

陽だまり

hidamari



CONTENTS 目次

- 年頭のご挨拶 医療法人慈光会理事長 露口直彦 2~3
シリーズ:病気の話(第24回) 睡眠時無呼吸症候群 4~5
学会発表報告:第38回 日本環境感染学会学術集会 6
学会発表報告:第27回 日本心不全学会学術集会 7
陽だまり通信 No.28 正しい薬の飲み方 8~9
シリーズ:部署紹介(臨床工学室) 10
お役立ちコーナーvol. 10 生活の幅を広げる自助具 11
シリーズ:栄養と健康(第34回) 効率的なタンパク質の摂り方 12
城南文芸 13
城南写真館 14
お知らせ/編集後記 15
診療体制のご案内 16

冬の白馬
(ひかり利用者 岩間善一さん)

KOFU
JONAN
HOSPITAL

2024
Vol.49



令和6年(西暦2024年) 年頭のご挨拶

皆様、明けましておめでとうございます。

まず昨年を振り返りますと、5月に新型コロナウイルスがインフルエンザと同等の5類に移行しました。世間では警戒感が薄れ、人出も増えて以前の賑わいが戻ってきたように思います。しかし、当院においてはクラスターの発生が医療の提供を阻害する要因になってしまったことから、警戒を緩めることができませんでした。面会制限も継続せざるを得ず、寂しい思いをさせてしまっている患者様およびご家族様にこの場をお借りしてお詫び申し上げます。

また、昨年は7月から9月にかけて、夏の平均気温が観測開始以来最高の平年差+1.7度を記録しただけでなく、真夏日も過去最多を記録するなど厳しい暑さが続きました。さらに海水温の高さに影響を受けて強い勢力に発達した台風や線状降水帯が日本列島を襲い、各地に豪雨災害をもたらしました。気候の変動により、これまでにない災害に遭遇する可能性が高くなり、災害への備えの重要性を再認識した年でもありました。

一方、スポーツの世界ではエンゼルスの大谷翔平選手の目覚ましい活躍が印象的でした。ワールド・ベースボール・クラシックで3大会ぶり3回目の優勝の原動力となり、残念ながら肘の故障でシーズン途中でのリタイアを余儀なくされましたが、44本の本塁打でメジャーリーグ日本人初のホームラン王に輝くとともに、満票で2回目のアメリカンリーグMVPも獲得するという、異次元の活躍をする姿に勇気を貰いました。

そして、経済の面ではインバウンド需要の回復と輸出企業の業績が好調であることから、復調の兆しが見えてきました。しかし、円安と戦争の影響から物価高となり個人消費に悪影響を与えています。私共のような民間病院は、公立病院と異なり利益を確保しないと経営を維持することができません。今年は診療報酬および介護報酬の改定の年に当たりますので、多少なりともコストアップを吸収できるような改定となることを祈っております。

さて、当法人では毎年重点課題を掲げて、目標達成に向かって全職員で取り組んでいますが、昨年も新型コロナウイルスに感染したり、濃厚接触者となって待機を余儀なくされたりする職員が増加する局面がありました。

医療法人 慈光会 理事長 露口 直彦

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

幸い大事には至りませんでしたが、労働力が低下しても業務が継続できるように効率化を図ることと、医療の質の維持を両立させることが理想です。

また、医療分野のデジタル化を進めていますが、合わせて働き方改革が本格的にスタートしますので、業務の進め方が大きく変化する場合もあり、タスクシェアやタスクシフトについての検討も必要となるでしょう。

法人にも柔軟な対応が求められますが、職員にも一人一人が意識を高め、多職種がそれぞれの専門性を発揮しながら、一丸となって目標を達成できる組織作りに取り組むことを期待します。

以上より新年度の重点課題を次のとおりと致します。

「チーム慈光会で実践する感染対策および経営基盤の強化」

- ① 感染対策の継続
- ② 医療の質の担保と業務の効率化の両立
- ③ タスクシェア・タスクシフト推進と働きやすい職場環境

厳しい環境が続いますが、今年も当法人の成長と発展を目指して「患者様から慕われ、愛される病院作り」に邁進する所存です。

今年は辰年です。陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形が整う年だといわれていますので、更なる飛躍が望める年になるでしょう。

最後になりましたが、皆様方のますますのご発展とご健勝をお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

睡眠時無呼吸症候群

循環器内科 矢ヶ崎 萌

テレビ番組で取り上げられることもあり、ご存じの方も多いのではないでしょうか。じつはこの病気は症状がつらいだけでなく、ほかの病氣にも影響を与えることが明らかになっています。

今回は睡眠時無呼吸症候群について詳しくお話しします。

●こんな症状あてはまりませんか？

- ✓ 日中の強い眠気
- ✓ しつかり寝た感じがない
- ✓ 起きた時に頭痛やだるさがある
- ✓ 大きいびきをかく
- ✓ 夜何回もお手洗いに起きる
- ✓ 途中で目が覚めてしまう



●睡眠時無呼吸症候群とは

文字通り、睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす疾患のことです。

無呼吸とは「睡眠中に10秒以上呼吸が止まっている状態」です。そして、無呼吸とまではいかないものの非常に浅い呼吸となっている状態を低呼吸と呼びます。

睡眠1時間あたりに無呼吸・低呼吸になる回数を無呼吸低呼吸指数 (Apnea Hypopnea Index: AHI) といいます。この指標が5回以上認められた場合に睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

●合併症について

- ①循環器系に悪影響を及ぼし、心疾患（心筋梗塞や不整脈や心不全）、脳疾患（脳梗塞や脳内出血など）の発症リスクが高くなります。（図1）
- ②睡眠中に脳が酸素不足になり、覚醒してしまうため、睡眠の質が著しく低下し、日中の活動性が低下します。また、健常者の7倍も交通事故や災害事故を起こす危険性が高くなるといわれています。

③生活習慣病（高血圧症、糖尿病など）の悪化にも関与します。



出典：フクダ電子CPAPサポートHP

●図1：睡眠時無呼吸症候群の合併症

●原因について

睡眠時無呼吸症候群は大きく2つに分類され、それぞれ以下のような原因があげられます。

①閉塞性無呼吸

睡眠時無呼吸症候群のうち、9割の方が分類されます。気道（空気の通り道）が塞がるまたは狭くなることによって起こります。原因として、加齢による首周りの筋力の低下、肥満による首まわりの脂肪の沈着、飲酒による筋肉の弛緩、副鼻腔炎などの病気などがあげられます。また、生まれつきあごが小さい方や後ろに下がっている方、扁桃肥大がある方も気道が閉塞しやすいため、この疾患になりやすいです。

②中枢性無呼吸

脳幹の中にある呼吸をコントロールする呼吸中枢の働きが落ちて起こります。脳疾患や循環器疾患の既往がある方に多くみられます。とくに心不全患者さんの約3人に1人が合併しているともいわれています。

●検査方法について

終夜睡眠ポリグラフ検査 (PSG検査)

1泊2日の入院で行います。体中にセンサーを取り付けて、普段通り寝ていただきます。脳波や眼球運動、筋電図などから眠りの種類や深さを、口と鼻の気流、胸・おなかの動き、いびきの音などから呼吸の状態を調べます。(図2)



検査の結果から重症度を評価	
重症度	AHI
軽症	5-15
中等症	15-30
重症	30以上

●図2：終夜睡眠ポリグラフ検査

簡易検査

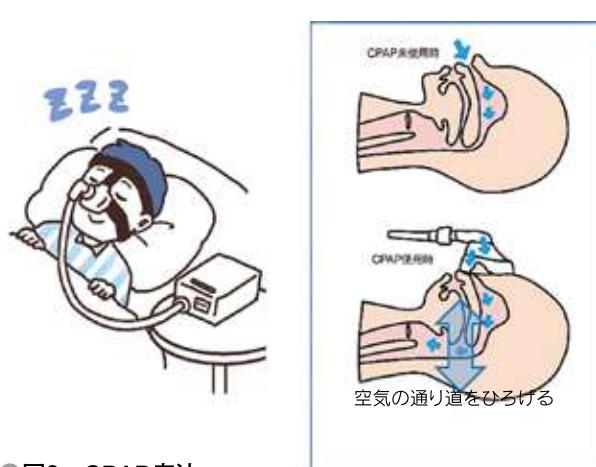
センサーを貸し出し、ご自宅で検査を行うこともあります。ただ、AHIが40以上で眠気などの症状がある場合、次の章でお話しするCPAP療法の適応となりますが、40未満であれば、さらに精密検査(PSG検査)が必要です。どうしても入院することが難しいという方にご案内しています。

●治療法について

睡眠時無呼吸症候群の治療は、重症度や、原因に合わせて選択します。

軽症～中等症の場合は、まずは減量や横向きに寝る、飲酒を控えるなど生活習慣の改善を行います。口腔内装置(マウスピース)を使用することもあります。重症の場合は、生活改善と合わせて持続陽圧呼吸療法(CPAP)が行われます。(図3)

また、上気道閉塞の原因となっている疾患(扁桃肥大など)があれば手術で取り除いたりします。



●図3：CPAP療法

○持続陽圧呼吸療法

シーバップ
(Continuous Positive Airway Pressure : CPAP)

機械で圧力をかけた空気を鼻から送り込み、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。

正常な呼吸になることで、血液中の酸素の状態が改善され、体にかかる負担を除去することができ、よい睡眠をとれるようになります。

CPAP療法は、継続使用により症状の改善や合併症を予防するもので、治療器を使用していなければ、無呼吸はなくならず、効果はありません。慣れるのに2-3ヶ月かかる場合もあります。自己判断で中断せず、定期的に外来受診(月1回)をしていただき、主治医と相談し、CPAP療法を継続していただくことが重要です。

また、近年は「植込み型舌下神経刺激療法」という治療法もでてきました。これは直接神経を刺激して、のどに落ち込んでいる舌を収縮させて前に出し、空気の通りを良くする機器を体内に植え込む治療で、CPAP療法の継続が困難な方などが適応となります。

●おわりに

以上、睡眠時無呼吸症候群についてのお話でしたが、いかがだったでしょうか？

今回お話しした症状に悩んでいる方はぜひ一度検査を受けてみてください。また、気になることがありましたら担当医にご相談ください。

学会発表報告

第38回 日本環境感染学会総会・学術集会に参加して

看護部 外来・手術室 野崎 賀代

令和5年7月20日から22日の3日間、パシフィコ横浜において、第38回日本環境感染学会総会・学術集会が開催されました。5類移行後初の学会開催でしたが、現地参加者は少なく、口演発表者もリモートでの発表が目立っていました。

今回の学会テーマは「極」で、ここ数年で全世界に感染を拡大させたCOVID-19はもとより、多剤耐性菌感染症や日和見感染症におけるプロフェッショナルとしての感染対策をメインテーマに、多くの口演、ポスター発表がありました。

当院は「外来看護師の感染予防標語を唱和する事が正しいPPE（個人用防護具）着脱に与える影響」という演題で、ポスター形式にて発表しました。個人用防護具の正しい着脱を目的に標語を作成し、毎日唱和することにより正しい着脱が行えるように変化したという研究内容でした。



ポスター発表の様子

感染対策において、正しい個人用防護具の着脱は重要課題の一つですが、職員一人ひとりが常に正しい方法で実践することの難しさを、日々の現場で痛感しています。

今回の学会発表の中でも、部署全体、病院全体で感染対策に取り組むことで、有効な結果が得られた事例が多く報告されました。当院でも個人用防護具の正しい着脱はもちろんのこと、手指衛生をはじめとした様々な院内感染対策を、一人ひとりの職員が正しく実践できるよう、今後も継続した取り組みをしていきたいと思います。

今回、学会発表という貴重な体験をさせていただき、改めて感染リンクナースとしての役割の重要性を実感することが出来ました。今回の学会参加で得た知見を、今後の感染対策に役立てたいと思います。



集合写真



学会発表報告

第27回 日本心不全学会学術集会に参加して

循環器内科 高野 一

令和5年10月6日から8日の3日間、横浜で開催された日本心不全学会に医師、薬剤師、看護師、作業療法士、医療ソーシャルワーカー、事務職の多職種で参加しました。

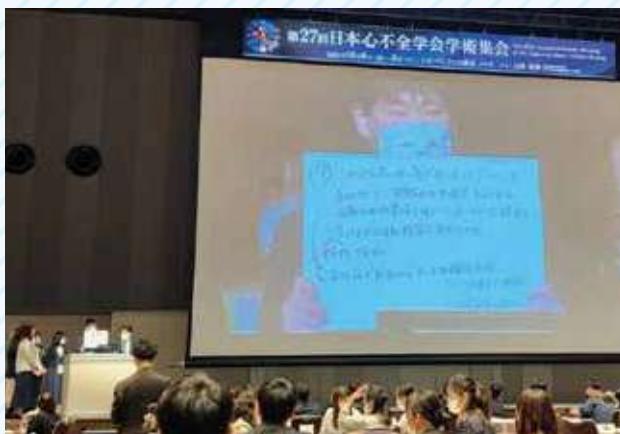
循環器内科の矢ヶ崎萌医師が「睡眠時無呼吸症候群を合併したHFpEF症例への陽圧呼吸療法治療の効果」という演題で、大勢の聴衆を前にして堂々と発表しました。質疑にも明確に返答していました。

いろいろな演題を拝聴し特に気付いたことは、多部門の協調が心不全治療には必要であるという結語になっているものがたくさんあったことです。他の病院では他部門との壁が高く横の連携ができない、まるで縦割り行政の状態にあるところ

が多いのだと感じました。当院にはそういう壁はなく、心不全を持った患者さんに多部門ですでに向き合えていると思います。

世界で類を見ない超高齢社会に突入し、心不全患者が確実に増えているこの日本で、高齢者の心不全患者とどう向き合うのか世界に先駆けて試されていると思いました。当院も手探りの状態で前に進んでいますが、その道が正しいのか否かは誰もまだ通ったことがないので、判断することは困難かと思います。

今回の日本心不全学会を通して、何年生きるか（予後）よりも、心不全があつてもどうすれば生活の質（QOL）を向上できるかに目標がシフトしているように感じました。



心不全療養指導士cafe（グループセッション）の様子



矢ヶ崎医師の発表



集合写真





正しい薬の飲み方

～服用タイミングと方法について～

診療部 薬局 高野 恵介

みなさんが普段飲んでいる薬は食前や食後など、服用のタイミングや方法が決められています。服用するタイミングによって、その薬の作用に大きく影響する場合がありますので、決められた通りに服用することが大切です。また、必ず水で服用しなければならない薬もあるため、薬ごとの服用方法を把握しておくことが重要になります。

主な服用タイミングは以下の8つです

- 1. 空腹時
- 2. 食 前
- 3. 食直前
- 4. 食 間
- 5. 食直後
- 6. 食 後
- 7. 就寝前
- 8. その他



① 空腹時

食べ物の成分によって効き目が悪くなってしまう薬は起床時などの空腹時に服用します。骨の分解を防ぐタイプの骨粗鬆症治療薬、鉄補給剤、アレルギー性鼻炎の薬などが挙げられます。

② 食 前（食事のおよそ30分前）

食べ物や胃酸によって吸収が悪くなる薬や、食事による血糖値を下げるための糖尿病治療薬などが食前に飲む薬です。

③ 食直前（食事の5分前～直前）

糖尿病治療薬の中でも血糖値をより早く下げるタイプの薬や、食べ物のリンの吸収を阻害する薬などが挙げられます。

④ 食 間（食事と食事の中間、食事から2時間後）

食間に飲む薬として主に漢方薬があります。日本では長年にわたり食間で服用されてきた経緯があり、この経験をもとに有効性・安全性が保証され、現在もこの飲み方になっています。

食間は食事中ではないことに注意してください。



5 食直後（食後5分以内）

食べ物のリンの吸収を阻害する薬として、食直前ではなく食直後に飲むタイプのものや、消化に必要な胆汁に溶けることで効果を発揮するコレステロールを下げる薬などが挙げられます。

6 食 後（食後30分以内）

食後は最も多い飲み方です。食べ物があることで吸収が良くなる薬や、胃に何もない状態で服用すると胃を荒らしてしまう薬などは食後に飲みます。食事ができなかつたからといって薬を飲まないのではなく、何かしらの食べ物を胃に入れてから服用しましょう。糖尿病の薬を食事せずに飲むと血糖値が下がりすぎてしまうため注意が必要です。

7 就寝前（寝る前のおよそ30分前）

睡眠薬や、副作用として眠気が強く出るアレルギー性鼻炎治療薬などがあります。

8 その他

痛みや咳、喘息などといった症状が出た時だけ服用する「頓服」や、「〇〇時間おきに内服」といった、時間を指定した飲み方もあります。

飲み忘れ時の対応について

薬を飲み忘れた時、次の服用までに下記に示した時間がある場合は、飲み忘れた時に気づいた時点ですぐ服用してください。

時間の間隔の目安はおおむね次のとおりです。

- ・1日3回飲む薬の場合 ⇒ 4時間以上
- ・1日2回飲む薬の場合 ⇒ 6時間以上
- ・1日1回飲む薬の場合 ⇒ 8時間以上



次の薬を飲む時間が目安の間隔よりも短い場合は、1回飲むのをやめて次の服用から再開してください。

1回飲み忘れたからといって、絶対に2回分の薬を一度に飲まないでください。

服用方法

コップ1杯程度（約200cc）の水、またはぬるま湯で飲みましょう。

熱いお湯で飲むと、成分によっては分解してしまうおそれがあるので注意しましょう。また、薬を水なしで飲んでしまうと成分が溶けにくくなり、薬の効果が十分に発揮されなくなってしまいます。

清涼飲料水、お茶、牛乳、フルーツジュースなどで服用すると薬の効果が弱くなってしまう場合や、逆に効果が強くなってしまうことがあります。特にお酒で薬を服用することは絶対に避けましょう。



臨床工学室



私たち
は、いのちの
エンジニアです。

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。

●臨床工学技士とは

臨床工学技士は現在の医療に不可欠な医療機器のスペシャリストです。医学と工学における両面の知識を持ち、医療機器の安全確保と有効性維持の担い手としてチーム医療に貢献しています。人工呼吸器・血液浄化装置・体外循環装置などの生命維持管理装置の操作及び保守点検を始め、院内の様々な医療機器の保守管理を行い、医師をはじめとする他の医療職と密に連携し、チーム医療の一翼を担っています。今後、ますます増える様々な医療機器の、安全確保と、有効な治療を患者様に提供するため貢献していきます。

●血液浄化業務

血液浄化とは、人工透析療法・血液濾過療法・血漿交換療法・血液吸着療法などの総称で、体内に貯まった老廃物などを排出、もしくは代謝する機能が働かなくなつた場合に行う治療法です。各々の血液浄化療法には、専用の機器・装置が用いられます。その機器や装置の操作、および保守点検を行っています。当院の特徴である循環器疾患、脳血管疾患などの透析患者様特有の合併症対策に、医師、看護師などと共にチーム医療に取り組んでいます。また、シャントエコーやシャント拡張術、心不全や急性血液浄化療法にも対応しています。

●人工呼吸器業務

人工呼吸器は呼吸に関する何らかの障害を負ったときに、呼吸を補助または代行す

る装置です。その人工呼吸器の始業・終業点検を含めた保守管理業務を行っています。また、毎日、人工呼吸器の巡回を行い、人工呼吸器が安全に使用できるように努めています。

●循環器領域業務

生体情報をモニタリングしながら循環動態の監視や治療装置の操作と準備を業務とし、循環動態が不安定な場合には、医師の指示のもと、IABPなどの循環補助装置の操作を行います。不整脈の治療として、体内式ペースメーカー、体外式ペースメーカーの設定を行い、ペースメーカー外来や遠隔ペースメーカー管理やトラブルにも対応しています。

●医療機器管理業務

院内で使用される医療機器（輸液ポンプ、シリンジポンプ等）の貸出管理、点検・修理、部品管理、清拭、機器メーカーへの修理依頼等の機器管理業務を行っています。また病棟の医療機器が正しく使用できているか確認するラウンド業務も行っています。医療機器管理業務は、ますます高度化し、安全性が厳しく問われている現代において、責任ある重要な業務のひとつとなっています。

●院内教育

他部門と連携し、新人研修、新規導入機器の説明会、AEDや人工呼吸器の勉強会など積極的に教育活動に携わっています。



臨床工学室スタッフ



人工呼吸器の点検

お役立ちコーナー

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10回目となります。

今回は、車用の自助具を紹介します。



シートベルトを楽に引っ張り出す

シートベルトアシスト

●参考価格: 850円 (税込) ~

●体をひねってシートベルトを締めるのがつらい方に体をひねること無くシートベルトを引っ張り出すことができます。



取付けも簡単。
体をひねるのが
つらい方に。



車内で便利！ヘッドレストに簡単装着！

アシストグリップ

●参考価格: 1700円 (税込) ~

●車内で便利に使える多目的フック機能付。ヘッドレストに簡単装着でき、乗降時の負担軽減や横揺れ防止のほか、ステッキや買い物袋などのホルダー、洋服のハンガーにも使えます。



車の座面がくるっと回転するクッション！

回転クッションNEO

●参考価格: 2500円 (税込) ~

●大きな座面が回転するクッションは高齢者や妊婦さん、腰痛やケガの方にピッタリ。座面がくるっと回転するので車の乗り降りが楽に行えます。



※紹介した自助具は、介護用品取扱店や通信販売で購入出来ます。



タンパク質

効率的なタンパク質の摂り方

栄養科 石井 紀久子

タンパク質は私たちが生きていくために不可欠な栄養素です。不足すると筋肉の減少や体の機能低下が起こり、さまざまな不調につながります。

タンパク質をしっかりと摂ると筋肉量が増え、基礎代謝が上がりやすくなります。タンパク質は日々壊されては作られ、新陳代謝を繰り返しています。そのため食事から必要量をしっかりと摂取していく必要があります。

タンパク質の1日当たりの摂取推奨量は、男性は60～65g、女性は50gとされています。実際は体格や年齢、目的に合わせて理想の摂取量が変わるので、筋肉をつけたい人は、摂取推奨量の2倍を目標に摂取するのがオススメです。

1.『Wタンパク質』が基本

タンパク質と言うと、まず肉や魚を思い浮かべ、動物性タンパク質に偏って摂ってしまう傾向があります。

動物性タンパク質は筋肉づくりにかかせない必須アミノ酸を多く含んでいます。

一方、植物性タンパク質の代表と言える大豆タンパク質は美容に働きかける大豆イソフラボン、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富です。吸収速度がゆっくりで腹持ちがよく、脂肪燃焼しやすいのでダイエットにも効果的です。動物性と植物性をバランスよく摂りましょう。



2.コンスタントに摂る

タンパク質は摂りだめができない栄養素です。朝食、昼食、夕食に均等にタンパク質を摂る方が効率的に筋肉を合成できることが分かっています。1日の総量で調節するのではなく、1食20gずつを目安にしてコンスタントに摂るようにしましょう。

3.ビタミンB6とセットで摂る

ビタミンB6はタンパク質の代謝に関わる重要なビタミンで、ホルモンのバランスを整える働きもあります。

ビタミンB6を多く含む食品には玄米・五穀米・マグロ・カツオ・ブロッコリー・にんにく・ピスタチオ・アボカドなどがあります。

タンパク質はビタミンB6を多く含む食品と一緒に摂るようにしましょう。

※腎疾患をお持ちの方は、医師または管理栄養士の指導に従ってください。

参考：Domani、ウェルナビ

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充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

充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が守られる権利があります。

城南文芸

俳句

ひかり利用者 中山 護さん

◆ 畦道の 地蔵を囲む 曼陀羅華
まんだらげ

◆ 初孫の 笑顔に春の そよ風が

短歌

外来患者 鶴田 梨子さん

◆ 「痩せることが 目標だから」

微笑して 主治医倦みたる
わが日々を云ふ



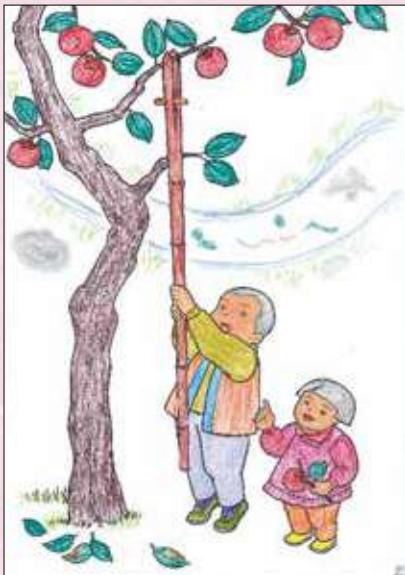
● えんぴつ画：ヘップバーン
(退院患者 桃園 泰正さん)



● 水彩画・山の湖
(ひかり利用者 中山 護さん)



● 塗り絵・秋の金閣寺
(ひかり利用者 竹内 敬雄さん)



● 塗り絵：柿もぎ
(ひかり利用者 望月 進さん)



● 絵手紙・オリエンタルユリ
(外来患者 青柳 昂代美さん)

Jonan Photo studio



●地形遊び(marubug)



●富士山奥庭(marubug)



●渋峠と春の天の川(marubug)



●うちの雪だるま(すけさん)



●山中湖と冬の大三角(guru)



●公園にて(すけさん)

■ボディコンテストに出場しました！ 外来・手術室 看護師 望月 光

この度、一般社団法人「ベストボディジャパン」の主催するボディコンテストの男性看護師部門に出場しました。ベストボディジャパンは、2012年に設立された健康美、肉体美を競う日本最大のボディコンテスト団体です。

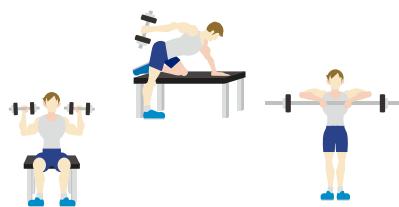
私は、3年前まで、看護師として患者様の生活指導を行う立場でありながら、仕事や生活上のストレスを理由に、食べたいものを好きなだけ食べるという不摂生な生活を送っていました。新型コロナウイルスが世界中に蔓延し、外出制限が設けられるなかで、患者様に糖尿病の悪化や、筋力低下による活動性の低下が顕著に見受けられ、「指導をさせて頂く立場の自分が不健康でいいものか?」と危機感を覚え、出来ることからと筋トレを始めました。

その結果、少しずつ体力が付き、始めて3年経過した今は、看護師として患者様に正しい食事や運動の指導を、自信を持って行えるようになりました。

40歳を迎えた私自身が、健康を意識した生活をすることで、関わらせて頂く全ての患者様と、共に働くスタッフの健康意識の向上に寄与することが出来たら大変嬉しく思います。

私が今日まで、筋トレを継続的に行なうことが出来たのは、当院で導入しているワークライフバランスのおかげだと感謝しています。ほぼ定時に退勤できること、そしてスタッフの「お互い様」の気持ちが、私生活と仕事の両立を可能にしてくれました。

今日も元気に出勤しています！どうぞよろしくお願ひいたします！



出場公式写真

■フードバンク山梨様への災害用非常食の寄付

令和5年11月1日、南アルプス市のフードバンク山梨様に、計画的に入れ替えている災害用非常食を6年連続で寄付させていただきました。

フードバンク山梨様は、困窮する子供たちへの食料支援を中心に活動している認定NPO法人で、誕生して16年目を迎えられました。たくさんの食品を安全に保管する場所の確保が長

年の課題だったとのことですが、令和4年12月に念願の「山梨フードバンクセンター」を開所され、ますます活動の幅を広げられています。

当院はこれからも、非常食の寄付というかたちで、微力ながらお手伝いさせていただきます。

(災害対策検討会)



編集後記



新年あけましておめでとうございます。

昨年末は、大谷翔平選手とドジャースとの10年総額約1015億円という夢のような契約で世界中が沸き上りました。単純に計算すると年収101億円で税金が約55億円。こちらも桁違いな金額です。

偶然にも令和5年の「今年の漢字」は「税」。「税」といえば苦痛のイメージが強いですが、同じ旁(つくり)の漢字に喜びを意味する「悦」があります。共通する旁の「兑」(タイ)の意味は、「むすばれていたものが分解する、ぬけおちる」であり、収穫から穀物が抜け落ちる「税」、心のわだかまりが抜け落ちる「悦」となります。どうせ集めるなら、税金を人々の「悦」につながる使い方をしてほしいものです。

今年の干支は「辰(龍)」。龍の子どもとされる「タツノオトシゴ」の和名の一つは「海馬」です。脳にも「海馬」という記憶やストレス緩和に大切な場所があり、「海馬」の強化には、運動が大切だと言われていて、年々進む物忘れ対策に脳トレを兼ねて散歩の時間を増やしていきたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。
(広報委員会)

診療体制のご案内

令和6年1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かず、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

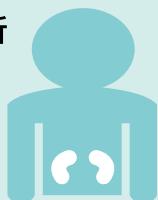
		月	火	水	木	金	土
内科／循環器内科	午前	再診 橘田	小川/藤岡	藤原	小林(亜)	高野	露口/高野
		初診 藤原	小林(亜)	矢ヶ崎	橘田	藤岡	高野
	午後	露口	高野	休診	小川	露口	休診
脳神経外科	午前	再診 深沢	小林(史)	脳神経外科医	深沢	小林(史)	杉田
		初診 佐藤	小林(史)	休診	深沢	杉田	脳神経外科医
特別診療	曜日 診療科名 担当医 診察時間	毎週月 心臓血管外科 榎原 13:00~15:30	第2・4火 心臓血管外科 中島 13:00~15:30		毎週木 循環器内科 佐藤 13:00~15:30		第2・4土 脳脊髄外科 八木 8:00~11:00

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

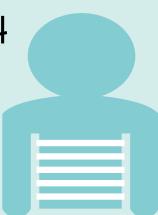
はじめに医師の診察又は他医療機関の紹介状が必要です。

●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