

ほんじや ほんじや

令和4年1月号

Vol.

64

発行責任者 細江 雅彦 編集 市立恵那病院広報委員会 [〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2725番地 ☎0573-26-2121 (代表)]

基本理念 私たちは地域住民のために、質の高い、思いやりあふれる地域包括医療を展開します。

新年のごあいさつ

管理者 細江雅彦



新年おめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

COVID-19感染も昨年11月頃からは、毎日報告される発症者数が、東京や大阪では20名以下で全く発症者が居ない県も出て来ました。一方、欧米では感染が再燃し始めていて、ワクチン効果の減退が指摘され始めています。さらに感染伝播力の強いオミクロン株の出現で3回目のブースター接種を早めるべきとの意見が始めて現在に至っているところです。

さて我が国においては、現在、高齢者人口の増加と全体の人口減少は着実に進んでいます。2025年には団塊の世代が75歳となり、高齢者人口はピークに達します。その後は、高齢者人口は横ばいとなり若者人口(65歳未満の生産年齢人口)が、さらに減って行きます。このコロナ禍で医療機関受診者が減りましたが、今後それが元の様に戻るのか、あるいは、AI技術の活用やOnLine診療の普及などで今までとは異なった状況になっていくのか、先がちょっと見通せない状況となっています。近い将来としては、高度先進医療が必要とされる虚血性心疾患、がん疾患、脳血管障害などに対する急性期医療の集約化が進みますから中央と地方の医療連携は、もっともっと濃密なものへと進むでしょう。ですから急性期医療を終えて生活の場である地方における今後の課題は、包括的な医療・ケアの体制をどう構築していくかが大きな問題となって来ています。当院にも使命の一つとしてこのような機能も求められていると思います。

現在、地域医療振興協会は、恵那市から指定管理者として市立恵那病院、老健ひまわり、山岡診療所の運営を任されています。3施設間で人材の交流などをしてお互いの連携を強めて運営しているところです。そんな中、今年度、老健ひまわりは、現在の95床から99床へ増床を図ります。これに伴って老健ひまわりを病院から在宅への一

通過施設と言うだけではなく、もう少し利用者さんの多様なニーズに対応できるサービスを提供する施設としたいと考えています。厚労省が提唱する地域包括ケアの考え方の中では、**要介護者の地域生活を支えるハブ**として老健施設の関与が期待されています。ですから**ショートステイ、デイケア機能を充実する、さらには訪問リハビリ**なども行おうと考えております。また、山岡診療所にも恵南地域の在宅医療対策として**市立恵那病院訪問看護ステーションの山岡支所**を作り、2施設を恵南の地域包括ケアの拠点として整備して行きたいです。ここに市立恵那病院が加わり複数の医師で運営を行う、コメディカル人材を共有することなど濃密に連携することによって医療介護の質の向上を図ります。この事はRisk管理面においても良いのではと考えます。このような連携は、今後の地域医療を考える上で先進的な動きであり、当院が持つリソースを有効に活用して**3施設一体で運営**をしていきます。そしてこの3施設で恵那市の地域包括医療・ケア体制の一翼を担って行く所存です。

最後に我々の病院理念には、「思いやりあふれる地域包括医療を展開する」と掲げられています。**地域の中小病院は地域と運命共同体です。我々の理念は、超高齢化や人口減への対策にも合致します。**恵那市のまちづくりにおいて医療・介護施設が中心となる事もあって良いと考えます。高齢者を守る社会参加の場所(地域に密着した小規模サロンの設立など)を作ることなど、恵那市の施策に我々も微力ながらも協力・参画させていただく所存です。ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。



INDEX

管理者新年あいさつ	1
感染予防対策	2
相談援助室のご案内	3
冬の旬レシピ	3
外来診療担当表	4
編集後記	4

日常生活の感染予防 ～今一度確認しましょう～

令和4年新年を迎えました。

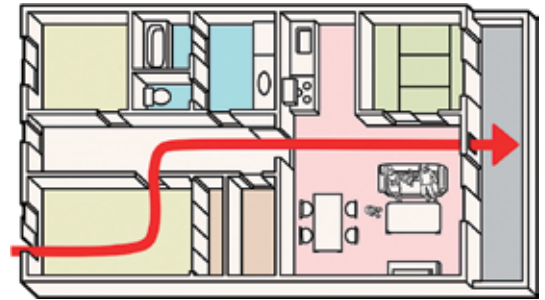
皆さまは、新型コロナウイルス感染症に、自分が感染してしまうかもしれないという不安を感じるかもしれません。自分が感染しないため、感染を拡大させないために、今一度、一人一人の感染予防対策を見直しましょう。



冬場における換気

- 窓開けを行うと、一時的に室内温度が低くなってしまいます。暖房器具を使用しながら、換気を行ってください。
- 暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。なお、暖房器具の種類や設置位置の決定に当たっては、カーテン等の燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に留意してください。
- 短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。この場合でも、暖房によって室内・室外の温度差が維持できれば、十分な換気量を得られます。
- 人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。

参考イラスト：人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる換気方法(2段階換気)の例

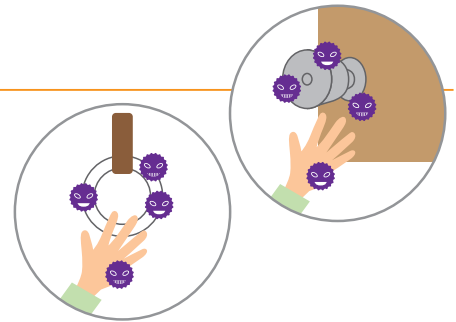


参考資料：厚生労働省 新型コロナに関するQ&A

手洗い

重要!! 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前、育児や介護前後などもこまめに手洗いを実施しましょう。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れる事により、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。



マスク

- マスクの効果と着用方法
 1. サージカルマスクは、飛沫の吸い込みを抑制する効果が高い
サージカルマスク > 布マスク > ウレタンマスク
 2. マスクは、飛沫の吐き出しを抑制する効果が高い
 3. マスクを顔にフィットさせることで、飛沫の吸い込みを抑制する効果が高い

● 使用後のマスク

使用後のマスクにはそれまで着用していたときの汚れが付着している可能性があります。マスク表面に触れないよう注意して外し、外した後は手洗い、またはアルコールで消毒をするようにしましょう。

また、**廃棄の際には、ビニール袋に入れて捨てるか蓋のついたゴミ箱に入れるようにし、マスク表面に付着した汚れに触れる危険性を少なくするようにしましょう。**

● マスク会食

きちんと感染対策がされている飲食店であることが前提ですが、食事をしながら話をしないこと(食事や飲み物を口に運ぶとき以外はマスクを着用すること)でも感染リスクを減らすことができます。



感染予防対策は、新型コロナウイルスだけでなく、他のウイルスにも共通するものです。感染するリスクを減らすために、地域の皆様と医療者で正しい知識と対応方法を共有し、安心した生活を過ごしましょう。



看護部 鵜飼寛子・千葉実知子

相談援助室のご案内

市立恵那病院の相談援助室には、入退院支援看護師2名、医療ソーシャルワーカー4名が配置され、入退院支援業務・患者窓口相談業務を行っています。現在、感染対策のため入院患者様とは面会できない状況が続いています。安心して退院していただけるよう、ご家族、ケアマネジャー、関係機関の方々とリモートでの面会や打ち合わせをしながら、顔の見える連携を行っています。患者様一人一人がその人らしく、可能な限り住み慣れた場所での暮らしを最後まで続けることができるよう、外来受診時や入院早期から多職種で情報を共有しながら、患者様・ご家族の思いに寄り添い、住み慣れた地域へつないでいく役割を私たち相談援助室は担っています。

病気になると、様々な場面で「選択」を迫られることがあります。「食事が食べられず、点滴にするか経管栄養にするかと提案あったがどうしたらいいか」と脳梗塞で入院されたご主人の命に係わる選択の重さに苦慮される奥様。「母の思うようにしてあげたいが、母からは思いを聞くことができない」と、危険度の高い治療をするかどうか



の選択で思い悩む認知症のお母様と2人暮らしの息子様。このように治療や介護の場面で悩んで選択しても「あれでよかったのか」と自問自答するご家族がみえます。これらのエピソードは実際に私たちが面談で接した方々の声です。いつかは、誰にでも来る人生の最終



段階をどこでどのように過ぎていくのか。医療・介護について、皆様はご家族と話し合われたことはありますか。自分自身が健康な時から、認知症になったらどうしてほしいか、病気になったらどうしてほしいか、ご自身の思いを伝え、話し合っておくことは重要です。「その時になったら考えればいい」と先延ばしにせず、今、大切な方と話してみてください。この記事が、重い選択で思い悩む方々を減らす小さなきっかけになればと思います。

ご相談内容

- ① 医療に関するご意見・ご相談
- ② 介護保険の案内
- ③ 精神的・心理的・認知症がある方へのご相談
- ④ 経済的な問題についてのご相談
- ⑤ 障がいがある方へのご相談
- ⑥ 自宅生活が困難な方へのご相談

その他、様々なご相談に幅広く対応しています。1階エレベーター前の患者相談窓口までお気軽にお声がけください。

主任社会福祉士 今井かな子



ポイント!

今回は旬の白菜とお正月で余りがちなお餅を使ったレシピを紹介します。白菜はビタミンCが含まれており風邪予防や免疫力を高める効果が期待できます。また、しょうがと合わせることで、体を温めてくれるため冬にはぴったりの組み合わせです。

お正月に食べるお餅は、雑煮や焼くだけでは飽きてしまいませんか？おかず風にアレンジして食べてみるのも新鮮です。試してみてください。



※写真は4人前です

1人分 403kcal / 塩分 1.2g

お餅とチーズの豚バラまき

- ①お餅とチーズと豚バラ肉は3等分に切る
- ②豚バラ肉を広げ、その上にお餅とチーズをのせてくるくる巻く
- ③巻き終わったら表面に塩を振り、小麦粉を薄くまぶして、油をひいたフライパンへ肉の巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く
- ④片面に焼き色が付いたら裏返して火を弱め、蓋をしてお餅が軟らかくなるまで焼く
- ⑤お餅が軟らかくなったら焼き肉のたれを入れて全体に絡める
- ⑥お皿に盛り付け、ごまをふりかけて出来上がり

材料 (2人分)

お餅	162g	3個
チーズ	36g	3個
豚バラ肉	75g	3枚
小麦粉	少々	
焼き肉のたれ	18g	大さじ1
油	4g	小さじ1
ごま	少々	



1人分 44kcal / 塩分 1g

白菜とかにかまの中華スープ

- ①白菜は2cm幅に切る。大根は短冊に切る。かにかまは手で細かくさく。水と片栗粉を混ぜて、水溶き片栗粉を作る
- ②フライパンに水、鶏がらスープの素、塩、おろししょうが、白菜、大根を入れ、中火で煮立たせる
- ③煮立ったら蓋をして、弱火で5～7分煮る。その後、かにかまを入れる
- ④水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。器に盛り、ごま油をかけて出来上がり

材料 (2人分)

白菜	100g	2枚
大根	45g	1cm
かにかま	18g	2本
おろししょうが	2g	小さじ1/2
鶏がらスープの素	5g	小さじ2
水	400cc	2カップ
塩	1.5g	小さじ1/4
ごま油	4g	小さじ1
片栗粉	4.5g	大さじ1/2
水	7.5g	大さじ1/2

1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

主任管理栄養士 伊藤法子

外来診療担当表

…予約診療（予約のない当日受付はできません） 医師名*…非常勤医師

令和4年1月1日現在

受付時間 月～金曜日…8:30～11:30 / 土曜日…8:30～11:00 診察時間 月～土曜日…9:00～

午前診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内科	予約診療 診察室C01	消化器・総合診療 山田誠史	呼吸器 近藤芳正	老年・脳卒中 細江雅彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	呼吸器・肝臓 近藤芳正		・診察室C01・C02・C03: 予約患者様のみの診察 となります。 ・当日内科診療希望の 場合は、初診・予約外 (C06・C07)の担当医 の診察となります。 ・医療連携予約患者様の みの診察となります。 ・担当医師の診察室 (C03～07)が一部変更 となる場合があります。 呼込モニタや内科受付 でご確認ください。
	予約診療 診察室C02	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力	消化器・総合診療 山田誠史	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力		
	予約診療 診察室C03	総合診療 高橋春光	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	循環器外来 交替*			
	医療連携・初診 診察室C05	老年・脳卒中 細江雅彦	循環器・不整脈 松野由紀彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	消化器・総合診療 山田誠史	老年・脳卒中 細江雅彦		
	初診・予約外2 診察室C06	総合診療 北野彩佳			総合診療 大塩学而*	総合診療 大塩学而*		
	初診・予約外1 診察室C07	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	総合診療 吉田 力	総合診療 北野彩佳	総合診療 高橋春光	交替	
	診察室A05	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	交替	
診察室A06	幸脇正典*	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典	※)第3週月曜日のみ非 常勤医師による診察 があります。	
外科	初診・処置・専門外来 診察室B04	太田博彰	予約診療 北村文近	大腸・肛門 太田博彰	北村文近	奥山裕照	交替	
	予約診療 診察室B05	浅野雅嘉	奥山裕照	予約診療 北村文近	予約優先(乳腺) 浅野雅嘉	予約診療 太田博彰		
整形外科	診察室B01	近藤祐一*	交替*		交替*	交替*	※)第1・第3のみ 西本圭佑*	
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	長谷川美有貴*		※)第1・第3のみ 伊藤麻耶里*	
耳鼻咽喉科	診察室A03	堀 龍介*	吉岡哲志*		楯谷一郎*			
産婦人科	初診予約 診察室K01	加川葉月	伊藤雄二	婦人科専門外来 若槻明彦*	奈倉祐貴*	杉山芽子	交替*	・予約患者様のみの診察 となります。
	診察室K02	伊藤雄二	奈倉祐貴*	安部 茂*	伊藤雄二	原田裕子*	原田裕子*	

受付時間 月～金曜日…13:30～15:00 (小児科～15:30 / 眼科13:00～14:30)

※午後診療は、救急・予約診療のみとなります。(小児科 月・木曜日、眼科を除く)

午後診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内科	要予約	物忘れ 細江雅彦		物忘れ 細江雅彦	ペースメーカー外来 松野由紀彦	禁煙外来 近藤芳正		・内科午後診療は、予約 のみとなります。
	専門外来					物忘れ 細江雅彦		
			腎臓内科 多田将士*				腎臓内科 多田将士*	
小児科	診察室A05	服部/幸脇		要予約 (予防接種)	交替*	要予約 (予防接種)		
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*				

■診察予約・予約変更について

- ・産婦人科以外の診療科では初診予約ができません。当日ご来院の上、医事課受付窓口までお越しください。
- ・診察予約・予約変更は専用ダイヤルをご利用ください。

予約専用ダイヤル 0573-20-1657 受付時間 平日9:30～17:00

■休診日：土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始 (12/29～1/3)

■休診日・上記受付時間外の受診について

- ・休診日・受付時間外の受診については、ご来院前に必ず、お電話でご連絡ください。連絡なくご来院の場合、待ち時間が長く発生したり、手術都合等により他院受診をご案内する場合がございます。また、急を要さない診察の場合は、外来受付時間内の受診をご案内致します。予めご了承ください。

編集後記

明けましておめでとうございます。今年も広報誌「なんじゃもんじゃ」をお届けいたしますので、皆様でご覧いただけますようお願い申し上げます。まだまだ寒い日が続きますのでお身体お大事になさってください。

医事課 深津 悟