



厚生連だより 令和3年1月1日 第64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



— 中禅寺湖と男体山 —

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



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、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多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。



ざいませう。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行っていたらいるお陰と思われるかもしれませんが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と賢明ですから、もし高齢の方や基礎疾患をお持ちの方^{※1}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といいでしょう。

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

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きました。白水社ホームページから自宅にも貼ることができます。皆様、せっけんをよく手を洗いましよう!!

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

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

日常の中での予防策として、皆さんが良かれと思つてやっていたいでいる事の中には、医療者、特に専門家から見ると疑問を感じるものもあります。例えばスーパーマーケットでは感染予防策と称して、レジの前にはビニールシートが張られ、レジの店員さんはフェイスシールドと手袋を着用、現金の受け渡しはトレイで、というのは今やどこでもよく見かける風景になりました。しかし、結局ビニールシートをよけて話をしていたり、手袋はずっとつけっぱなし、下手をすればその手袋の手のままでお顔が痒くなってぼりぼり掻いてしまつたり目を擦ったり；装備があるから大丈夫と慢心してしまつてかえつて危ないのではないかなと思うことが少なくありません。現金はいくらトレイに乗せたところでその前には手で触つてお金の消毒するなどの試みがされていたこともありますがあまり現実的な方法とは言えませんが、やはり誰が触つたかよくわからないようなものを触つたらその都度手を洗う方がずっと重要です。(レジで手袋をするよりも、レジにアルコールなどの手指衛生剤を置いて一人お会計する度に手指衛生をする、買い物かごを清拭する、買わない商品に触れないようにお客さん側も注意するなど良いのではないのでしょうか。なお手袋をつけたままアルコール消毒剤を使用すると手袋に微細な穴があいてしまいかえつて不潔になる可能性があります。また長期でお勧めできません。また長期

間使い回すのも不潔です。そして、感染しても無症状のまま気付かずに過ごすこともあるかもしれない。もしかしから自分も感染しているかもしれない、人にうつす可能性があるかもしれないという事を常に意識してマスク着用、ソーシャルディスタンスなどなどを心がけて下さい。特にご家族が新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い場合は同居あるいはお世話に通われるご家族、医療機関や介護福祉施設などに勤務される方もリスク行動^{※3}を避けてお過ごし下さい。地域での流行が拡大した場合や流行拡大地域に入入りされている方がいる場合は家庭内感染を防ぐため、家庭内でも外と同様にマスク着用などを心掛けましょう。更新は不定期ですが、当院一階セブンイレブン前のスペースに新型コロナウイルス感染症関連の情報ポスター掲示なども行つておりますのでお時間のある時にどうぞご覧ください。最後に、新型コロナウイルス感染症はいつ誰がかかるかわかりません。いちばんの予防策は誰にも会わず家から一歩も出ない事かもしれませんがそれは社会生活ができません。皆で気をつけながら生活していくしかないのです。万が一、この記事を読んでいただいているあなたに感染したとしてもあまり絶望的になつたりしないで下さい。確かに数%は亡くなる方もいますので甘く見たりあまり楽観的になり過ぎても困りますが、八割の方は軽症・無症状で済みます。万が一重症化しても栃木県

内では各医療機関が連携して最善の治療を受けられるようなシステムづくりをされています。そして、もし隣人、ご友人が感染してしまつたら……。新型コロナウイルス感染症は発症前後五日間、特に発症の直前が最も感染力が高いということがわかってきました。治療入院期間が終わつて帰宅されたらもう他の人にはうつしつたりしませんので(栃木県では自宅療養のシステムは現時点ではないので、うつる時期には退院できないので、うつり傷つたりせず、「お疲れ様でした、大変でしたね」と声をかけてあげて下さい。入院中は病室からも出られず、何より不安もあつたことでしよう。心ない言葉は病氣そのものよりも辛く恐ろしいものです。退院してからご友人から冷たくされたら：私なら鬱になつてしまつてしまうでしょう。ウイルスは生きた細胞に取り付いていないと壊れてしまいますから、持ち物などについても数日放置しておけばウイルスなど消えてしまつてくれます。後自宅の消毒などは不要です。また後遺症で倦怠感や微熱などが何ヶ月も続く場合がありますので、体調が悪そうな時は休ませてあげて下さい。大都会と違ってこの地域の多くの方がお互いの同士かと思つてお聞き合ひ相手はウイルスであり人間ではあります。お互いに思いやりを持って気持ちよく生活できるとうれいなんです。なお上都賀総合病院では一般の患者さんと発熱の患者さんを別々のスペースで診療させて頂く

※1 インフルエンザに罹ると重症化しやすい方 (ワクチンが推奨される方)

- * 2歳未満の小児、65歳以上の高齢者
- * 呼吸器・心血管・腎・肝・代謝内 分泌・神経 筋などの慢性疾患をお持ちの方
- * 免疫不全者(免疫抑制剤・抗がん 剤などの使用、HIV)
- * 妊娠中、出産2週間以内の女性
- * 介護施設や慢性期病棟の入所者

※2 羽野野先生と忍那先生の合作 手洗いのポスター



※3 リスク行動

- * 三密(カラオケ、スポーツジム、ライブハウス、密閉した空間で大勢集まるなど)
- * 感染拡大地域に出かける、感染拡大地域での外食
- * 会食(特に人数が多いほどリスクあり)、会食での食べ物・食器のシェア

など感染対策には十分気をつけて診療を行つておりますので、安心して受診して下さい。発熱で受診希望の方は直接来院せず、必ず事前にお電話を下さい。御不便をおかけすることもありますが、お互いに気持ちよく受診できるようにご協力頂きますと幸いです。それは本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

—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、個人の人權が尊重され、プライバシーを保たれる権利
- 一、病氣・検査・治療・見通しなどについて、説明を受ける権利
- 一、治療法の選択を尊重される権利
- 一、私たちと一緒に病氣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つていただくこと

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。

けいちゃん

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
- 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、人参は一口大に切る。
- 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 115kcal
たんぱく質 10.8g
脂質 5.4g
食塩 1.1g

のっぺい汁

材料(1人分)

- 里芋 30g
- 大根 30g
- 人参 15g
- 干しいたけ 1g
- メ豆腐 20g
- 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一口大に切る。
- 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 72kcal
たんぱく質 4.6g
脂質 1.1g
食塩 0.8g

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 2:30~PM 4:00	土曜はAM11:00までの受付 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 PM 2:00~PM 4:00	月・水・木・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	金・土曜午前はAM10:30までの受付 火・木・金曜のみ 初診はPM3:00まで
皮膚科	AM 8:00~AM11:00 PM 2:00~PM 4:00	月・水・金曜のみ 火・木・土曜は休診 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 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1:35通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・金	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詰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に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