

厚生連だより

令和4年1月1日
第66号

かみつが

発行

上郡厚生農業協同組合連合会
上郡総合病院
老人保健施設かみつが

編集

上郡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



防災訓練

新年のご挨拶

上郡厚生農業協同組合連合会

代表理事会長 廣田 光一



令和四年の新春を迎え、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。

会員JA並びに関係機関の皆様には、日頃から厚生連の医療・保健・高齢者福祉事業運営にありまして、ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

上郡総合病院では、一次・二次救急病院、がん診療連携拠点病院、脳卒中地域拠点医療機関、災害拠点病院等の使命を果たすために、ヘリポートをはじめ、MR(磁気共鳴断層撮影装置)やCT(コンピュータ断層撮影装置)、リニアック(放射線治療装置)といった高度診療機器を整備するとともに、電子カルテシステム、放射線画像管理システム、とちまるネット(栃木県地域医療連

携ネットワーク)等のITも導入し、診療・看護体制の充実強化等の病院診療体制を整備しました。

老人保健施設かみつがでは、医療も介護も、入所も通所もケアマネサービスも提供する施設として、団塊世代が七十五歳以上の後期高齢者となり、六十五歳以上の高齢者人口が三千七百万人になり、国民の三人に一人が高齢者となる、この超高齢社会に向けての地域包括ケアシステム構築といった医療・介護サービス提供体制の改革に適切に対応した、地域に根ざした施設運営に努めてきました。

上郡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、職員一体となり、上郡総合病院、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、新年のご挨拶と致します。

新年のご挨拶

上都賀総合病院

病院長 安藤 克彦



新年明けましておめでとうございます。コロナ禍で迎える新年としては二回目となりました。昨年は新年を迎えてすぐにコロナ患者が急激に増加し県内に二回目の緊急事態宣言が発令されるなど、ゆつくりお正月気分を味わう余裕はありませんでした。その後夏には一年遅れの五輪・パラが開催される中、最大の第五波の襲来もありました

が、ワクチン接種も進んだため感染者は急激に減少し、経済活動も戻って来つつあります。今年のお正月が穏やかで賑わいも戻っていることを願います。

この二年間、病院を受診する患者数が減少しました。コロナ



以外の病人が減ったのであれば喜ばしいことかもしれませんが、決してそうではないでしょう。ワクチン接種などでコロナ患者は減りましたが、それ以外の病気、たとえばがんや心臓病などの重大な病気が減ることはないはずで、そういった病気を抱えた患者さんの受診が今後増える可能性があります。病院としては、コロナ禍後を見据えて気持ち新たに作る時が来たように思います。

今年は冬季五輪やサッカーのW杯といった大規模イベントも控えています。完全な解除は無理かもしれませんが、コロナをあまり心配することなく世界中の人々が歓びを分かち合える一年であることを願います。

新年のご挨拶

老人保健施設かみつが

施設長 杉田 和彦



皆様方には日頃より、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の運営に多大のご支援、ご協力をいただいていることに対し深く感謝申し上げます。

さて我が国では、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しております。二〇一五年には七十五歳以上の高齢者全人口割合は千六百四十六万人（十三％）が、二〇二五年には二百七十九万人（十八・一％）と予測されております。これに比例するかのようには、認知症高齢者と六十五歳以上の単独世帯や夫婦のみの世帯の増加も今後の介護の問題を困難で複雑化させている要因と思われます。

現在、六十五歳以上の高齢者

に対し二十〜六十四歳は二・四人で支えています。二〇五〇年には一・二人で支えることが予測される現状から、持続可能な介護制度を考えると予算措置を伴う介護保険改革を含めた社会保障制度だけでは不十分です。高齢者の定義変更が必要と考えます。

近年、持病をもつが比較的元気な六十五〜六十九歳以上の高齢者の労働人口は潜在的に多く見込まれます。六十五歳以上を高齢者とする定義を七十歳以上とすることで、二十〜六十九歳で高齢者（七十歳以上）を支える雇用形態へと社会構造変化することが必要と考えます。

そのため、これら六十五歳〜六十九歳の方々に、IT化が進む社会において誇りと敬意をもつて働ける安定的な労働環境を提供することが、介護を含めた社会保障制度を維持するための制度的急務と思考する次第です。

以上年頭にあたり、大変恐縮ではございますが個人的雑感を申し上げます。本年もよろしくお願いたします。

－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

目の健康について

健康管理センター

保健師 高藤 淳美



視力と眼鏡

人間ドックや健診の中で視力を測る際に、「視力がどれくらい低下したら眼鏡が必要ですか？」と受診者の方から質問を受けることがあります。一般的に、近視で視力が〇・三以上〇・七未満であれば、必要な時だけ眼鏡を使用し、〇・三未満であれば眼鏡を常用したほうが良いと言われています。しかし、実際には生活環境による視力の必要度や目の疲れ具合は個人差があります。また、遠視や乱視のため眼鏡をかける必要のある人もいます。まずは正しい検査を受けて、専門家にご相談ください。



パソコンや携帯で疲れている現代人の目

この頃、目が疲れていると思うことはありませんか。日常生活にパソコンや携帯電話は欠かせません。生活が便利になる一方で、目に負担をかける生活を送っているため、目の疲れや肩こりなどの症状に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。症状の悪化は仕事の作業効率を低下させるだけではなく、心身に影響を及ぼす恐れもあるため、早急な対策が必要です。

パソコン作業で疲れやすい部位は目、肩、首、腰です。私たちの目は近い距離の物を見続けると、目の周囲にある筋肉が緊張し、疲れを感じます。パソコン作業中はモニターを凝視するため筋肉の緊張が続き、目の疲れ、目がショボショボする、目の奥が痛いと言った眼精疲労の症状を感じるようになります。座ってパソコン作業をしている時は、目だけではなく肩や背中、太腿などの筋肉を使っています。同じ姿勢を長時間キープすると過剰な緊張状態が続くため、筋肉が固まって代謝が悪くなり血行不良になったりします。この影響によって筋肉疲労、

凝り、ハリを感じます。

また、うつむき、猫背、左右のどちらかに傾く姿勢を続けると、圧迫された部分が血行不良となり、疲れや凝りを招いてしまいます。

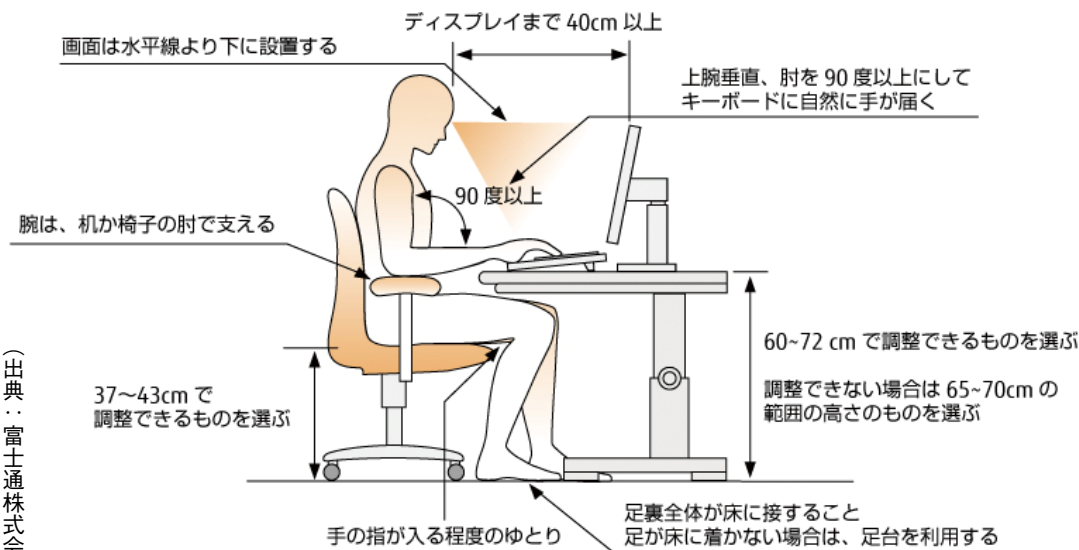


疲れないための対策ポイント

- ① モニターの距離は四〇センチ以上離す
視線はモニターの正面、または鼻がモニターの中央になる高さ
- ② 明るさは新聞が無理なく読める程度の三百〜五百ルクス ※パソコン周囲とモニターの明るさの落差がないようにしましょう
- ※モニターに光が反射しないように、パソコンを置く位置の調整や、カーテンやブラインドを使用しましょう
- ③ ブルーライト対策をする
- ④ 一時間に十〜十五分程度の休憩を挟む
- ⑤ 正しい姿勢で作業を行う

最後に、目の健康を守るために、目の疲れ、痛み、違和感があるときは、医療機関を受診し、トラブルは軽いうちに解消しましょう。

しよう。パソコンや携帯電話と上手く付き合っていくために、できることから取り入れてみてください。



(出典：富士通株式会社)

全国郷土料理の紹介

第9回目は、新潟県の郷土料理「のっぺい汁」と広島県の郷土料理「お好み焼き」をご紹介します。
「のっぺい汁」
 新潟県の代表的な家庭料理であり、お正月の定番ですが、お盆や祭りなど1年中食べられています。里芋で汁に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。食材、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紹介いたします。冬は温かいまま、夏は冷やして食べても美味しいです。
「お好み焼き」
 戦前に子供のおやつであった「一銭洋食」が原型と言われています。戦後アメリカから支援物資として配給された小麦粉を多めの水で溶き、ネギやキャベツ、もやしなどをのせて焼いたものが主流でした。そこから年中単価が安定していて、ボリュームのあるキャベツが使われるようになり、豚肉や麺をのせてさらにボリュームが増していったようです。ソースも当初はウスターソースを使用していましたが、サラサラのウスターソースではお好み焼きに染み込んでしまう欠点があり、とろみのある現在のお好みソースが使われるようになりました。今回は、お好み焼きを卵焼きにアレンジしたものを紹介いたします。

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



1人分栄養価

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

作り方

- ① すべての材料を小さめの乱切りまたはいちちょう切りにする。
- ② 干しいたけは、水に戻して乱切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、干しいたけのどし汁、大根、人参、干しいたけを入れて煮る。
- ④ 里芋を加える。
- ⑤ アクをとる。
- ⑥ 調味料を入れ、メ豆腐、かまぼこを加える。
- ⑦ 盛り付けし、別に茹でたきぬさやをのせる

お好み焼き風卵焼き

材料(1人分)

- ・卵 70g
- ・長芋 5g
- ・キャベツ 40g
- ・人参 5g
- ・豚ミンチ 20g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・お好みソース 10g



1人分栄養価

エネルギー	180kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	10.8g
食塩	1.2g

作り方

- ① キャベツ・人参は千切りにする。長芋はすりおろす。
- ② 卵を溶き、長芋を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にキャベツ・人参・豚ミンチ・塩・こしょうを入れて全体を混ぜる。
- ④ 卵焼き器にクッキングシートを敷き、③を流し入れる。
- ⑤ 蓋をして弱火でじっくり焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けてお好みソースをかける。
- ⑦ お好みでかつお節やねぎなどをのせる。

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 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・水・木・金曜のみ 火休診
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・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	土曜は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・金曜のみ(金 予約制)
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	婦:初診・再初診は紹介患者・予約のみ
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 火曜のみ 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週日金曜は完全予約制

【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

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)	〃	水・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
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
助産師母乳外来	産婦人科	火・水・金	予約制
産後1ヶ月健診	〃	月	PM 2:00~PM 2:30
産後2週間健診(助産師)	〃	木	予約制
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

胎盤は母体から児へ酸素を供給し養分を与える哺乳動物を特徴づける臓器です。この胎盤を顕微鏡、特に電子顕微鏡で観察していたことがあります。胎盤には合胞体という多数の細胞が融合した構造があります。細胞の分裂ではなく融合であって、他の臓器にはあまり見られない構造で、見るたびに「不思議だな」と思っていました。近年「胎盤形成には進化の過程でウイルスが関わっていた可能性がある」ことが報告され、合点がいったような気がします。ウイルスによって胎盤を獲得し卵生から胎生へと進化し幼生体の生存率を上げた。この過程には強い興味が湧きます。

新型コロナウイルスは世界中の社会に大きな変化をもたらしました。社会問題をより鮮明にしたところもあるのではないのでしょうか？胎盤獲得をもたらしたウイルスほどではないにせよ、新型コロナ禍を社会により変化をもたらすチャンスとしたいものです。

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