠時間は世界で最も短く（平均7・22時間）、厚生労働省は2014年に「健康づくりのための睡眠指針『睡眠12箇条』」を発表して睡眠の大切さ、良い睡眠のとり方を示しています。

その一部を紹介すると、快眠のコツは朝が大事で、明るくなったら起きる、朝の光を浴びる、朝食はしっかり食べる、朝の散歩などからはじまり、昼は15分程度のわずかな昼寝が午後の調子を整える、昼間の適度の運動も効果があります。夜は暗く

て静かで快適な眠る環境を作る、寝る前に音楽・入浴・ストレッチなど自分なりのリラックスマethodを見つけるとも効果があります。寝る前のスマホ、明るい環境は不眠につながり、寝酒は睡眠の質を低下させます。ヒトは意思の力で眠ることはできないので無理に眠ろうとしない、眠くなってから寝床に入って起きる時間は遅らせないことも効果があるとしています。それでも眠れない時は1人で抱え込まないでかかりつけの先生へ相談してみてください。

充分かつ快適な睡眠がとれて元気に生活、仕事ができるように会社や家庭での取り組みをすすめてみましょう。



## 介護老人保健施設ひだまり リハビリの取り組み

# 集団リハビリの様子を お届けします!



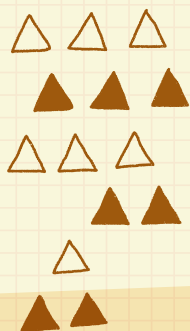
理学療法士 藤原 満奈 未

ひだまりの利用者様の中には昔は畑仕事をしていました!農家だった!という方がいらっっしゃいます。そういった方へリハビリの一環として、中庭にある季節の花や野菜の水やり、種まき、収穫等を利用者様に行って頂いています。

今回は皆さんで収穫したほうれん草を使って《ホットケーキ》を作りました。久しぶりの調理に少し緊張気味な場面もありましたが、利用者の方々と協力をしながら混ぜる・焼く・盛り付けるまでの作業を行っていただきました。お好みでクリームなどを添えて味も大好評!終始、笑顔もみられ和気あいあいと過ごしました。



ひだまりのリハビリでは園芸の他にも、モノづくりが好きな方には季節の装飾を作成していただいています。今後も利用者様に施設生活を楽しんでいただくために計画していきます!



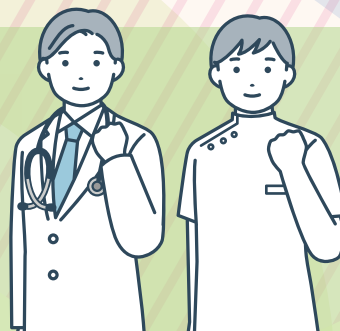


## 技術部 薬剤科

薬剤科は薬剤師6名（育休1名、出向1名）と事務2名が在籍しています。業務として主に入院患者様の持参薬チェック、調剤業務、服薬指導、注射業務、注射調製、医薬品在庫管理等行っています。また、カンファレンスを通して医師や看護師など他の医療スタッフに適正な薬剤情報の提供を行いながら患者様に安全で適切な薬物療法が行われるよう取り組んでいます。入院されていない方も薬について質問がありましたらお声がけください。



# 職場紹介



## 介護部 酒田市地域包括支援センターなかまち



酒田市地域包括支援センターなかまちは主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士、介護支援専門員が在籍しており、65歳以上の高齢者が、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように幅広い相談に対応しています。市内には10カ所の地域包括支援センターがありますので、介護・介護予防に関する相談をしたい、運動教室・交流の場を紹介してほしい、認知症が心配、高齢者虐待に関する事など、お困りの際はお気軽にご相談ください。

## 事務部 経理課

経理課は現在4名の体制で業務を行っています。

主な業務内容としては、患者様・利用者様から受け取った医療費や利用料の仕訳や管理を行っています。

また法人の経営資料を作成するために、必要な記録や集計を行うことも重要な業務となっています。

患者様や利用者様と直接接する機会が少ない職場ですが、より良い医療・介護活動を提供するために、医療法人健友会の一員として今後も頑張っていきたいと思っております。



# 各部門の

## 看護部 本間なかまちクリニック



本間なかまちクリニックは、約185名の管理患者数となり全国的にみても大変大きな透析施設となりました。

新型コロナウイルスの終息にはまだ時間がかかると思われますが、皆様一人ひとりが日頃の感染対策を実践していることでクラスターは発生していません。今後も皆様に安心して治療を受けていただけますよう、感染対策の強化に取り組んでいきます。

クリニックスタッフ一同、どんなときでも安心安全の透析治療を提供できるよう、いつも皆様の声に耳を傾け、身近な存在として関わって行きたいと思っております。

# 新型コロナウイルスとインフルエンザワクチン接種

診療技術部 次長 くぼ た 窪田 しん じ 信司



10月に入り新型コロナウイルス感染症の感染者数も次第に減少している状況ですが、思い起こせば昨年8月のお盆の時期に第5波が始まり、秋になると感染者が減少、年末年始にオミクロン株による第6波の感染が始まりました。3回目のコロナワクチンの接種の開始はちょうど第6波の流行と同時期であり、多くの方が感染拡大の最中に接種を行う形となりました。

そうした経験を活かしてか、今冬のコロナワクチンは感染拡大が予想される年末年始に先駆けて接種が行えるよう準備が進んでおり、当院でも希望される方々への接種を開始しています。一方、この冬は昨年・一昨年と日本では全く流行しなかったインフルエンザウイルスの逆襲があるのでは、と世間では注目を集めています。実際、5〜9月に冬の季節を迎える南半球のオーストラリアではインフルエンザの大流行が確認されています。インフルエンザと新型コロナウイルスのダブル流行となってしまうと、現在の日本の医療体制では対応が厳しいものになることが予想されます。

接種は重要ではありませんが、基本的な感染対策（手洗い・手指消毒・マスク着用・咳エチケットなど）も同様に重要な事項です。ワクチン接種と基本的な感染対策を継続して、安心して住み続けられる街づくりを行いましょう。

新型コロナウイルスは『気温が低いほど、湿度が低いほど広がりやすい』性質があります。冬場を迎えるこれからが要注意です。



本間病院でワクチン接種受け付け中。コロナとインフルエンザどちらも受けられます。友の会会員は割引あります（インフルエンザ）。





## 『茸のチーズ焼き』

### 材料 (1人前)

・しいたけ	15g	・粗引き黒胡椒	少々
・まいたけ	15g	・塩	ひとつまみ
・ぶなしめじ	15g	・ピザ用チーズ	6g
・玉葱	30g	・粉チーズ	5g
・にんにく	小さじ2	・パン粉	4g
・オリーブ油	大さじ1	・乾燥パセリ	ひとつり
・バター	2g		



### 作業手順

- ① 茸類の石づきを切り落とし、しいたけはスライス、まいたけぶなしめじは一口大にほぐす。玉葱は半分にしてスライスにする。
- ② 鍋に、にんにく・オリーブ油・バターを入れ加熱し、香りが出たら玉葱を入れ炒める。玉葱がしんなりしたら、茸類を加え再度炒め全体がしんなりしたら、塩・黒胡椒を加え混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱用の容器(グラタン皿等)に②を盛り付け、ピザ用チーズ・粉チーズ・パン粉を振りかける。
- ④ オーブン200℃(オーブンが無い場合、トースターでも代用可能)で15分～20分位焼き、こんがりと程よい焼き目が付いたら、パセリを振りかけ完成。

秋の味覚である茸をふんずんに使ったレシピです。にんにくの香りとバターのコクが、旬の茸の美味しさをより一層引き立てるレシピとなっております。材料の茸類を別の茸に変更し別の味わいを楽しんでも良いかと思えます。ぜひご家庭でもお試しください。



いのうえ ひろし  
栄養科 主任 調理師 井上 浩

## INFORMATION

### 病院施設見学会・奨学金説明会を開催します！

健友会では、11月に病院施設見学会・奨学金説明会を開催します。

高校生や学生だけでなく、既卒の方も対象となりますのでぜひお気軽にご参加ください。

- 日時 2022年 11月3日(祝)・19日(土)
  - 会場 医療法人 健友会 本間病院 会議室
  - 対象
    - ◆看護師・准看護師・介護福祉士を目指す学校に進学予定の高校3年生(保護者も可)
    - ◆介護の仕事に興味がある高校生(保護者も可)
    - ◆看護師・准看護師・介護福祉士を目指す学校に在籍している学生(保護者も可)
    - ◆既卒の看護師・准看護師・介護福祉士
- ※保護者の参加は1名まで

- 内容  
法人紹介、各部の紹介、病院・施設見学、奨学金制度の説明 など
- 参加申込方法  
電話もしくはメールでお申込みください。  
※氏名(保護者参加の場合は保護者の氏名も)・学校名・学年・職種をお伝えください。

#### 連絡先

電話 : 0234-22-2918

メール : [info@kenyukai-sakata.jp](mailto:info@kenyukai-sakata.jp)

総務課 人事担当

# 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 一般・予約 予約	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

2022年10月31日発行

### 編集後記

秋も深まり、どんどん暗くなる時間が早くなってきました。気付けば冬至まであと2か月。季節の移り変わりが激しいのと、しみみりした気持ちになります。

さて、皆さんにとっての「秋の味覚」は何ですか？秋鮭、秋刀魚、ずいき芋、温海かぶ、各種キノコに庄内柿など、挙げればキリがありません。私は先日、今季初の芋煮を食べて、「秋だな」と心の底から温まった気分になりました。美味しい食べ物王国の山形に生まれて本当によかった★

### 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 

