



発行
 上賀厚生農業協同組合連合会
 上賀総合病院
 老人保健施設かみつが

編集
 上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



診療サポートセンター

新年のご挨拶

上賀厚生農業協同組合連合会
 代表理事会長 福田 利男



平成三十一年の新春を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、健康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、高齢社会の財源確保するための消費税は、平成元年四月一日から三%で導入され、本年十月一日から十%になります。

年金、医療、介護、子育てに振り分けることになっていった社会保障と税の一体改革の消費税増税は、これで完了となります。

一億総活躍社会を実現するための働き方改革では、四月一日から時間外労働の上限規制、年次有給休暇の確実な取得が法施行されます。

平成は、平成三十一年 西

暦二十九年四月三十日の天皇退位をもって終焉し新しい元号になります。皇太子さまが新天皇に即位される五月一日と即位礼正殿の儀が行われる十月二十二日が、今年限りの祝日になります。それによって四月二十七日から五月六日まで十連休になります。

平成から新しい時代を迎え、私も上賀厚生連は、上賀総合病院、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、栃木県東西地域の医療・保健・高齢者福祉を介して、地域社会の発展にさら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、本年が皆様におかれまして最良の年でありませう、ご祈念いたしましたし、年頭のご挨拶とさせていただきます。

二〇一九年
新年を迎えて

上都賀総合病院
病院長 十川 康弘



平成三十一年、新しい年の初めに上都賀総合病院職員を代表して地域にお住いの皆様にご挨拶を申し上げます。当院は、地域にお住いの方々の、日常遭遇するかもしれない健康障害、外傷、お産などに質の高い医療サービスを提供することを第一の任務としてきました。当院をご利用になっていくのは、鹿沼市在住の方が八割、日光市民が一割、残りが宇都宮市や栃木市などからの患者さんです。病状が重い場合は入院をしていただくこともあり、よくなれば速やかに退院していただき、適切な外来治療や、他の医療機関や介護施設に移行します。国は地域医療の中で、それぞれの病院の役割分担を明確にすることを求めている、当地でも医療関係者や市民を交えて、話し合いが続けられています。当院は、あるべき役割分担に基づき、この地域の健康福祉を守っていきます。

葉が、盛んに用いられるようになってきました。これは高齢化社会の中で、人生の最終段階の過ごし方、医療や介護の受け方、本人の尊厳を損なっていないか、本人の意向を尊重していかないのではないかという反省に基づいて出てきた考えです。最終段階に差し掛かると、身体や精神の機能が衰えることが多く、本人による意思決定、意向表明は簡単ではありません。そこで普段、健康なうちに夫婦や家族でそれぞれの最終段階をどのように過ごしたいか、どのような医療やケアを望むかを話し合い、万が一の場合、自分の意思を最も信頼する人物に伝えておくことが勧められています。文書にしておくこともよい方法です。考え方は、自身の年齢が進んだり、健康を損なったり、治りにくい病気にかかったりすれば、変わることもあると思います。メディアの情報に触れることがきっかけになることもありますが、折に触れ、機会があるごとに大切な方と時間をかけて話し合うことをお勧めします。

健康寿命が重視されています。人生の最終段階の直前まで健康で、生き生きとした生活をおくれるように普段から健康管理に配慮してください。当院では、人間ドックなどを通じて、予防医療活動も行っています。ぜひ定期的にご利用ください。地域住民の皆様のご健勝をお祈りしております。

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、昨年地域の方々から沢山のご支援をいただきましたことに感謝申し上げます。

鹿沼市も高齢化率が昨年は二十八%を超え、高齢者人口もまだ増加傾向にあります。地域には高齢者施設が次々に並び、夫々の施設の競争も激しくなっています。そうした中、老健かみつがは積極的にリハビリを行って在宅復帰を目指すことを柱として、同時に認知症に伴う周辺症状を抱えた高齢者を受け入れること、がん患者を受け入れることなど、様々な役割を担っています。これまでの指摘の中、入所までの待ち期間の短縮や、使用できる薬剤の拡充にも努めてきました。

病院祭のご案内

上都賀総合病院
病院祭実行委員長

須貝 弓洋

上都賀総合病院では、毎年、市民講座や病院祭などのイベントを企画することで、地域の方達に上都賀総合病院を知って頂くとともに、イベントを通して地域の皆様との交流をとても大切にしたいと考えております。今年度は、病院祭を予定しており、「地域の皆様と一緒に祭を楽しめる」ように、企画を検討しております。

今年度の病院祭の内容としては、病院内で活動している各チームの活動内容に関するパネル展示や、検査課による動脈硬化検査、リハビリスタッフによる生き生き百歳体操など、ご自身の健康体験もできるような催しものを考えています。また、看護師によるハンドマッサージ、子ども薬剤師体験など、子どもから大人の方まで楽しめるイベントが盛りだくさんになっています。

平成30年度
病院祭の予定ゲスト

鏡味仙成さん 超新塾さん

平成28年度 病院祭の様子

健康管理課

上都賀総合病院
健康管理課
保健師 石澤美奈子

寒い日が続くこの時期、身体は熱を外部に逃がさないように血管が収縮するため、血液の通り道が狭まり、暖かい時期よりも血圧が高くなる傾向にあります。血圧値の分類では、収縮期血圧が百四十mmHg以上、または拡張期血圧が八十五mmHg以上で高血圧とされています。

180	Ⅲ度高血圧	高血圧
160	Ⅱ度高血圧	
140	Ⅰ度高血圧	
130	正常高値血圧	
120	正常血圧	
	至適血圧	
		80 85 90 100 110

高血圧は自覚症状がほとんどないため、放置されることも少なくありません。しかし、その間にも血管は高血圧に耐えるために、壁が厚く硬く(動脈硬化)なります。この高血圧と動

脈硬化の悪循環が繰り返され、ある日突然、心疾患や脳卒中など命に関わる病気を引き起こします。恐ろしい高血圧ですが、生活習慣の改善で予防することができますので、少しご紹介し



●高血圧予防、まずは「減塩」

塩分を摂り過ぎると、血液の塩分濃度を下げようと水分を取り込むため、血液量が増加します。すると心臓から送り出される血液量も増加し、血圧は上昇します。高血圧の原因で最も多いと考えられているのは、塩分の摂り過ぎであるため、それを減らすことが重要です。塩分摂取の目標量は成人男性八g/日未満、成人女性七g/日未満とされています。減塩の例として次のようなものがあります。
・調味料は食べ物に直接かけず、皿に取り味をみながら少しずつ付ける
・麺類の汁は残す

- ・漬物は浅漬けや塩出ししたものにする
- ・練り物、缶詰、ハム、ソーセージなどの加工食品を減らす
- ・外食や購入時は塩分量を確認する
- ・香辛料や酸味、出汁を使い味覚にアクセントをつける

また、塩分を身体から排出する働きがあるカリウムを摂取することで、血圧の上昇を予防できます。カリウムは野菜や海藻、果物に多く含まれており、中でもほうれん草、枝豆、ひじき、サトイモ、アボカド、バナナ、キウイフルーツには豊富に含まれています。ただし、腎臓病の方はカリウムが身体に溜まりやすいため、医師に相談してください。



●ニコニコペースで有酸素運動を

有酸素運動とは、酸素を十分に取り込みながら行う運動で、

体内では血圧を下げる物質が作られます。代表例として、ウォーキング、サイクリング、ラジオ体操、太極拳、水中歩行などがあります。このような有酸素運動をややきついと感ずるくらいで、楽に会話ができる「ニコニコペース」で行うのが効果的です。
一方、血圧を上昇させてしまう運動もあります。筋肉トレーニングや縄跳び、勝敗を競うスポーツなどです。できればこのような運動は避け、有酸素運動を行うようにしましょう。

●嗜好品に注意

タバコを一本吸った場合十五分以上血圧が高い状態が持続するといわれています。これはタバコに含まれるニコチンに、血管を収縮させる作用があるためです。ニコチンは加熱式タバコにも含まれているため、紙巻きタバコから加熱式タバコに変えても意味がありません。禁煙をお勧めします。

また、適量を超えた飲酒も血圧を上昇させます。飲酒量を八十%ほど節制すると一〜二週間で血圧を下げるといわれています。

高血圧予防のためにはご紹介した生活習慣の改善が重要です。しかし、それでも血圧が下がらない場合は医療機関に受診してください。
また、血圧は常に変動するため、日ごろから家庭で血圧を測定しておくことがおすすめです。リラクセスした状態で毎回決まった時間に測定し、記録しておくくと健康管理に役立ちます。
生活習慣の見直しと、定期的な血圧測定で、今後の健康を守りましょう。

酒 類	日本酒	ビール	焼 酎	ウイスキー	ワイン
適 量	1 合	ロング缶1本	0.6合	ダブル1杯	グラス2杯
	180ml	500ml	110ml	60ml	240ml

全国郷土料理の紹介

第3回目は、長野県の「山賊焼き」をご紹介します。山賊焼きは長野県中心地方(塩尻・松本市)の郷土料理で、名の由来は①塩尻峠を通る際、しつかり戦えるようにと名付けられた「山賊」という店があり、その店の名前から広まったという説と②山賊は物を取り上げる ↓ 鶏を揚げる」と語呂を合わせたのでは...という二つの説があります。

元では有名な「山賊焼き」。名前は「焼き」ですが、とりムネ肉の塊りを丸ごと揚げた豪快な料理です。鶏のから揚げとの違いは、一口サイズではなく、大きめのお肉を使うことと、下味をしつかりつけることだそうです。本場では、にんにくの効いたしょうゆだれに一晚漬け込むそうです。スタミナ満点の「山賊焼き」、ぜひ作って食べてみてください。

長野県の郷土料理 山賊焼き エネルギー 196kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.2g 食塩 1.2g

材料(1人分) ・とりムネ肉 60g ・酒 1g ・レモン 1切れ ・にんにく 2g ・卵 10g ・付け合わせの野菜 ・しょうが 2g ・かたくり粉 10g キャベツ・トマト・ ・濃口しょうゆ 5g ・揚げ油 適量 ブロッコリーなど

作り方 ①にんにくと生姜はすりおろし、しょうゆ、酒と一緒に混ぜ合わせておく。 ②鶏ムネ肉を入れて漬け込む(30分～1時間) ③漬けた肉に溶いた卵を良くからませて、かたくり粉をまぶして油で揚げる。 ④食べやすい大きさにカットしてレモン、付け合わせとともに盛り付ける。

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、個人の人権が尊重され、プライバシーを保たれる権利
一、病気・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、私たちが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

医師が風邪をひいたときにどうするか?と聞かれることがありますが、ここでいう風邪とはインフルエンザではなく、一般的な風邪は、原因となるウイルスに対して効果のある薬はなく、風邪薬の薬効は鼻水、喉の痛み、咳などの症状を抑えるだけです。では医師が風邪をひいたときにどうするか?私は薬局に行くと、薬局がおすすめする薬を購入して、なるべく休養をとるようにしています。漢方薬など内服することをお勧めする医師もいますが、大体はたいてい寄り添った感じです。薬を飲まない医師もいます。一般的な風邪には根本的な治療薬はなく、手洗いやうがいなど予防が肝要です。もちろん高熱などインフルエンザが疑われるときは別で、適切な検査と薬物治療が必要で、ウイルス性疾患を予防して元気に流行期を乗り切ります。

(高山 剛)

編集後記

一般外来診療表

Table with 3 columns: 診療科目, 受付時間, 備考. Lists various medical departments and their hours.

【休診日】日曜日・祝祭日・第2、4土曜日・創立記念日・年末年始

専門外来診療表

Table with 4 columns: 診療内容, 担当診療科, 曜日, 受付時間. Lists specialized medical services.

※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。