

厚生連だより かみつが

平成30年1月1日

第58号

発行



上都賀厚生農業協同組合連合会
上都賀総合病院
老人保健施設かみつが

編集

上都賀総合病院年報等編集委員会
〒322-8550 鹿沼市下田町1-1033
TEL 0289-64-2161

公開講座



新年ご挨拶

上都賀厚生農業協同組合連合会
代表理事会長 黒本 一郎



新年明けましておめでとうございます。
皆さまにおかれましては、健

やかで輝かしい新年を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。

また、平素は厚生連の医療・保健・高齢者福祉事業運営にあたりまして、ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、百歳以上の長寿者が六万七千八百二十四人（大半は女性で、五万九千六百二十七人 八十八%）、四十七年連続で過去最多を更新しました（平成二十九年九月厚労省発表）。政府は人生百年時代の構想会議を開き超長寿社会の検討に入りました。少子高齢化や人口減少などの社会構造

の変化を見据えつつ、活力あ

る社会を実現し、安心・安全で効率的・効果的な質の高い医療・介護を受けられるようにすることが必要です。

私ども上都賀厚生連は、上都賀総合病院、老人保健施設かみつが、訪問看護ステーションひばり、在宅介護支援センターかみつが、鹿沼中央地域包括支援センターの五事業所をもって、病床の機能分化・連携、在宅医療・在宅介護の推進、医師・看護師等の医療従事者の確保・勤務環境の改善、地域包括ケアシステムの構築といった医療・介護サービスの提供体制の改革に対応する持続可能な体制を確保し、栃木県県西地域の医療・保健・高齢者福祉を介して、地域社会の発展に貢献してまいります。今後とも皆様のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして実り多い年でありますよう、ご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

二〇一八年 新年を迎えて

上都賀総合病院

病院長 十川 康弘



平成三十年、病院職員を代表して地域の皆様にご挨拶を申し上げます。当院は、開設以来一貫して地域の中心的な病院としての使命を担ってまいりました。昨年、国は各地域で、それぞれの地域社会や医療の事情に即して、今後持続すべき医療の機能分担を計画するように指示してまいりました。国の考

えとして、各地域で中心となるべきなのは、公的病院であるとされています。まず、公的病院が、地域で担い続ける予定の医療機能を報告するようにとのことでした。公的病院とは、国の医療法で定められた法律用語で、県や市立などの公立病院、日赤病院、済生会病院、それと当院を含む厚生連病院です。この報告の中で、当院は、この地域で、地域住民の方々が日常遭遇するかもしれない病気や外

傷、健康障害などをしっかりとカバーしていく方針を明示いたしました。昨年、一時医師不足から休止していたお産の予約も再開しました。さらに今年新たに組み込む診療分野として、心臓リハビリを予定しています。高齢化が進み、心臓が弱っている方が地域で多くなっています。専門医と研修を受けた療法士が、担当いたします。モニターで細心の注意を払いながら、心臓に負担をかけずに、筋力をアップすると、さらに心臓の負担が軽減できます。心臓が弱っている方々の日常生活の幅が少しでも広がればと願っています。昨年も述べましたが、予防医学、健診事業についても、医師の充足に伴って質量ともに充実いたします。本年も地域住民の皆様のご健康に貢献できるところを切に願っております。

新年のご挨拶

老人保健施設かみつが

施設長 須田 啓一



明けましておめでとうございます。老人保健施設かみつが、在宅介護支援センターかみつが、鹿沼中央地域包括支援センターは、昨年も沢山の皆様にご利用いただき心より感謝申し上げます。鹿沼市も高齢化率が二十六%を超え、高齢者人口はまた若干増加傾向にあります。地域には高齢者施設が次々に建ち、夫々の施設が特徴あるサービスを提供しようと競い合っている状況です。そうした中、老健かみつがは様々な医療の問題を抱える利用者の受け皿として、同時に積極的

にリハビリを行う在宅復帰を目指す施設として、また認知症に伴う周辺症状を抱えた高齢者の受け入れ先として等々、様々な役割を担ってきました。これまで、利用に際し手続きが煩雑であるとのご意見をいただき、手続きの簡素化、利用に到る期間の短縮化にも取り組んできました。

これからも更に地域の病院、事業所との情報交換、連携を密にし、地域の高齢福祉の拠点施設として活動していきます。本年も引き続きご支援くださるようお願いし、新年の挨拶とします。

第四回

公開市民講座を終えて

上都賀総合病院

公開市民講座実行委員長

早乙女 裕

第四回公開市民講座を十二月二日(土)に開催し、約百名の地域の皆様にご来場いただき盛大に執り行うことができました。今回は自分や大切な家族が認知症かも?と思ったときに正しい理解をし、行動に繋げることで不安や疑問などを解消するお手伝いが出来、また、認知症の方を支える家族の心の支えに少しでもなればと思います。講演内容を「認知症について」にしました。

一つ目を「認知症を学び、地域で支えよう」の題目で鹿沼中央地域包括支援センター介護支援専門員社会福祉士堤忍氏に、そして二つ目を「正しく知ろう認知症」の題目で当院認知症疾患医療センターセンター長衛藤進吉先生に講演頂きました。ご参加頂いた方の中には熱心にメモを取りながら耳を傾けている方も居て、関心を持たれている事に気付かされました。私もあらためて相手への優しさと思い

やり、寄り添う心の大切さを実感し、今後は社会全体での認知症に対する取り組み・制度が大切だと思いました。

今回ご参加頂いた方に、認知症に関する理解を深めて頂きご家族やご友人など一人でも多くの方々の力になって頂けたら嬉しく思います。

最後に、今回、公開市民講座実行委員長という経験をさせていただいた病院関係者の方々、地域の皆様に感謝を申し上げます。ご挨拶にかえさせて頂きます。



インフルエンザ・ノロウイルス胃腸炎の感染対策

上都賀総合病院

感染管理専従看護師

古澤由美子

インフルエンザの伝播経路

◆飛沫感染・感染している人が咳などをする事で飛沫が発生し、その飛沫を直接粘膜に浴びることで感染します。

◆接触感染・感染している人がくしゃみをするときに手で口を覆う。その手でドアノブ・手すり・スイッチなどに触れる。また別の人がその場所に触れる。手洗いをしないで鼻・口の粘膜に触れることなどにより感染します。

インフルエンザの感染予防対策

◆手洗いがい・咳エチケット

インフルエンザの流行時期に手洗いとうがいをする場合は、手洗いを先に実施し、手に付いた菌がうがいの時に口から入らない注意をすることが必要です。咳エチケットは咳をする人がインフルエンザウイルスを拡散させないために、サージカルマスクを着用することが必要です。手洗いは外から帰宅してすぐに実施しますが、サージカルマスクを外した後、くしゃみを手で受けた後、鼻をかんだ後にも手についたウイルスを拡散しないために実施する必要があります。

ます。洗った手は、濡れたままでは汚染物がまた手に付着してしまうので、十分に乾燥させる必要があります。



流行時の人の手の触れる場所の環境整備

インフルエンザの伝播経路は、飛沫感染より接触感染の確立が高い。流行時期は頻繁に手指衛生を実施する他、多くの人が触れる場所の清掃が効果的です。

隔離対策

発熱やインフルエンザ様症状がある期間は学校や仕事を休み、感染を拡大させないことが

発熱期間	第0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
2日目	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり
3日目	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり
4日目	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり
5日目	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり
6日目	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり

発熱あり 発熱なし ①一日のうちで、発熱を認めた場合は、発熱期間とします。

重要です。学校保健法や職場の規程を守って十分な休養を取りましょう。家族に発症者が居る場合は、本人が健康であれば「手洗いや咳エチケット」などの衛生管理の実施を行なうことで出勤は可能です。

食器洗濯物などの処理

食器は通常の洗剤で洗い、水ですすぐことによりインフルエンザウイルスを除去する事が出来ます。洗濯物は家庭で実施する場合は通常の洗濯・乾燥で問題はないです。布団など洗濯できない物は天日干しを実施します。

▼インフルエンザQ&A（厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/kekkakukansenshou01/07qa.htm#8>

▼インフルエンザワクチン接種Q&A（国立感染症研究所 感染症情報センター）
<http://idsc.nih.go.jp/disease/flu/fluqa/gen02.html#q19>

ノロウイルス胃腸炎の伝播経路

ノロウイルス胃腸炎は食中毒です。ノロウイルスが蓄積された二枚貝を生で食べた場合の感染、調理器具など、症状のある調理者の手洗いが不十分な場合などから感染します。

ノロウイルス胃腸炎の感染対策

調理器具の取り扱い

生物を調理したまな板は、洗剤で洗浄しすぎは十分な水で

すぎます。洗浄後に熱湯をかけることも効果的です。

調理者の健康管理

・調理前には石鹸と流水による手洗いを丁寧に行う。
・下痢症状のある場合は、食品を直接取り扱う業務や調理作業は実施しない。



嘔吐物の処理方法

処理を実施する場合は処理者が感染しないように処理をすることが重要です。プラスチック手袋、サージカルマスク、プラスチックエプロンを装着して、嘔吐物を拭き取ります。

嘔吐物の処理が終了したら、手袋を交換して新しい手袋を装着します。その後、吐物のあった場所を0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液を湿らせた布や紙で消毒し、その後水拭きをします。使用した物品はビニール袋に入れて密封し廃棄します。片付けが終了したら、石鹸と流水による手洗いをしっかりとします。ノロウイルスの拡散を防止

するには、処理中に汚染した手袋で周囲に触れないことが重要です。

おむつの取り扱い

ノロウイルス胃腸炎に罹っている人の便中にもウイルスの排泄があります。おむつ交換時は嘔吐物の処理時と同様に、プラスチック手袋、サージカルマスク、プラスチックエプロンを装着して実施します。おむつ交換終了後は、石鹸と流水による手洗いをしっかりとします。

使用できる次亜塩素酸ナトリウム液

次亜塩素酸ナトリウム液（漂白剤）には塩素系と酸素系の2種類があり、嘔吐物の処理には塩素系漂白剤を使用します。



次亜塩素酸ナトリウム液の取り扱い

次亜塩素酸ナトリウム液は、金属の腐食があるため、消毒後は水拭きを実施します。

全国郷土料理の紹介

当院では全国の厚生連病院と協力して、おすすめの郷土料理を、「全国統一献立」として提供する取り組みを行っています。入院中は、食事が一番の楽しみ・癒しと言われます。患者さんの治療へのモチベーションを高めるために、食の力をキャッチフレーズに二ヶ月に一回のペースで、全国の厚生連病院が、一斉に同じメニューを提供するという企画です。

この企画で提供された郷土料理を皆様にもご紹介したいと思います。

郷土料理で全国旅した気分を味わって下さい。

第一回目は、香川県の郷土料理「いりこ飯」をご紹介します。香川県といえばうどんですが、このうどんのだしに欠かせない「いりこ」の入った炊き込みご飯が「いりこ飯」です。昔から、手早くできるおもてなし料理として、特にいりこ漁が盛んな瀬戸内海、伊吹島で良く作られてきました。

「いりこ」とは、カタクチイワシの煮干のことで、大きさによって「大羽(おおば)」「中羽(ちゅうば)」「小羽(こば)」に分類され、体が「へ」の字に曲がったものが新鮮だといわれています。含有されている脂質は多価不飽和脂肪酸のEPAやDHAで、血中コレステロールを下げる、血液をサラサラにして血管をキレイにする働きに優れています。

材料(1人分)			
精白米	75g	油揚げ	5g
いりこ		大根	20g
又はかえりちりめん	5g	こんにやく	15g
にんじん	10g	しょうゆ	5g
里芋	20g	塩	0.6g



香川県の郷土料理
いりこ飯

エネルギー	326kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	2.7g
食塩	1.6g

文化連情報誌より引用



作り方

- ①米は30分前に洗っておく。
- ②いりこは頭と腹を除き、身を割り、頭は水に漬けておき、だしをとる。
- ③野菜は皮をむき、油揚げ、にんじん、大根、こんにやくは短冊切りに、里芋は半月切りにする。
- ④釜に、米、いりこだし、水を分量まで入れ、③の具といりこの身、調味料を加えて炊き上げる。

看護師奨学生募集

～ あなたの「学びたい」をサポートします ～

当院には、看護学生のみなさんの勉学を支えるための奨学金制度があります。奨学金の返済については、卒後当院にて看護師(貸与対象職種)として貸与期間に応じた期間を勤務していただいた場合、免除となります。奨学金制度に興味・関心がある方は、随時ご相談に応じますので、下記までお気軽にお問合せ下さい。

〒322-8550 鹿沼市下田町1-1033

・かみつが厚生連 上都賀総合病院

担当：総務課(3321) TEL0289-64-2161 FAX0289-64-2468

E-mail : soumu@kamituga-hp.or.jp URL : http://www.kamituga-hp.or.jp

－基本理念－

－地域社会への貢献－

私たちは、地域住民の総合病院として保健・医療・福祉活動を介して、地域社会の発展に貢献します。

－基本方針－

- 一、患者さんの立場を尊重し、倫理・精神面へ配慮します。
- 一、安全な医療を確保し、患者さんに信頼される医療を行います。
- 一、常に、医療の質の向上に努めます。
- 一、患者さんと、より良いパートナーシップを築きます。
- 一、地域の基幹病院として、地域社会や医療機関と連携し、住民の健康増進に努めます。

－患者さんの権利と責任－

- 一、安全で適切な医療を公平に受ける権利
- 一、個人の人格が尊重され、プライバシーを保たれる権利
- 一、病状・検査・治療・見直しなどについて、説明を受ける権利
- 一、治療法の選択を尊重される権利
- 一、私たちと一緒に病気を治すことに協力していただくこと
- 一、患者さんの療養環境を守るため、病院の諸規則や社会的ルールを守っていただくこと

編集後記

健康維持・シェイプアップのための運動は筋力トレーニング(筋トレ)とジョギング、水泳などの有酸素運動、どちらをやるべきかという問題があります。筋トレで筋肉量が増えると脂肪も増えます。あまり心拍数をあげない脂肪燃焼域の有酸素運動をすれば、脂肪も減るが、筋肉量も減るようです。どちらかを突き詰めればマラソン選手のような体型か、短距離選手のような体型か、ということになるでしょう。いずれにしても脂肪を減らし、筋肉をつけたいところです。これはなかなか難しい問題のようですが、現在のところ、これの実現のためには、成長ホルモン分泌の観点から、筋トレをやった後に有酸素運動がいいといわれています。公園の鉄棒で懸垂した後、のびりジョギングというイメージでしょうか。

(高山 剛)

一般外来診療表

診療科目	受付時間 初診受付=AM8:00から開始	備考
内科	AM 8:00～AM11:00	
内分泌代謝内科	AM 8:00～AM11:00	木曜休診 土曜は予約のみ
精神科	AM 8:00～AM11:30 PM 2:00～PM 4:30	初診はAM11:00までの受付 予約制
小児科	AM 8:00～AM11:30 PM 1:30～PM 4:00	土曜はAM11:00までの受付 月・金曜のみ
外科	AM 8:00～AM11:30	土曜はAM11:00までの受付
整形外科	AM 8:00～AM11:00	
形成外科	AM 8:00～AM11:30 PM 2:00～PM 4:00	月・水曜 土曜は完全予約制 金曜のみ
脳神経外科	AM 8:00～AM11:00 PM 2:00～PM 3:30 PM 1:30～PM 3:30	火・金曜午前はAM10:30までの受付 火曜のみ 第2・4木曜のみ
皮膚科	AM 8:00～AM11:00 PM 2:00～PM 3:00 PM 2:00～PM 4:00	月曜のみ 金曜のみ
泌尿器科	AM 8:00～AM11:00	初診・再初診は予約制 土曜休診
産婦人科	AM 8:00～AM11:00	
眼科	AM 8:00～AM11:00 PM 1:30～PM 4:00	金曜のみ
耳鼻咽喉科	AM 8:00～AM11:00 AM 8:00～AM10:30 PM 1:30～PM 4:00	月曜午前・木曜は予約制 初診はAM10:30まで 第1・3・5火曜 初診はAM10:00まで 月曜のみ 初診はPM3:30まで
放射線科	AM 8:00～AM11:30	水曜のみ
歯科口腔外科	AM 8:00～AM11:00	紹介患者・予約のみ/水曜は手術のため予約のみ

【休診日】日曜日・祝祭日・第2、第4土曜日・創立記念日・年末年始

専門外来診療表

診療内容	担当診療科	曜日	受付時間
リウマチ・膠原病外来(予約)	内科	月・火・木	PM 1:00～PM 4:00
神経内科外来(予約)	〃	木	PM 1:00～PM 3:00
血液外来(予約)	〃	金	PM 1:00～PM 3:00
緩和ケア外来(予約)	〃	水	PM 2:00～PM 4:00
1ヶ月健診	小児科	月	PM 2:00～PM 3:00
呼吸器外科外来	外科	月	AM 8:00～AM11:30
乳腺・甲状腺外来(予約)	〃	火	PM 1:30～PM 3:30
ヘルニア外来	〃	水	AM 8:00～AM11:30
ヘルニア外来(予約)	〃	水	PM 1:30～PM 3:30
肝・胆・膵臓外来	〃	木	AM 8:00～AM11:30
肝・胆・膵臓外来(予約)	〃	木	PM 1:30～PM 3:00
ストーマ・大腸肛門外来(予約)	〃	木	PM 1:30～PM 3:30
てんかん外来(予約)	脳神経外科	第1木	PM 1:30～PM 3:30
助産師産後外来	産婦人科	木	予約制
産後診	〃	月	PM 2:00～PM 2:30
補聴器外来(予約)	耳鼻咽喉科	第1・3・5金	PM 2:00～PM 4:00
特殊検査(予約)	〃	火	PM 2:00～PM 4:00

※診療上の都合により変更になる場合がありますので、必ずご確認の上ご来院下さい。