

陽だまり

hidamari



冷やし夏野菜
(すけさん)

CONTENTS 目次

- 令和5年度 新入職員紹介・先輩からのメッセージ 2~3
- 令和4年度 中途採用職員紹介 4
- 新任医師の紹介 5
- シリーズ:病気の話(第23回)
どんなときに脳神経外科を受診する? 6~7
- シリーズ:部署紹介(健康管理室) 8
- 学会発表報告:第87回日本循環器学会学術集会に参加して 9
- 陽だまり通信 No.27
5類感染症移行後の新型コロナウイルス感染症対策について 10~11
- お役立ちコーナーvol.9 生活の幅を広げる自助具 12
- シリーズ:栄養と健康(第33回) おいしくたのしく適正糖質 13
- 城南文芸/城南写真館 14
- お知らせ/編集後記 15
- 診療体制のご案内 16

KOFU
JONAN
HOSPITAL

2023
Vol.48

新入職員紹介

※令和5年4月1日入職の新卒者 ①職種 ②出身地 ③趣味 ④好きな言葉 ⑤性格 ⑥入職にあたっての抱負

いのうえ ななか
井上 菜々香



- ①看護師
- ②山梨県
- ③YouTube鑑賞、旅行
- ④自分らしく生きる
- ⑤やるときはやる
- ⑥チームの一員として働けるよう頑張ります。

おざわ ようた
小澤 陽太



- ①診療放射線技師
- ②山梨県
- ③ドライブ、読書
- ④継続は力なり
- ⑤マイペース
- ⑥少しでも早く患者様や職員のみなさんから信頼される技師になれるよう、日々の業務に真摯に向かい、自身の技術の向上に励みたいです。

こだいら じゅんや
小平 隼也



- ①理学療法士
- ②山梨県
- ③筋トレ、コーヒーをいれること
- ④人事を尽くして天命を待つ
- ⑤努力家
- ⑥患者様に笑顔を与えられるようなセラピストになりたいです。

たかの ゆき
鷹野 佑紀



- ①准看護師 ②山梨県
- ③音楽を聴くこと、茶道、工作等
- ④何回だってできるまで挑戦する
- ⑤分からないところは分かるまで調べたり聞く。何事にも挑戦する。
- ⑥早く環境に慣れて、たくさんの方の事を学びながら覚え、できるように頑張りたいと思います。

あしざわ ゆうすけ
芦澤 由恭



- ①理学療法士
- ②山梨県
- ③サッカー、スノーボード、カメラ
- ④愚直
- ⑤好奇心旺盛
- ⑥最後まであきらめない理学療法の提供と自己研鑽。

さこお すずは
迫尾 涼葉



- ①理学療法士
- ②静岡県
- ③ショッピング
- ④運も実力のうち
- ⑤よく笑う
- ⑥頼れる理学療法士になれるよう頑張ります。

ふるや みほ
古谷 美帆



- ①看護師 ②宮城県
- ③ドライブ
- ④唯一無二
- ⑤おもしろいとよく言われる
- ⑥看護師として患者様の回復をサポートするとともに、地域医療に貢献できるよう頑張ります。

いわた ゆま
岩田 侑真



- ①理学療法士
- ②山梨県
- ③ゴルフ
- ④生きてるだけで丸もうけ
- ⑤負けず嫌い
- ⑥一生懸命頑張ります。

ふじはら もえ
藤原 萌愛



- ①作業療法士
- ②山梨県
- ③絵を描くこと
- ④笑われて笑われて強くなる
- ⑤マイペース
- ⑥笑顔を大切に患者様の支えになるよう頑張っていきたいです。

たかの なおと
鷹野 直人



- ①看護師
- ②山梨県
- ③サッカー、ゴルフ
- ④おはようございます
- ⑤マイペース
- ⑥頑張ります。

かがみ おおき
加々見 大希



- ①理学療法士
- ②山梨県
- ③筋カトレニング
- ④日進月歩
- ⑤明るい、元気
- ⑥患者様のために精一杯勉強していきますので、よろしくをお願いします。

おおしま まな
大島 愛



- ①言語聴覚士
- ②長野県
- ③温泉めぐり
- ④なんとかなる
- ⑤穏やか
- ⑥笑顔で頑張ります。

先輩からの メッセージ

新入職員のみなさん
ご入職おめでとうございます。



3病棟 看護師
相川 知里

新入職員の皆さんご入職おめでとうございます。

私達の学生時代も新型コロナウイルスの影響で実習が思うように出来ませんでした。その為、1年目は何もかもが初めてで、ケアや手技など学校での経験だけでは理解出来ない事や戸惑う事が多くありました。しかし、先輩方が個々のペースに合わせて見学や見守りというステップを踏ませてくれたお陰で徐々に出来る事も増え、多くの先輩看護師に指導をいただいた事で、様々な視点で看護を

行っている事に気付く事ができました。

皆さんも、困った時、悩んだ時、分からない事だらけで働いていけるのかと不安になった時には、遠慮せずプリセプターや上司に声を掛けてみてください。きっと相談しやすい環境を作り、一緒に悩みを解決してくれると思います。私も少しずつではありますが、患者様に良い看護が提供できるよう知識を深め、経験を積んでいけるステージに立たせていただいています。一緒に頑張っていきましょう。



理学療法士
土橋 裕太

新入職員の皆さん、この度はご入職おめでとうございます。入職から数ヶ月が経過し、新しい環境に慣れてきた一方で、日々の業務や患者様との関わり方などにおいて戸惑うことや不安に思う日々を過ごされているかと思います。

私自身、1年前を振り返ると、先輩方の業務を見学し、私にもできるのだろうか、戸惑いや不安に駆られていた日々を思い出します。この1年、様々な経験をした一方で、臨床場面では多くの失敗をし、先輩方に迷惑をかけることがたくさんありました。しかし、先

輩方の丁寧な指導や、同期の存在に支えられながら、この1年を乗り越えることができました。

私はまだまだ未熟ですが、患者様の笑顔のために「今自分ができる事を精一杯頑張る」という思いを胸に日々を過ごしています。新入職員の皆さんも、今自分にできないことより今何ができるかを追求していくと良いと思います。私も分からないことはそのままにせず、皆さんと一緒に成長していけたら嬉しいです。



作業療法士
長嶺 彩花

新入職員の皆さん、ご入職おめでとうございます。まだまだ慣れない環境で戸惑うことも多いのではないのでしょうか。

私も入職当初は、新しい環境に慣れることに精一杯でした。初めて担当の患者様が決まった時はとても緊張したことを覚えています。患者様の力になりたいと強く思う反面、自分の不甲斐なさに自信を無くすことも多くありました。また初めのうちは出来ないことに焦り、一人で解決しようと空回りばかりでした。そんな時に先輩から「もっと周りに相談していいんだよ」とアドバイスをもらいま

した。この言葉のおかげで、悩んだときに自分から先輩に相談する事の大切さ、他職種と情報共有をすることの重要性を学ぶことが出来ました。また、この1年で多くの患者様と関わらせていただき、様々なことを経験させていただきました。そのおかげで作業療法士として少し成長する事が出来たと思います。

新入職員の皆さんも、これから沢山悩むことがあるかと思いますが、一人で抱え込まず一緒に考え、甲府城南病院の一員として頑張っていきましょう。

中途採用職員紹介

①職種 ②出身地 ③趣味 ④好きな言葉 ⑤性格

かがみ さおり

加々見 沙織



- ①看護師
- ②山梨県
- ③音楽鑑賞、キャンプ
- ④一期一会
- ⑤マイペース

たかの けいすけ

高野 恵介



- ①薬剤師
- ②茨城県
- ③ドラム
- ④食べ放題
- ⑤楽道家

あべ のぶえ

安部 伸江



- ①ケアワーカー
- ②山梨県
- ③アニメ鑑賞、お笑いが好き
- ④初心忘るべからず
- ⑤まじめ、負けず嫌い

よねやま さとみ

米山 理美



- ①ケアワーカー
- ②山梨県
- ③ゴルフ、美術鑑賞
- ④美しい唇であるためには美しい言葉を使いなさい。美しい瞳であるためには他人の美点を探しなさい。
- ⑤マイペース、寛容

こくぶん しほ

國分 志保



- ①言語聴覚士
- ②青森県
- ③懸賞雑誌
- ④ありがとう
- ⑤マイペース

いがらし きくえ

五十嵐 きく江



- ①薬剤師
- ②山梨県
- ③舞台演劇鑑賞
- ④ありがとう
- ⑤前向き

うちむら ひろこ

内村 博子



- ①薬剤師
- ②熊本県
- ③ジョギング、ピアノ
- ④Where there is a will, there is a way.
- ⑤明るく見える根暗

あいざわ あけみ

愛澤 明実



- ①看護師
- ②山梨県
- ③スポーツ観戦
- ④みんな違ってみんないい
- ⑤おおらか

わたなべ やすとし

渡邊 泰敏



- ①薬剤師
- ②山梨県
- ③山登り
- ④平和
- ⑤穏やか

※掲載を了承した方のみ紹介します。

患者様の権利

当院では、患者様を尊重し患者様と当院の信頼関係を深めより良い医療を行う事を目標に、以下の権利を患者様が有することを確認します。

1. 良質の医療を受ける権利

平等に適切で良質な医療を受ける権利があります。

2. 選択の自由の権利

医師、病院の選択や変更する権利と他の医師の意見を求める権利があります。

3. 情報を知る権利

治療や病状についての情報に関して納得できるまで十分な説明を受ける権利及び診療内容の情報開示を求める権利があります。

4. 自己決定の権利

十分な説明と情報提供を受けたうえで、自由な意思に基づいて治療を受ける、選択する、拒否する権利があります。

5. プライバシー等の機密保持を得る権利

診療の過程で得られた個人情報を守られる権利があります。



新任医師 の紹介

循環器内科

やがさき もえ

矢ヶ崎 萌

- ・出身地／山梨県
- ・出身大学（卒業年度）
／山梨大学（令和3年卒）
- ・専門／循環器内科

Q 医師を目指したきっかけは？

A 好奇心旺盛な性格なので様々な分野に興味はあったのですが、その中でも特に再生医療や脳科学などには高い関心を持っており、高校進学の際には医学、生命科学に関わる職業に就きたいと考えるようになりました。

そして、高校3年の進路選択の際に、医学部のオープンキャンパスに参加し、先輩方のお話を伺う中で、人体について学び、直に患者さんと接して、治療を行うことができる医師という職業に更に惹かれ、志そうという自分の気持ちが明確になったと思います。

Q もし医師になっていなかったら？

A 進路選択の際に迷っていた生命科学の研究者になっていたかもしれません。

過去になりたかった夢を思い返してみると、小さい頃から本を読むことが好きだったので小学生の時は作家、中学生のころは弁論大会などに参加したことで人前で話す仕事もいいなと思い、キャスターを考えたこともありました。

また、学生の頃も今も宇宙飛行士には憧れています。

Q 医師を続けてきて感動したことは？

A 「先生は親身に話を聞いてくれるので相談しやすい、安心する」と言っていただけときはとても嬉しかったです。患者さんはみなさん、不安を抱えて病院にいらっしゃいます。そのため、不安と緊張から思うように病状を伝えられないこともあると思います。ですから、丁寧に問診し問題点や疑問点を共有し、病気を理解していただいたうえで、一緒に治療に臨みたいと考えている私にとって、この言葉は何より励みになりました。

患者さんご本人、ご家族、スタッフ間で話し合い、どうすればよりよい方向で治療を進めていけるのか考えていくことは難しい面も多いですが、とてもやりがいのある仕事だと感じています。

Q 趣味は？

A いちばん没頭するのは読書です。小説のほか、ITや建築、宇宙、デザインなどジャンルを問わず、読んでいます。そのほかにも、音楽を聴いたり、気になるカフェや美術展を訪れたりして、一人でのんびりする時間も、友達とワイワイ楽しむのも好きです。

最近はカフェのような美味しい珈琲を自分で淹れたいと思い、おしゃれなミルや好みの豆を探しています。

どんなときに脳神経外科を受診する？

脳神経外科 小林 史

今回はいつもの「病気の話」とは趣向を変えて脳神経外科を受診するときによくある症状について頻度の高いものをあげて、考えられる病気、対応について説明します。これが全てではありませんが、外来受診の際に参考になるとと思います。



1.頭痛



頭痛の多くは、一次性頭痛（脳腫瘍などの原因がないもの）で、緊張性頭痛、片頭痛、群発頭痛などがあります。頭痛に原因がある二次性頭痛には、くも膜下出血、脳内出血、脳動脈解離、脳腫瘍、髄膜炎などがあります。突然起こった頭痛は、くも膜下出血を疑う必要があります。頭痛が症状の場合はMRIではなくCT検査をおこないます。今まで経験したことのない頭痛の際は、必ず脳神経外科を受診するようにして下さい。

4週間してから慢性硬膜下血腫を生じる方もいます。頭部打撲後しばらくしてから、よく転ぶようになった、半身の動きが悪い、認知症がでてきた、という場合は慢性硬膜下血腫になっている可能性があります。

2.頭を打った



頭部を打撲した場合、頭蓋内に出血していないか、骨折していないかを調べるためCTやレントゲン検査を行います。脳挫傷、急性硬膜下血腫、急性硬膜外血腫、外傷性くも膜下出血、頭蓋骨骨折が生じていないかを診察します。頭を打った後、意識を失った、頭痛や嘔吐、意識がぼんやりしている、けいれん、半身の動きが悪いなどの症状があれば救急車で来院して下さい。

また、高齢者に多いのですが、頭を打撲した後3～

3.めまい



強いめまいの場合は、嘔吐も伴い、自分で動けなくなるため、救急車で来院することが多くなります。急な回転性めまい（ぐるぐる回るめまい）は良性頭位変換性眩暈という内耳性めまいが多いです。急なめまい症状でグラグラ、ふらふらする場合は、小脳や脳幹部の出血や脳梗塞の可能性もあります。慢性的に持続するめまいの場合、脳腫瘍が原因かもしれません。CTやMRI検査を症状に応じて行います。

4.手足がしびれる、麻痺している、よく物を落とす



急に、片方の手足がしびれたり、麻痺したりしたら、脳梗塞、脳出血を考えます。症状が徐々に進んでいれ

ば、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫の可能性があります。両手や両足がしびれる場合は、脳の病気の可能性は少なく、頸椎、腰椎のヘルニアの場合が多いです。診察の結果必要なら、脊髄外科を紹介します。

5. 呂律が回らない



急に呂律の回りが悪くなったら、4.と同様に脳梗塞、脳出血を、徐々にであれば脳腫瘍などを考えます。

6. 物忘れ



ご自分で物忘れを自覚している場合は、正常な加齢現象であることが多いです。ご家族が異常に感じている場合は、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、脳腫瘍、脳梗塞、脳出血、アルツハイマー型認知症などが疑われます。治療できる物忘れもありますので、早めに受診して下さい。

7. 気を失った



意識を失う原因で多いのは、血圧や脈拍が低下しておこる起立性低血圧、迷走神経反射です。短時間の意識消失で、顔色が蒼白く、冷や汗をかきます。高齢者には徐脈性不整脈といって脈拍が遅くなり意識を失う心原性失神があり、循環器内科を受診してペースメーカーで治療することができます。脳神経外科疾患では、てんかん発作、脳動脈狭窄などを考えます。

8. よく転倒する



慢性硬膜下血腫や脳梗塞などで、軽い半身麻痺があつて転びやすくなっていることがあります。また、高齢者では、脳の病気ではなくて、発熱のためふらふらして転びやすくなっていることも多いです。膝や腰の痛み、下肢の筋力低下が原因の場合もあります。

9. 車を運転してよくぶつける



脳梗塞、脳出血などで、同名半盲といって視野の右半分が左半分が見えなくなっている場合があります。

この症状は自分では自覚がなく、車をぶつけることで病院に来ることがあります。慢性硬膜下血腫で軽い半身麻痺がある場合も、車をぶつけることで診断されることがあります。

10. 物が二重に見える



複視といって、両眼の動きにズレができるため、TVの画面や新聞の文字が二つに見える、片目で見ると一つに見えます。急に症状が出たら、脳幹部の脳梗塞、脳出血を疑います。糖尿病などで眼球を動かす神経が麻痺して複視となることもあります。

11. 鏡を見たら顔が曲がっていた



顔面神経麻痺といって、顔を動かす神経の麻痺で、点滴、内服で治療します。身体を休めた方が、回復が良いとされるので入院治療を勧めます。稀に脳幹部の脳梗塞や脳腫瘍が原因のことがあるためMRI検査もします。

12. 片方の顔がピクピク けいれんする



片側性顔面けいれんといいます。内服治療やボトックス注射、手術などで治療します。

13. ご飯を食べる時、片方の顔に 激痛が生じる



三叉神経痛といい、内服治療を行ない、改善しなければ手術を検討します。

14. 鼻血が出る



脳の病気の心配はありません。

以上、よくある脳神経外科の受診理由をあげて解説してみました。参考にしていただけましたら幸いです。

シリーズ

部署
紹介

当院では『患者様から愛され、慕われる病院作り』のために
さまざまな部署のスタッフが日々、努力しています。
このコーナーでは、各部署を順次紹介しています。

健康管理室



受診者様の立場になり
安心感をもって受診していただけるよう
日々努力しています。



巡回健診の様子

健康管理室の主な業務は、市町村および企業等の健康診断、人間ドック、脳ドックです。

市町村および企業の健康診断は、巡回バスで赴き実施する場合と、院内で実施する場合があります。巡回健診については、年間スケジュールを立て実施しています。

院内で行っている健康診断、人間ドック、脳ドックは電話でのお申し込みが主で、予約日を決めて実施しています。他の医療機関に比べ少人数で行っており、1人ずつ丁寧に対応できるため、1度受診していただいた方は次回も受診される方が多く、リピート率が高くなっています。

健康診断、人間ドック、脳ドックにおいて、受診者様に満足していただけるサービスを行うためには、健康管理室のスタッフの努

力はもとより、臨床検査科・診療画像科・言語聴覚療法科の協力も必要不可欠ですので、これらの部署と連携をとりながらサービスの向上を目指しています。

また、定期的に人間ドック受診者様を対象に満足度調査を実施しており、いただいたご意見・ご要望をもとに、より良い環境で受診していただけるよう心がけています。なお、検査結果に応じて、内科、循環器内科、脳神経外科に関する精密検査が必要な場合は、当院の外来診療を受診出来ますので、ご利用下さい。

健康診断、人間ドック、脳ドックを受診していただくことで、受診者様の疾病の早期発見や早期治療に繋がるよう、また安心感をもって受診していただけるように、今後も病院スタッフと共に努めてまいります。



人間ドック眼圧検査



人間ドック問診

第87回 日本循環器学会学術集会に参加して

循環器内科 高野 一

令和5年3月に福岡県博多で日本循環器学会学術集会が開催され、当院からも循環器内科医師2演題（藤岡・大森）、循環器病棟看護師1演題（仲山）が採択され発表しました。

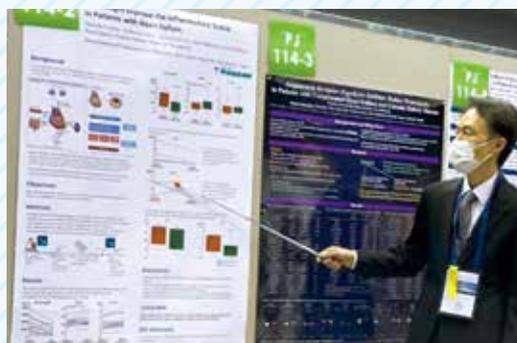
本学会では2010年から14年連続で循環器内科医師ばかりではなく他職種からも発表が続いています。この学会を通して全国の循環器の潮流は多職種連携であることが認知され、その結果、甲府城南病院 Heart Teamが立ち上がり、外来心不全治療、心臓リハビリが開始され、日本循環器学会学術認定の心不全療養士が7名も誕生しました。

さらに、今年に入り心不全緩和チームが発足し、循環器内科医師、緩和ケア認定看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカーの4人での病棟回診もスタートしています。

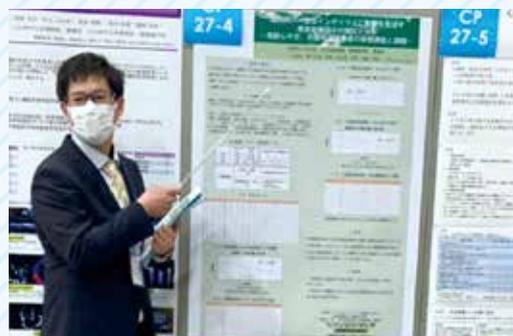
昭和・平成・令和と駆け抜けてきましたが、露口院長が赴任された時の情熱は受け継がれて院内に広がり、当院の一つの精神的支柱になっていると思います。この伝統はさらに後輩へと受け継がれ、当院のさらなる発展に寄与するものと思います。職員の志と設備の更新が、新しい病院の未来を切り開いていくことでしょう。



左から出羽看護師・藤岡医師・大森医師・仲山看護師



藤岡医師の発表



仲山看護師の発表

甲府城南病院

基本理念

熱意・信頼・可能性の追求

基本方針

1. 医療活動を通じて地域社会に貢献します。
2. 患者様の人格を尊重し、最良の医療を提供します。
3. 人材を大切にし、働きがいのある職場を作ります。
4. 経営基盤を確立し、豊かな環境を創出します。

診療方針

1. 患者様を尊重した、平等で適切な医療を提供します。
2. 治療方針は、患者様の意見を尊重して決定し、最善の医療を目指します。
3. 患者様の必要とする情報の提供と、プライバシーの保護に努めます。

5類感染症移行後の新型コロナウイルス感染症対策について

感染制御チーム（ICT:Infection Control Team）

■基本的感染対策の考え方について

基本的感染対策について、政府として一律に対応を求めることはありません。感染対策の実施については、個人・事業者の判断が基本となります。（表1）

基本的感染対策の内容	考え方
マスクの着用	個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることを基本とします。マスク着用が効果的な場面（※1参照）にはマスク着用を推奨しています。
手洗いなどの手指衛生 換気	政府として一律に求めることはしませんが、新型コロナの特徴を踏まえた基本的感染対策として、引き続き有効です。
「三つの密」の回避 「人と人との距離の確保」	政府として一律に求めることはしませんが、流行期において、高齢者等の重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けることが感染防止対策として有効です。

表1：基本的感染対策の内容

※1 マスク着用が効果的な場面

高齢者等重症化リスクの高い者への感染を防ぐため、マスク着用が効果的な場面ではマスクの着用を推奨しています。（図1）

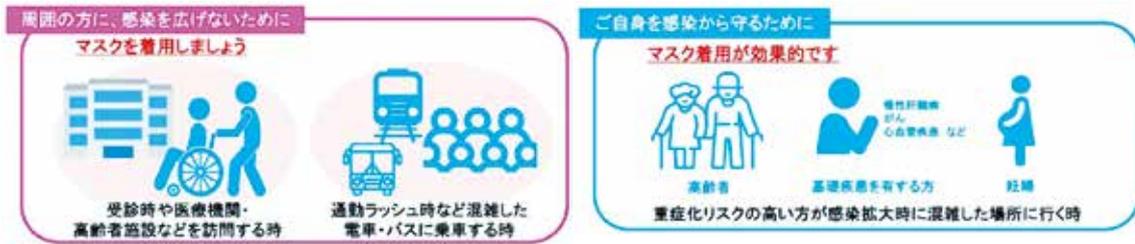


図1：マスク着用が効果的な場面

■新型コロナウイルス感染症に感染した場合の考え方について

新型コロナ患者や濃厚接触者に対して、感染症法に基づく外出自粛は求められなくなります。外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。その際は、表2を参考にしてください。

外出を控えることが推奨される期間	周りの方への配慮
症状が出た日を0日目として5日間は外出を控え、かつ、熱が下がり、咳やのどの痛みなどの症状が軽快した場合でも24時間程度は外出を控え、様子を見ることが推奨されます。症状が重い場合は医師に相談してください。	10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等のハイリスク者と接触は控えるなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。
学校への出席停止期間	
発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで（学校保健安全法施行規制）	

表2：新型コロナに感染した時の考え方

※感染が大きく拡大した場合、より強いお願いをすることがあります。

■新型コロナウイルスの感染状況

新型コロナの感染状況を示すデータは、これまでの「全数把握」から、全国5000の医療機関からの週1回の報告をもとに公表する「定点把握」に変わりました。

5種変更以降、全国的に増加傾向にあり、専門家は第9波となる可能性も指摘しています。山梨県は全国と比較しても感染者数が多く、油断できない状況が続いています。

新型コロナウイルス感染症は、感染力が強い状態のまま、私たちの生活のすぐ近くに潜んでいます。咳やのどの痛み、発熱やだるさなどの症状がある方は、できるかぎり出勤や登校を見合わせるようにしてください。また、医療機関を受診する際はマスクの着用をお願いします。

■体調に異変を感じたら・・・

医療機関に行く前に

- ★慌てて受診せずに症状を確認しましょう。
- ★抗原キットを用いてチェックしましょう。

【陽性だった場合】軽症の場合は自宅で療養を開始しましょう。(解熱鎮痛剤など服用)

【陰性だった場合】症状がある場合はマスク着用や手洗いなどの基本的な感染予防対策を継続しましょう。

- ★呼吸困難や肺炎の症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

受診する際には医療機関に連絡しましょう

- ★電話で症状を伝えてから受診しましょう。
- ★医療機関、薬局に行く際にはマスクを着用しましょう。

発熱等の体調不良時にそなえて、準備をしておきましょう

- ★新型コロナ抗原定性キット
- ★解熱鎮痛剤
- ★電話相談窓口などの連絡先の確認



■ワクチン接種について

5類移行後も、新型コロナワクチン接種は、一定期間公費負担が継続されます。オミクロン株の流行が続く中、重症化予防はもとより、感染や予防を目的としてオミクロン株対応2価ワクチンの追加接種が推奨されています。(表3)



5類移行後のワクチン接種の対応について	
公費負担	継続されます(令和6年3月31日まで)
接種回数	【令和5年度】
	◇ 高齢者等の重症化リスクの高い者や医療施設従事者は 春夏(5~8月) 秋冬(9~12月)の2回接種を実施
	◇ その他の方は秋冬(9~12月)に1回接種を実施
	◇ 初回接種(1・2回目接種)は引き続き実施 ◇ 6か月~4歳の初回接種(1~3回目接種)は引き続き実施
相談体制	山梨県ワクチン専用相談窓口 受付時間9:00~21:00 電話番号:055-223-8878

表3：5類移行後のワクチン接種の対応について

■面会について

新型コロナウイルスの感染拡大により、面会は原則禁止とさせていただいておりましたが、令和5年5月8日より、主治医の許可のもと、制限をした上で対面面会を再開しました。

面会を希望するご家族は、病棟の看護師にご相談ください。面会にあたり面会時間、面会人数などの制限がありますので、ご希望に添えない場合もありますが、患者様を感染から守るため、ご理解、ご協力をお願いいたします。

※感染が再拡大した場合は、面会を禁止させていただく場合もありますので、ご承知おきください。

生活の幅を広げる 自助具



リハビリテーション部 作業療法科

『自助具』（＝自らを助ける道具）とは、からだが不自由な方や高齢者の生活の幅を広げ生活を豊かにしてくれる便利グッズのようなもので、今号は「自助具」シリーズの第9回目となります。

ボトルを倒しても水は漏れません

ハジー安心ストロー

- 参考価格：790円（税込）～
- 倒しても漏れず、ベッドに横になったままでも飲めます。



尿モレが気になる方におすすめ

履くシート

- 参考価格：3,750円（税込）～
- 紙おむつ等から染み出る尿モレが気になる方に、防水素材を内側に縫い付けた履く防水シートです。



トイレ補助具

トイレでふんばる君

- 参考価格：27,000円（税込）～
- 便座で排便しやすい姿勢を取るための機器です。
自然な排便により必要な前傾姿勢（腹部と太ももを近づける姿勢）の維持を補助します。



※紹介した自助具は、介護用品取扱店やインターネットで購入出来ます。



糖質

おいしくたのしく 適正糖質

栄養科 石井 紀久子

「おいしくたのしく適正糖質」それがロカボです。

「ロカボ」って何？

極端な糖質抜きではなく、糖質摂取を管理する食事法のことです。

「Low Carbohydrate(ロー・カーボハイドレート)」を過剰な糖質制限にならないようアレンジした言葉です。



糖質は三大栄養素の「炭水化物」の中に含まれています。

1食あたりの糖質を20~40g、それとは別に1日10gで間食を楽しむ食べ方で食後血糖

をコントロールし、1日の糖質量を70~130g以内とします。糖質の量だけ気にすればよく、それ以外のカロリー・たんぱく質、脂質などに制限はありませんので、お腹いっぱい食べられます。

例えば、食事では以下のことを意識してみましょう。

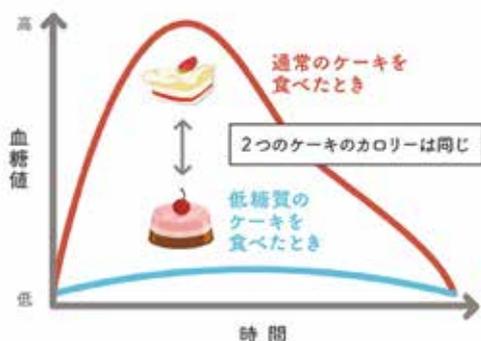
- ・ごはんは半分にする
- ・おかずはしっかり食べる
- ・糖質に配慮した甘味料を使用する

また糖質を多く含む食材を把握して控えるのも良いでしょう。

- ・芋類(じゃがいも、さつまいも、やまいもなど)
- ・かぼちゃ・パン・麺類・ごはん・砂糖

ロカボの効果

心臓病や脳卒中などを引き起こすリスクがあると言われている「食後高血糖」(食後の血糖値が大きく上がる)を起こしてしまうのが「糖質」。適正な糖質摂取を心がけることで血糖上昇を抑えることができます。カロリーは同じでも血糖の上がりやすさに違いがでます。(下図)



通常ケーキと低糖質ケーキの食後血糖値イメージ

ロカボで期待される効果

- ・血糖値の改善
- ・脂質異常症の改善
- ・血圧の改善
- ・体重の改善

ロカボマーク

最近ではロカボマークの脇にロカボ糖質を記載することが多くなりました。

1食あたり「糖質20~40g」を計算しながら商品を選べる機能的なマークです。無理のない範囲で「ロカボ」を取り入れてみてはいかがでしょうか。



参考：ロカボ公式サイト
「ロカボ」及び「ロカボ」マークは、一般社団法人 食・楽・健康協会の登録商標です。

城南文芸



● 水彩画: 山寺
(ひかり利用者 中山 護さん)

◆ 孫がいる 我が家うれしい
贈り物
◆ デイケアよ ほんにまごころ
ありがとう

ひかり利用者 竹内 敬雄さん

川柳

◆ 雲水が 鳴らす梵鐘 山寺の

ひかり利用者 中山 護さん

俳句

Jonan 城南写真館 Photo studio



● 飛翔(夢羽ママ)



● 富士川とドクターイエロー(marubug)



● 花火(marubug)



● 大草原の小さな家(chika4)



● 青空とバッタ(すけさん)



● ブルーインパルス(marubug)

■山梨県看護功労者知事表彰 受賞! 長田 江津子 看護師長 おめでとうございます!!

令和5年5月12日、永年にわたり献身的かつ模範的な看護活動に貢献した看護師を称える看護功労者表彰式が執り行われ、「温厚篤実で、誰にでも穏やかな対応をする」長田 江津子看護師長が長崎知事から表彰されました。功績は、医療安全・感染管理統括師長として、①転倒転落事故防止や骨折事例ゼロを目指して事故防止対策への助言や、カンファレンス等による情報の共有と対策の実施評価、病院全体への医療安全啓蒙活動。②不眠不休で新型コロナ感染症対策の現場への支援、スタッフのメンタルヘルスケアへの対応。③水害や雪害に対するマニュアル作成や、防災訓練の実施。④新採用者への医療安全研修やBLS（一次救命処置）研修実施などです。

いつでも自然体で他職種も含めて現場の相談に寄り添いながら、患者さん職員にとって、安心安全な病院づくりに期待しています!

(看護部長 新田 妙子)



長田 江津子 看護師長より 受賞のことば

この度は、看護功労者知事表彰をいただきありがとうございます。

看護師を続けられた事は、家族の支えはもとより、甲府城南病院で多くの事を学び、経験させていただいたおかげだと感謝しております。

趣味の旅行にも快く送り出しいただき、私にとって前向きにいきいきと働く原動力となりました。

近年、新型コロナや地震の頻発により医療安全・感染、災害対策は更に重要です。これまでの経験を活かし、安全・安心の提供に頑張っ参りますのでよろしくお願いたします。

■副看護部長就任のご挨拶

今年は桜が例年より1週間早く咲き始め、当院新館4階の窓から楽しませていただきました。

この度看護部副看護部長を拝命致しましたこと、看護部長をはじめとする看護部職員の皆様に感謝致します。

これまで教育担当として活動してまいりましたが、その中で私が大切にしていることは、「人を大切にすること」です。自分も関わる相手も大切にされていると思えることが重要だと考えま

副看護部長・緩和ケア認定看護師 井上 貴美

す。そして「人の可能性を信じる」ことをモットーにしています。誰にでも内に秘めた熱い想いがあると思います。それを一人ひとりが発揮できるように支援していきたいと思ひます。

まだまだ若輩者ではありますので、皆さまのお力添えが必要です。与えられた役割の中で精一杯努力する所存ですので、どうぞ温かく見守っていただければと存じます。



■七夕飾り

当院では毎年「七夕飾り」を実施しています。今年も患者様やスタッフを中心に、各病棟に飾り付けを行いました。新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類感染症となったこともあり、患者様、ご家族、スタッフによって書かれた短冊には「笑顔いっぱい退院できますように」「母が治療を頑張れますように」「この幸せが続きますように」など、例年より明るく、具体的な願い事が多く見られました。ご協力いただいた皆様ありがとうございます。皆様の願いが叶いますように。

(院内行事実行委員会)



編集後記



今年も暑い夏がやってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今号では、この1年に入职した職員を紹介しました。コロナ禍で厳しい環境にもかかわらず、入职した心強い仲間達です。感染対策で歓迎会も開けず、業務に追われる毎日が続いていますが、先輩達も「一緒に美味しい食事でもしたい」ときつと思っているはず。お楽しみはしばらく先送りになりますが、この状況と一緒に乗り切っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類感染症となり、賑やかなイベントも各地で開催されています。10月に開催予定の「信玄祭り」では、「待の最大集合記録」のギネス世界記録の更新や女性初の信玄(富永 愛さん)、勘助(白須 恵子さん)の武者姿も楽しみです。この配役には「変化を恐れず、あらゆる可能性にチャレンジする」という理念があるそうです。当院も皆様に愛される病院を目指して可能性を追求し続けていきます。

まだまだ暑い日が続きます。月並みですが、熱中症にはくれぐれもご注意ください。

■お盆外来休診のお知らせ

8月14日(月)・15日(火)はお盆のため外来休診とさせていただきます。

診療体制のご案内

令和5年8月現在

診療受付	月・火・木・金	午前	8:00~11:30
		午後	1:00~3:30
	水・土	午前	8:00~11:00

※診療時間は午前が9時から、午後が2時からです。緊急手術等により開始時間が遅れる場合がございますが、ご了承ください。
 ※午後は予約診療が優先となりますので、ご希望の場合は診察時に担当医までお申し出いただくか、事前にお電話でお申し込みください。

※水・土曜日の午後、日曜・祝祭日は休診となります。 ※救急指定病院、労災指定病院です。

■外来診療表

		月	火	水	木	金	土
内科/ 循環器内科	午前	再診 橘 田	小川/藤岡	藤 原	小 林(重)	高 野	露口/高野
	初診	藤 原	小 林(重)	矢ヶ崎	橘 田	藤 岡	高 野
	午後	露 口	高 野	休診	小 川	露 口	休診
脳神経外科	午前	再診 深 沢	小 林(史)	小 泉	深 沢	小 林(史)	杉 田 脳神経外科医
	初診	深 沢	小 林(史)	小 泉	深 沢	小 林(史)	杉 田 脳神経外科医
	午後	佐 藤	小 林(史)	休診	深 沢	杉 田	休診
特別診療	曜日 診療科名 担当医 診察時間	毎週月 心臓血管外科 榊原 13:00~15:30	第2・4火 心臓血管外科 中島 13:00~15:30	毎週火 心臓リハビリ 田丸 13:00~15:30	毎週木 循環器内科 佐藤 13:00~15:30		第2・4土 脳脊髄外科 八木 8:00~11:00

休日/時間外の 救急診療	お電話の上お越し下さい。TEL 055-241-5811	
	内科/循環器内科	脳神経外科

■関連診療

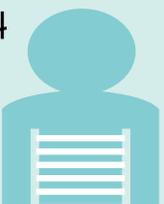
はじめに医師の診察又は他医療機関の紹介状が必要です。

●人工透析



●放射線科

MRI・CT
血管撮影



●リハビリテーション科

- ・理学療法
- ・作業療法
- ・言語聴覚療法



■在宅サービス

総合在宅支援センター ひかり

直通 055-241-6015
FAX 055-241-6091

●ひかり指定居宅介護支援事業所



- ・介護保険に関するご相談
- ・要介護認定の申請代行
- ・ケアプランの作成

●ひかり訪問リハビリテーション事業所



- ・理学療法
- ・作業療法
- ・言語聴覚療法

●ひかり通所リハビリテーション事業所



- ・半日のリハビリ特化型
- ・個別、集団リハビリテーション
- ・機能向上訓練（器械）

■医療相談

●医療相談室



- ・入退院のご相談
- ・介護保険のご相談
- ・福祉サービスのご案内
- ・入院費のご相談

●栄養相談



●栄養科

- ・栄養のご相談
- ・嚥下調整食
- ・退院後の食事
- ・介護食

■関連事業



●人間ドック

- 日帰りコース
- 1泊2日コース

●脳ドック

★生活習慣病健診（企業健診）

（お申込先）健康管理室

直通 055-243-6550
FAX 055-243-3731