

# まゆだま

第41号

平成30年1月

Mayudama



## 特集

- ◆ 新年のご挨拶 ..... 2.3
- ◆ リハ通信  
「デイケア「みのり」の紹介」 ..... 4
- ◆ 医療のマメ知識  
受動喫煙について ..... 5
- ◆ 栄養科  
豆腐おいなりさん ..... 6
- ◆ トピックス ..... 7
- ◆ 診療担当医表 ..... 8

当院では、毎年、近隣市町村の中学校や高校の進路指導および社会教育の一環として実施されている職場体験学習に協力し、医療や福祉の仕事に興味を持つ学生さんの受け入れを行っています。

今年度も数回にわたり、中学生・高校生が当院で職場体験学習を行いました。

JA 長野厚生連南長野医療センター新町病院 理念

## いのちと心を大切に

私たちは人のいのちと心を大切に  
する医療を実践します

# 新年のご挨拶

院長 本郷実



新年明けましておめでとうございます。

日頃は当院の運営に際し、地域住民の皆さま、JA、行政の皆さまには格別なるご支援をいただき誠にありがとうございます。

昨年度は、病院の経営収支も何とか黒字を記し、今年度からは篠ノ井総合病院との業務統合・病院機能評価受審・ホームページの整備・院内メールシステムの稼働などいくつかの課題を無事完了することができました。また、本年6月からは電子カルテを導入する運びとなりました。

4月には診療報酬と介護報酬が6年振りに同時改定され、切れ目ない医療・介護のサービス提供や社会保障費の大幅な増加が予想される2025年問題に向けた確固たる体制づくりが求められます。本年以降、各病院の機能や役割分担をより明確化することや病床のあり方、削減など大きな変革が求められると予想されますが、当院では今後も引き続き地域住民の皆様の命と健康を守り、質

高い保健・医療・福祉の提供体制を堅持・充実に参ります。

そのために、「多職種連携で紡ぐきらりと光る地域医療の実践」を引き続き病院の目標として高く掲げ、病院機能評価受審で指摘された点も考慮して当院が取り組むべきいくつかの事業・課題を以下に述べたいと思います(図)。

図 本年度の事業・課題



### 1) 健全な財政基盤の確立

地域の基幹病院として一定水準の医療を提供するために不可欠である。そのために、以前からの大きな課題である医師の確保に万全の対策を講じる。

### 2) 働き方改革の取り組み

病院各部署、職員一人一人による短期的、中期的計画・目標の設定、それに基づいた仕事の遂行および評価システムの整備により仕事効率の向上・残業時間の減少などを目指し、働き方改革に向けた取り組みを進める。

### 3) 電子カルテの稼働

診療、看護など医療業務の円滑な遂行のほか、医療情報の共有、円滑な病院経営・管理、危機対策（感染・災害など）に向けて必須である。

### 4) 地域医療講演会の開催

広く地域に開かれた病院を目指し、地域にアウト向いて住民の健康増進・予防に向けた講演会を継続して開催する。

### 5) 広報活動の充実

ホームページや院内メール配信システムの積極的な活用、広報誌のより一層の充実、病院年報作成などを行う。

### 6) 倫理委員会の再構築

院内臨床研究や倫理教育の展開に当たり、再構築を進める。

### 7) 病院改革・改善のための提案、アイデア受付

職員の皆様の建設的な提案や斬新なアイデアを受け付ける。

### 8) その他

院内カフェ、健康教室、たばこの害に関する事など健康経営に関わる企画を進め、OBの皆様に参加をお願いする。

これらの内、本年新たに取り組む課題は、2)の働き方改革です。本改革は現在国家の重要な目標のひとつに掲げられており、人口減少による労働力不足を解消するための施策です。具体的には、短い労働時間内で仕事効率を高め、結果として生産性・給与の上昇を計ることで、それぞれの職場に適した方策が求められています。

いよいよ来年は篠ノ井総合病院と経営統合を迎えますが、「小さくともきらりと輝く地域医療」を継続的に実践し、誇ることが出来る病院づくりに一丸となって責任を果たしていくことが使命であると考えます。そのため皆様のご協力を是非ともよろしくお願い申し上げます。

本年が皆様一人一人にとって有意義な良一年となりますことを願っております。

# リハ 通信 vol.6

リハビリテーション科  
理学療法士  
竹内 綾



今回は当院にある介護保険における居宅サービスの1つである、通所リハビリ、デイケア「みのり」についてご紹介します。

デイケアとは、介護や支援が必要になられた方が可能な限り自宅で自立した生活を送る事ができるように、看護師や介護スタッフによる食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上の為の機能訓練を日帰りで受けることが出来るサービスです。

よくデイサービスと混同されがちですが、デイケアではリハビリの専門職である理学療法士・作業療法士、また必要に応じて言語聴覚士によるリハビリを受けられるのが特徴です。

## 1日の流れ

**8:30**  
お迎え・受け入れ

**9:30**  
お茶・健康チェック  
(血圧・脈拍・体温測定)

**10:00**  
入浴(希望者)・  
個別リハビリ

**12:00**  
昼食・お昼寝

**14:00**  
リハビリ(作品作りなど)

**15:00**  
集団体操・  
レクリエーション

**16:00**  
帰宅



リハビリスタッフが、利用者様1人1人に合ったプログラムを作成し、個別にリハビリを実施します。



「おたっしゃ号」にて、ご自宅まで送迎いたします。車イスのまま乗降可能なリフト車もあります。



毎月のカレンダーや共同作業で季節に応じた壁画などの作品を作成します。

介護保険の要介護または要支援の認定を受けている方が利用の対象となります。  
御利用の申し込みは、まずは担当のケアマネジャー(介護支援専門員)にご相談下さい。

# 『豆腐』

**豆腐は大豆のたんばく質を  
食べやすくした健康食品！**

豆腐の原料である大豆は、植物性たんばく源として注目されています。植物性たんばく質は大豆や野菜などに含まれており、肉や魚、卵などに含まれている動物性たんばく質に比べカロリーが低く、さらに脂質の摂り過ぎになりにくいのが特徴です。中でも大豆は、肉や魚に負けない良質なたんばく質が豊富に含まれており「畑の肉」と呼ばれています。そのため、大豆を原料とした豆腐は栄養面で優れた食品であることが分かります。

豆腐の1日の目安量は1/3〜1/2丁です。使いきれずに余ってしまった場合は、蓋がついた密閉容器などに豆腐を移し、10℃以下の水で豆腐が浸るくらいまで入れ、きちんと蓋をしてから冷蔵庫で保存しましょう。

## 木綿豆腐の栄養価 (100gあたり)

エネルギー	72kcal
たんばく質	6.6g
脂質	4.2g
カリウム	140mg
カルシウム	86mg
鉄	0.9mg
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.03mg



## 絹ごし豆腐の栄養価 (100gあたり)

エネルギー	56kcal
たんばく質	4.9g
脂質	3.0g
カリウム	150mg
カルシウム	57mg
鉄	0.8mg
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.04mg



## 栄養



管理栄養士  
西澤 杏菜

豆腐のたんばく質は、血液中のコレステロールを低下させる働きがあり、さらにその成分のひとつであるペプチドが血圧上昇を抑制するといわれています。また豆腐の脂質に多く含まれるリノール酸は、血管に付着するコレステロールを除去する善玉コレステロールを増やす作用があり、高血圧・コレステロールが原因となる動脈硬化を防ぎ、心筋梗塞や狭心症などの予防に効果があるとされています。

そのほかにも、骨や歯を作っている物質であるカルシウムが木綿豆腐に多く含まれており、その吸収が豆腐の良質なたんばく質によって促進されるといわれています。

## 木綿豆腐と絹ごし豆腐の違い

豆腐には木綿豆腐と絹ごし豆腐がありますが、その違いは舌触りだけでなく含まれる栄養量にも違いがあります。木綿豆腐は製造過程で水分をしぼるので、栄養分が圧縮され、たんばく質、カルシウム、鉄分が絹ごし豆腐に比べ多く含まれています。しかし、ビタミンB1やB2、カリウムは水分をしぼった際に流れ出てしまうため、これらの栄養素は絹ごし豆腐に多く含まれています。

# 豆腐おいなさん

## 材料(2人前)

油揚げ	3枚	A	めんつゆ(2倍濃縮)	80ml
絹ごし豆腐	1/2丁		砂糖	小さじ1
にんじん	1/4本		水	200ml
★ 枝豆(冷凍)	40g			
鶏ひき肉	80g			
卵	1個			
しょうゆ	小さじ1			

## 作り方

- ① にんじんは千切りにする。枝豆は耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで1分半加熱し、さやから出す。
- ② 油揚げは横半分に切り、袋状に広げる。
- ③ ボウルに★を入れて混ぜ、油揚げに詰める。
- ④ 鍋にAを入れ③を並べて熱し、蓋をして10〜15分程中火で煮て完成。



## 栄養士 コメント

豆腐は木綿豆腐でも絹ごし豆腐でもお好みで！具を混ぜて詰めるだけなので簡単にできて彩りもきれいです。

## 1人分の栄養量

エネルギー	251cal
塩分	1.0g

## 防災訓練



有事の火災に備え防災訓練を行いました。  
消火器を使用した初期消火訓練、夜間における火災を想定した消防署への通報訓練、患者さんの避難誘導などを行いました。  
エアストレッチャーや毛布を使用した避難訓練を行い、緊急時の動きを再確認することが出来ました。



## 第5回地域医療講演会

当院大会議室で第5回地域医療講演会を開催しました。

演題は佐藤医師による「冬の感染症について」と当院看護部の感染制御チームによる「感染症予防実技講習」の2本立てで行いました。

佐藤医師の「冬の感染症について」ではインフルエンザやノロウイルスの予防について講演され、マスクをしている時としていない時の飛沫(ひまつ)の飛び方の違いや、感染を防ぐためになるべく外出時はマスクを着用することなど、分かりやすい説明に参加者の皆さんも、興味深そうに聴講していました。

看護師による「感染症予防実技講習」では効果的な手洗い方法の説明後、手洗いチェッカーを使用し、参加者の皆さんが日頃の手洗いが十分に出来ているかを実際に体験していただきました。1回目ではなかなか蛍光塗料を落とすことが出来ていない方が多く、手洗いが不十分であったことを驚かされていました。

これからも感染症の季節がつつきます。外出時におけるマスクの着用や効果的な手洗いをし、ご自身やご家族が感染症にかからないようにしたいですね。



## 職場体験



▲篠ノ井高校犀峽校の生徒さん

信更中学校2名・篠ノ井高校犀峽校2名の生徒さんが職場体験学習をされました。

3日間にわたり当院で体験学習を行った信更中学校の生徒さんは看護部を始め、普段直接かわることの少ない放射線科、臨床検査科、薬剤部など様々な分野で体験してもらいました。

この体験を将来の目標に生かしてもらいたいです。

## 防犯対策研修会

Mクリエイトの原明徳さんを講師に招き、11月10日に防犯対策研修会を開催しました。

研修会では刺又(さすまた)の使用方法・護身術を実演形式で教えていただきました。

多数の職員が研修会に参加し、真剣に取り組みました。

講師の原さんからは「不審者を倒す目的ではなく、自分や患者さんを守る為の防犯対策」というお話をうかがい、防犯に対する意識と共に患者さんの安全を守るのは職員だということも再確認出来ました。

外部から講師を招いての防犯対策研修会は初の試みでしたが、刺又の使用方法や護身術を教えていただき職員も今まで以上に防犯に対する意識を高めました。



## 新町病院外来診療担当表

平成30年1月1日現在

	月	火	水	木	金	土(1・4・5週)
内科	1診 本郷 2診 塚澤 3診 小瀬川	1診 藤本 2診 細川	1診 小瀬川 2診 細川 3診 佐藤 1診 循環器外来 パート 第1・3週午後診察 ※予約制	1診 藤本 2診 本澤	1診 本郷 2診 細川 3診 佐藤	第4週 佐藤 第1・5週 塚澤
総合診療科				後藤 (第1・2・3・5週)		
神経内科				第4週 中川 ※予約制		
心療内科			第1・3週 古屋 ※予約制	第3週 倉石(三) ※予約制		
小児科	信大医師	大塚 (午後・予約)	大塚 (午後・予防接種)	大塚 (午後休診)	大塚 (午後・予約)	信大医師
外科	川手	検査・手術 (外来休診)	川手	検査・手術 (外来休診)	川手	川手
整形外科	大塚①③ 竹山②④ パート医師⑤	竹山	下川	下川	竹山	木下
婦人科	第2・4週 植田			信大医師		
耳鼻科	信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30		信大医師 午後診察 受付午後 2:00~4:30			信大医師 第1・4週 午前診察 受付午前 8:30~11:30
眼科	吉田	新井(郷)	窪田		家里	信大医師
皮膚科					信大医師	
泌尿器科			信大医師			

- ◆ 毎月第2土曜日・第3土曜日は休診です。
- ◆ 外来受付時間は一部の科を除き午前8時00分~午前11時30分迄です。
- ◆ 循環器内科・神経内科・心療内科の診察は予約制です。

### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。皆様、いかがお過ごしでしょうか？  
寒い日が続くので、私もつついコタツにこもってはそのまま寝てしまい、朝を迎えることがあります。めりはりのある生活を心がけ、この冬を乗り切りたいと思います。  
今年の新町病院は篠ノ井病院との統合に伴い変化を迎える年であると私は考えていますが、地域に根ざした病院作りは変わらず続けていきたいと思っておりますので、今年も皆様よろしくお祈りいたします。