

厚生連だより 令和3年1月1日 第64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



— 中禅寺湖と男体山 —

新年のご挨拶

上都賀厚生農業協同組合連合会

代表理事会長 福田 利男



新年明けましておめでとございます。

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、平素は上都賀厚生連の医療・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。

さて、二〇二五年まであと四年になりました。二〇二五年は、一九四七年から一九四九年の第一次ベビーブームに生まれた団塊の世代七百万人が七十五歳以上の後期高齢者になり、国民の三人に一人が六十五歳以上、五人に一人が七十五歳以上という超高齢社会になり、認知症高齢者の増加、介護の問題、医療の問題、社会保障費の問題、死の問題、住まいの問題等の多様な問題が

提起された年です。

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。



二〇二二年  
新年を迎えて

上都賀総合病院  
病院長 十川 康弘



新年あけましておめでとうございませう。地域の皆様とご家族がすこやかに新しい年をお迎えになるであろうことを祈りながらこの原稿を年末に執筆しております。国内では、新型コロナウイルス感染症第三波として急速に感染拡大が認められ、栃木県内においても一〇〇人を超える入院患者が発生しており、構成として高齢者、持病を持つ方が多く含まれるようになってきました。国内では多くの病院や老人施設でクラスターが報告されています。当院では、一、〇〇〇人を超える職員や業者に生活行動上の感染注意を徹底しておりますが、空气中を一定時間漂う目に見えないウイルスが相手であるだけに完璧に防御は困難です。患者さんや付き添いの方にもマスク着用をはじめとしたさまざまなご協力をお願いしている次第です。毎日一、〇〇〇人を超える患者さんと家族が来院しており待合などで三密が危惧される場面がどうしてもあります。そこで、出入り口を南正面玄関のみとし開扉時刻を七時四十五分にしました。多少の寒さ対策をいたしますが、できるだけその時刻以後にご来院いただくよ

うにお願いたします。また入館にあたっては体温チェックを全員に受けていただきますが、発熱の症状がある場合はあらかじめ電話で相談の上指示に従ってご来院ください。院内では診療に時間がかかる場合もありますが、診療が終わりましたら速やかに退館し、不必要に院内に滞留しないようお願いいたします。入院患者の見舞いに関しても制限をしております。制限内容は地域の感染蔓延状況に合わせて段階的に変更しますのでホームページ (kanituga-hp.or.jp) で確認してください。この社会的危機が一日も早く払しょくされることを祈りつつ新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のご挨拶

老人保健施設かみつが  
施設長 杉田 和彦



明けましておめでとうございませう。老人保健施設かみつが、在宅介護支援センター、鹿沼中央包括支援センターは、昨年も多くの方々にご利用頂きました。これらもひとえに地域の皆様の御支援、御協力の賜物と感謝申し上げます。また、当施設の支援病院として上都賀総合病院の諸先生やスタッフの皆様の大なる御協力に深く感謝申し上げます。

本年は、新型コロナウイルス (COVID-19) の世界的パンデミックとその収束の見当しもなく、本邦では第三波襲来と言われており、当施設も防衛態勢継続を余儀なくされ、職員一同何とも言えないストレスを感じながら、職務に努めております。しかし、このような状況下でも、わたしたちも老人保健かみつが及び関連事業所は、急性期病院退院後の方や脳卒中、認知症、老年症候群等による個々の困難な状態を持つ方などに対応できるだけの在宅生活または施設生活をチーム (医師、看護師、理学療法士、言語療法士、介護士、栄養士、ケアマネージャー) として支援してまいります。どうぞ介護等でお困りの方々のご相談をお待ちしております。今年も引き続きの御支援をお願いし、新年の挨拶といたします。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) とインフルエンザ流行時期における生活様式、家庭での注意点

上都賀総合病院  
院内感染対策委員会 (ICT) インフェクションコントロール  
ドクター (ICD)  
〔内科/膠原病内科〕 小泉さやか (医長)



新年明けましておめでとうございませう。



ございます。この原稿を書いている今は寒さが増して来た十一月なのですがこのお便りの発行が新年ということ、このようなタイトルの頂きましたが発行される頃にはおそらくそろそろインフルエンザの流行期も終わろうかという頃かもしれない。そもそも、今シーズンにはインフルエンザが流行しないかもしれない。海外からの渡航者も例年より格段に減っており、皆さんがコロナ感染予防をしっかりと行っていたらいるお陰と思われるのですが少なくとも十一月時点では全く流行していません。現時点では新型コロナウイルスのワクチンはTVニュースを賑わせているもののまだ世には出ていません。これからインフルエンザの流行があるかはわかりませんが予防できるものはしておくのが賢明ですから、もしご高齢の方や基礎疾患をお持ちの方<sup>※1</sup>でインフルエンザのワクチンを接種していない方がいらついたら主治医の先生と相談して早めに接種して頂くのが良いでしょう。

前置きが長くなりましたが、生活様式についてです。これに関してはお聞き飽きたかもしれませんが、手洗い、うがい、マスク着用、ソーシャルディスタンスングです。それに尽きます。他人にうつさない為にマスク着用を、自分が感染しないためにはお顔 (特に目・鼻・口) を触る前や帰宅時、食事の前には必ず手を洗うことです。日本一コロナの患者さんを診てくれていると思われる国立国際医療センターの感染症の先生が、春に漫画家さんと二十年の時を経て奇跡的に繋がるという心温まるお話がありました。漫画家羽海野先生 (ハチミツとクローバー、三月のライオンなど) と感染症科医那那先生のコラボ作品である素敵なポスターを当院でも掲示させていただいております。白水社ホームページからもダウンロードできますのでご自宅にも貼ることが出来ます。皆様、せっけんをよく手を洗いましよう!!

※1 <https://3kou.yougainai.com/poster.html>

今年にはコロナで忘年会・新年会、歓送迎会などの類は軒並み中止になっているようです。マスクを外して食事を共にするということは一定のリスクを伴います。また日本では他のテーブルからの飛沫感染の報告は無いようですが、海外の報告では陽性者と同じテーブルにいた人だけでなく空調の風下にいた別のテーブルの方が感染した事例も報告されています。外食は避けられた方が無難ですが、どうしても外食せざるを得ないときには出来るだけ少人数で、人との距離を保って、料理や箸、食器類をシェアしないように気をつけるのが良いでしょう。



# 全国郷土料理の紹介

第7回目は、岐阜県の郷土料理「けいちゃん」と新潟県の郷土料理「のっぺい汁」をご紹介します。

## ・「けいちゃん」

岐阜県の飛騨地方を中心とした山間部では、古くから豆味噌を各家庭で作り、味噌を調味料として料理することが多い地方です。

けいちゃんの言われは、各家庭で鶏を飼育し、卵を産まなくなった廃鶏を味噌だれに漬けて料理した事が始まりと言われています。

## ・「のっぺい汁」

新潟県の代表的家庭料理です。お正月の定番ですが、お盆や行事、お祭りなど1年中食べられています。里芋で汁のとろみをつけるのが特徴で、餅が溶けたように見えることから名づけられたとも言われています。材料、切り方、呼び方は、地方により様々です。今回は、三条地区のレシピをご紹介します。

### 材料(1人分)

- 鶏肉もも皮なし ..... 50g
- キャベツ ..... 30g
- 人参 ..... 5g
- 玉ねぎ ..... 10g
- ピーマン ..... 10g
- 植物油 ..... 3g

## けいちゃん

- にんにく(みじん) ..... 0.2g
- 赤みそ ..... 5g
- 豆板醤 ..... 1g
- みりん ..... 1g
- 濃口しょうゆ ..... 1g
- 酒 ..... 1g

### 作り方

- 一口大にカットした鶏肉を★に30分程漬けておく。
- キャベツは3cm四方のざく切り、玉ねぎはスライス、ピーマンは乱切り、人参はいちよう切りにする。
- フライパン又は鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- 鶏肉に火が通ってきたら、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを加えて炒める。
- 野菜がしんなりした所で器に盛り付ける。



エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
115kcal	10.8g	5.4g	1.1g

### 材料(1人分)

- 里芋 ..... 30g
- 大根 ..... 30g
- 人参 ..... 15g
- 干しいたけ ..... 1g
- メ豆腐 ..... 20g

## のっぺい汁

- かまぼこ ..... 10g
- きぬさや ..... 5g
- しょう油 ..... 3g
- 砂糖 ..... 1g

### 作り方

- すべての材料を小さめの乱切りまたはいちよう切りにする。
- 干しいたけは、水に戻して乱切りにする。
- 鍋にだし汁、干しいたけのもどし汁、大根、人参、干しいたけを入れて煮る。
- 里芋を加える。
- アクをとる。
- 調味料を入れ、メ豆腐、かまぼこを加える。
- 盛り付けし、別に茹でたきぬさやをのせる。



エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
72kcal	4.6g	1.1g	0.8g

## 一般外来診療表

診療科目	受付時間	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	初診はAM11:00までの受付(予約制) 土曜は予約のみ
	PM 2:00~PM 4:30	予約制
小 児 科	AM 8:00~AM11:30	土曜はAM11:00までの受付
	PM 2:30~PM 4:00	月・火・木・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	木曜のみAM10:00までの受付
形成外科	AM 8:00~AM11:30	月・水・木・土曜は完全予約制
	PM 2:00~PM 4:00	金曜のみ
脳神経外科	AM 8:00~AM11:00	金・土曜午前はAM10:30までの受付
	PM 2:00~PM 3:30	火・木・金曜のみ 初診はPM3:00まで
皮膚科	AM 8:00~AM11:00	月・水・金曜のみ 火・木・土曜は休診
	PM 2:00~PM 4:00	月曜のみ
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	水・金・土 初診はAM10:30までの受付
	AM 8:00~AM10:30	火曜 初診はAM10:00までの受付
	PM 1:30~PM 4:00	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13:5週日金曜は完全予約制

【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
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
循環器内科外来(予約)	〃	金	PM 1:00~PM 3:00
1ヶ月健診	小児科	月	PM 2:00~PM 3:00
予防接種外来(予約)	〃	火・木・金	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 3:00
ストーマ・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
助産師外来・母乳外来	産婦人科	火・水・金	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

令和2年10月に発表された県の魅力度ランキングで栃木県は全国最下位になりました。栃木県の魅力とはいろいろありますが、餃子をあげる人が多いようです。鹿沼の美味しいニラも一役かかっているのでしょう。餃子については、秋から冬にかけての時期、ちょっと苦い思い出があります。

餃子で有名になるずっと前で、私は高校生で運動部に所属していました。大きな大会の前で、激しい部活動の後に学校から自転車帰りのに腹が減って仕方ない。時々途中で餃子屋に寄っていました。ある日誘惑に勝てず、母親の作ってくれた弁当の他にご飯だけをためた弁当箱を自分で作ってしまった。部活動の後、日も落ちて下校途中で餃子屋へ寄りました。自分には昼に食べてしまった弁当の他に、ご飯だけの弁当がまだあるので。焼き立ての香ばしい餃子、これをたれとラー油にちょっとつけて、冷えたご飯と共に食べる。腹が減った高校生にとってこれはもう衝撃的においしかった。しかし食べ終わって会計のとき、「お客さん、ご飯は困ります」と注意されたのでした。

今は冷凍餃子を購入でき、自宅で子供が焼いてくれます。「栃木県民だし、餃子は焼けないとね」と言っているのを聞くと、餃子は定着しつつあるんだな、などと思っています。

(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、卒業後当院にて看護師(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 鹿沼市下町田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