

厚生連だより

令和2年1月1日

第62号

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

かみつが



公開市民講座

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



令和初のお正月を迎え、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、平素は上賀厚生連の医療・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。

昨年の台風の影響は甚大でした。鹿沼市では、二人の尊い命がなくなりまして。心よりご冥福をお祈りいたします。被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧復興をお祈り致します。

さて、令和二年の新しい時代を迎え、私ども上賀厚生連は、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。

上賀厚生連を取り巻く経営環境は、厳しい状況にあります。厚生連の理念と役割を踏まえ、その責務をまっとうするべく、役員一体となり、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健全経営に努めてまいります。

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すよう、ご祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。



2020年 新年を迎えて

上都賀総合病院

病院長 十川 康弘



令和二年、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に、他の医療機関では担うことができない医療サービスを提供する、公的病院と医療法で位置づけられています。公的病院とは公立病院、日赤、済生会などと当院を含む全国一〇五の病院グループである厚生連病院などで構成されています。昨年国はこの全国にある公的病院の地域での役割を評価し、四〇〇以上の病院をほかの近隣の民間病院でも代替えできるとして統合廃止などを検討するように要請しました。公表されている当院の評価は、がん医療、救急医療、がん拠点病院、災害拠点病院、へき地診療拠点

病院などがこの地域で役に立っている」と評価され、周産期小児医療、脳血管障害、心臓血管障害などが不十分とされました。結果として当院は今後もこの地域で必要とされる病院と判定されました。当院の第一の任務は、

地域に生活している皆様が日常遭遇するかもしれない急病、健康障害、外傷、妊娠出産などのイベントに質の高い医療サービスを提供することです。しかし国はその程度のことは他に担える病院が近隣にあればそちらに任せればいだろうと言っているわけです。栃木県では、二つの公的な病院が名指しで今後の方針を問いかけられました。

昨年四月、働き方改革が法律として施行されました。すべての事業所で従事者が年次有給休暇をしっかりと取得することが義務付けられました。また時間外労働にも上限が設けられました。特に医師は過酷な時間外労働が強いられました。しかし、医師の時間外労働時間の上限をその他の職業と同じにしようとして、地域医療が維持できなくなる恐れがあるため四年間の猶予期間が設けられました。ただしこの間何も対策しなくて

いいわけではありません。厚生労働省の次年度の方針に「医師の働き方改革のさらなる推進」が盛り込まれ、病院に一層のプレッシャーがかけられます。病院としても医師だけでなく、看護師などすべての職種にとって働きやすい職場環境を作っていくかなければ、就職先として選ばれなくなり病院が維持できなくなる恐れがあります。今後も三百六十五日二十四時間の救急医療を担ってまいります。不要不急の時間外受診や病状説明を時間外に求めることを控えたいただくよう皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

健康維持のためには、高カロリーの過食を改める、毎日の適度な運動の習慣、そして人間ドックや早目の受診による早期発見、早期治療が何より重要です。生き生きとした生活を家族みんなでおくれるように普段から健康管理にご配慮ください。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 杉田 和彦



あけましておめでとうございます。日頃より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、多くの方々にご利用いただきました。これもひとえに地域の皆様にご支援とご協力の賜物と感謝を申し上げます。また、昨年四月より施設長就任したばかりの不慣れな私を支えてくれた職員一同にもお礼申し上げます。

本年もわたしども老健かみつがと関連事業所は、利用者様とその家族の意思を尊重し望ましい在宅生活または施設生活が過ごせるようにワンチーム(医師、看護師、リハ職、介護職、栄養士、支援相談員、介護支援専門員)で、利用者様に応じた目標と支援計画を立て必要な医療、看護や介護、リハビリテーションを提供してまいります。今年も引き続きよろしくお願ひいたし、新年のご挨拶といたします。

第五回上都賀総合病院 公開市民講座を開催して

公開市民講座執行委員

委員長 関口 洋



十一月十六日に上都賀総合病院スカイホールにて第五回上都賀総合病院公開市民講座を開催しました。毎年十一月十四日を含む一週間(十一月十一日～十一月十七日)が全国糖尿病週間であることから、今回はテーマを「糖尿病について」とし、糖尿病支援チームによる「糖尿病劇場」、糖尿病センター、センター長の松村美穂子先生による講演、体験プログラムとして「血糖値測定」を企画しました。

今回の公開講座は約八十名の参加があり、地域の方々にも多数参加していただきました。参加された方々のアンケートでは、たくさんのお話をいただきましたので一部を紹介します。糖尿病劇場「やればできるぞ」では、「とてもいい演技で、みなさん笑顔になって、とても分かりやすかった」ととても面白かった！自分もやればできる

と実感し瘦せたいと思った」松村美穂子先生の講演では「糖尿病に対する正しい知識がいかに大切かよく分かった」「とても勉強になった。帰って祖母に教えたい」「糖尿病の知りたいことがよく分かって、来て良かった」等の回答が多くありました。

体験プログラムの血糖測定に参加者は四十一名で、実際に指先に針を刺して測定器による血糖の測定を行いました。参加された方からは痛みも少なく、現在の自分の状態が分かって良かった等の回答をいただきました。

私は参加された皆さんが、劇中のスタッフの熱演に笑顔になり、松村先生の講演を真剣な眼差しで聴き、熱心にメモを取る姿に、糖尿病についての関心を持つていただけたと実感いたしました。今後も、地域の皆様に、少しでも健康に役に立つ企画を考えていきたいと思えます。

最後に、第五回公開市民講座を開催するにあたり、ご協力いただきましたました病院関係者各位、糖尿病支援チームスタッフ各位、実行委員のみなさん、地域の皆様へ感謝を申し上げ、お礼のご挨拶にかえさせて頂きます。



地域連携と退院支援

P F M
退院支援専従看護師 神山はるか



二〇二五年問題が急速に進む中で、いまや入院支援がなくてはならないものになっていきます。再入院を未然に防ぎ、重症化を予防し、入院しても早期に暮らしの場に戻れるように、地域で支えあう支援体制づくりが重要です。

当院では、二〇一二年に患者支援センターを立ち上げ、年月を経て入院支援システムが定着し、必要な患者には外来・入院に関係なく支援できる体制ができています。そのうえで、多職種で連携し、その人らしく生きるための方法を一緒に考えています。

地域連携では、在宅を支える方々との顔のみえる関係づくりとして、「コレデイイノダ」という研修会を開催しています。これは様々な職種が参加し、

立場の違う者が意見を交換し合い、役割を理解するとともに良い機会になっています。

興味のある方はぜひ参加をお待ちしています。

地域住民が、病気や障害を抱えながら、安心して地域で生活できるようこれからも「地域包括ケアシステムの構築」に取り組んでいきたいと思えます。



—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

全国郷土料理の紹介

第5回目は、秋田県の郷土料理「横手焼きそば」と「豆腐カステラ」をご紹介します。
秋田といえば、きりたんぼ、稲庭うどん、いぶりがっこなどが有名ですが、それらの料理に負けずとも劣らないのが、今回ご紹介する「横手焼きそば」です。ご当地グルメの祭典「B-1グランプリ」で有名になり、ご存知の方も多いかと思えます。

横手焼きそばは、昭和25年頃の発祥とされ、実は歴史の深い焼きそばです。日本三大焼きそばとしても認定されています。ストレートな太い麺を使い、キャベツや挽肉、お店によってホルモンを具にして、比較的甘いソースで作る焼きそばで、目玉焼きをのせ、福神漬を添えるのが大きな特徴です。

横手焼きそば

材料(1人分)

- ・焼きそば蒸し麺…………… 150g
- ・豚挽肉…………… 30g
- ・キャベツ…………… 30g
- ・もやし…………… 30g
- ・ピーマン…………… 10g
- ・人参…………… 10g
- ・サラダ油…………… 10g
- ・焼きそばソース…………… 10g
(粉末・液体どちらでもOK)
- ・中濃ソース…………… 3g
- ・水…………… 15ml
- ・卵…………… 50g(1個)
- ・福神漬…………… 10g

作り方

1. キャベツ、ピーマン、人参を食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにサラダ油を引き、豚挽肉と野菜を炒める。
3. 2に焼きそばの麺を入れ、水を加え炒める。
4. 3に焼きそばソース、中濃ソースを混ぜる。
5. 目玉焼きを作る。
6. 皿に焼きそば、目玉焼き、福神漬を盛り付けし完成



エネルギー 722kcal
たんぱく質 24.9g
脂質 27.6g
食塩 3.6g

一般外来診療表

診療科目	受付時間	備考
内科	初診受付=AM8:00から開始 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) 土曜は予約のみ 予約制
小児科	AM 8:00~AM11:30 PM 1:30~PM 4:00	月・火・水・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	金・土曜午前中はAM10:30までの受付 火・金曜のみ 第2・4木曜のみ
皮膚科	AM 8:00~AM11:00 AM 8:00~AM10:00	月・水曜のみ 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	水・金・土 初診はAM10:30までの受付 火曜 初診はAM10:00までの受付 月曜のみ 初診はPM3:30まで 月曜午前・木曜は予約のみ
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/水曜は完全予約制

【休診日】日曜日・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
緩和ケア外来(予約)	〃	水	PM 2:00~PM 4:00
神経内科外来(予約)	〃	木	PM 1:00~PM 3:00
消化器内科外来(予約)	〃	木	PM 1:00~PM 3:00
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 2:00~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 2:00~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 2:00~PM 3:30
スーマ・大腸肛門外来(予約)	〃	木	PM 2:00~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。

編集後記

2019年秋にはラグビーワールドカップですいぶん盛り上がりました。

ラグビー、サッカーなどは冬に行われることが多いスポーツです。冬は建物の中にもって動きが減りがちですが、実は脂肪燃焼に効率的な季節です。寒い時には体温を維持するため、体はエネルギーを生産するため、カロリーを消費するというのがその理屈です。

極地の冒険ではどんなに高カロリーを摂取してもどんどん減っていくそうです。冬にジョギングの格好をして外にでて「寒い!」と感じる。準備運動してジョギングを始めて暖くなるまで約10分。心拍数は125回くらいになるでしょうか。何とかやれそうな気もしますが、「それができれば苦労はしない!」というようにも思います。

(高山 剛)

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