

水戸病院だより

Mito Hospital News



第90号

2021年10月(秋号)

新しく水戸病院が変わりました



<病院開院時間について> 正面玄関開錠は8時15分です。

CONTENTS | 目次

- P2-P3 新病院竣工 理事長、病院長のごあいさつ
- P4 医局レポート 気を付けましょう!コロナ時代の運動不足
- P5 健康コラム 年齢別にみた快適な睡眠方法とは
- P6 暮らしに役立つ情報(全2回) ②ストレスとの付き合い方
- P7 院内行事 水戸病院竣工式、第10回SQM大会報告
- P8 インフルエンザ予防接種、みちくさ(なるへそタンマ)
- P9 バトンタッチ放談・おばあちゃんの知恵袋
- P10 外来診療担当案内・施設のご案内

正信会 理念

病める人に寄り添った質の高い保健・医療・介護の提供

基本方針

- 地域に根差した信頼される施設づくりに励みます
- 思いやりの心を大切にすべての人の尊厳を守ります
- 新しい知識・技術を求め日々研鑽に努めます

TAKE FREE ご自由にお持ち帰り下さい

理事長あいさつ



長年の懸案でありました本院の建て替え工事が、約3年かけて8月末に竣工致しました。旧本院は昭和48(1973)年に建築され耐震化構造になっていなかったため、早期の建て替えが必要がでした。

日本は1970年代に入り高齢化社会に突入し、これから先、高齢者は増え続けていきますが、この時代は高度経済成長期でもあり、高齢者対策として老人医療費無料化制度が制定され、70歳以上の老人医療費は無料になり、各地に老人病院が乱立致しました。当時は折しも第一次オイルショックが発生した年で、買い占めがはじまり、店頭からトイレットペーパーが無くなり、慌てた記憶があります。

当時の医療環境として社会的入院が問題になり、その対策として「特例許可老人病院」「介護力強化病院」「療養型病床群」等目まぐるしく制度が改正され、平成12(2000)年介護保険法が制定されました。平成15(2003)年までに一般病床と療養病床に区別され、ハード面で療養病床が療養環境としてははるかに良くなりました。勿論、診療報酬も手厚くなり、改修、増改築を行う病院が増えました。

当水戸病院もその制度の流れに沿って増改築を行ってきて現在に繋がっています。当時の病院は一人当たりの病床面積が4.3m²の6人部屋でした。現在では到底考えられない広さでした。

また、町民の健康意識も低く、アルコール、たばこによる健康被害が多く、深酒をした後、脳出血を発症して救急車で来院されるケースが多くありました。アルコール中毒から肝硬変というケースもありました。

健診制度も現在のように完備されたものでなく、腹痛を訴えて来院されると、まず胃透視をして異常があれば胃カメラで検査するというのが当時のパターンでしたが、手遅れの状態で進行胃癌が発見されることも度々ありました。

ある時は5月の連休前日の夕方、買い物の途中、ショック状態になり救急車で来院された高齢のご婦人でしたが、徐脈で血圧も測定不能でした。所謂、心筋梗塞発症後のアダムス・ストークス症候群であり、予定していた家族旅行も中止して治療に専念したこともありました。

50年の歴史の中には楽しかったこと、嬉しかったこと、悲しかったこと、辛かったこと、不愉快だったこと等々数えきれない程はありますが、色んな思い出を込めてモニュメントして旧本院の一部を駐車場の片隅に残しています。

これからは新築落成を機に、あらたな気持ちで新しい「理念」を基本とし、地域の人々に更なる安心安全を提供できるよう努力していく覚悟ですのでよろしくお願い致します。

理事長 増田 住博



ふれあう心を大切に、患者様や
提供していくため、思いやりの気持ち
安全・安心な医療・介護の



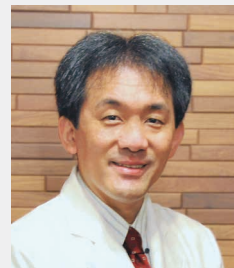


地域の皆様に信頼される医療を
ちを大切にすることを常に意識し、
の提供に努めて参ります。



病院長あいさつ

令和3年9月、正信会水戸病院は3年以上にわたる改築が無事終了いたしました。工事期間中は利用される患者さんやご家族の方、また周辺住民の方に多大なるご不自由、ご迷惑をおかけいたしました。その中でもあたたかく御協力頂き、大変感謝しております。



今まで以上に患者さんに安心して御利用いただけるように、職員一同気持ち新たに努力しております。改築により、患者さんに今まで以上に安心、安全を提供できるようになりました。

まず、外来部門では以前より広がったことで、内科、小児科、発熱外来の待合室、診察室を分けることができるようになり、それぞれの診察室も増やし、隣の声が聞こえないように配慮しております。また検査部門も施設を広く新しくしたと同時に、CT、エコー、X線装置や院内採血の機器を新規に導入し、内視鏡検査機器も定期的に新規のものを導入しています。

また入院病棟もそれぞれの病室の近くにトイレ等を配置、個室を増やし、感染対応しやすい環境も整えております。

当院は以前より在宅療養支援病院でもあり、患者さんが通院困難となっても、住み慣れた地域で安心して療養生活が送れるよう24時間体制で訪問診療や訪問看護等在宅医療にも力をいれています。

地域に根ざして、皆様の命と安心を支える地域医療、在宅医療、小児医療、高齢者医療をさらにすすめていけるよう、また患者さん、ご家族のニーズに沿った医療をより一層提供できるよう、力を尽くしてまいりたいと思っております。

高齢化社会、医療費削減などわが国の医療を取り巻く環境は厳しいものがあります。またコロナウイルスの蔓延による今までとは異なる日常の中においても患者さんが満足できる、質の高い医療を提供することを常に考えています。

ご自身や家族の方でお身体のことでお不安な点がありましたら、是非当院外来、医療介護支援相談室まで御相談下さい。

建物が新しくなっただけではなく、職員一同患者さん対応により一層精進していき、皆様から頼りにされる病院となるよう努力いたします。しかし、まだまだ至らない所も見られるかとは思いますが、何卒皆様のご指導、ご助言、ご協力をよろしくお願い申し上げます。いつでもお気軽にお声かけください。

病院長 白橋 齊

PICK
UP!

気を付けましょう!「コロナ時代の運動不足」

流行を続けている新型コロナウイルス感染症、政府から緊急事態宣言が出され、不要不急の外出は自粛が求められています。その影響で皆さんも、買い物や散歩など外出する機会が減ったと感じられているでしょう。患者さんの話を聞くと、外出が減って運動不足から「コロナ太り」になったという声をお聞きします。体重が増えただけでなく、「血糖値や中性脂肪値が上がった」など、運動機会の減少は、健康面にも悪影響が出ています。

しかし、高齢者にとってはコロナ太り異常に深刻な問題が、運動不足が続くことによる「ロコモティブ症候群」といわれる、筋肉、骨、関節、運動神経など運動系の機能が衰えることです。歩く速度が遅くなり、つまずきやすくなりますし、転んだ時は骨折しやすくなります。すでに複数の慢性疾患がある高齢者に運動機能低下が加わると、心身の活力が低下し、さらに慢性疾患が悪化したり、認知機能が衰えてきたりすることもあります。(このような状態を「フレイル」と呼んでいます。)

これらの運動不足による悪影響を減らすためには、感染予防をしっかりと行い、人の多い場所や時間を避けながらのウォーキングがもっとも理想的ですが、できるだけ感染リスクを避けるために、ここでは自宅でできる簡単な運動不足解消法をご紹介します。

テーブルの端などにつかまった状態で、

- ① ゆっくりかかとを上げ下げする動作を、10回以上繰り返す、
- ② 片膝をゆっくり上げて片足立ちで5秒保つ動作を、左右交互に繰り返す、

などの運動を1日に数回行うことは、ふくらはぎや太ももの筋力アップに役立ちます。テーブルの近くを通った時やお湯が沸くまでのちょっとした時間などを利用して、こまめに運動してみたいかがでしょう。

ほかにも、大きく腕を上げ伸ばして、ゆっくり背伸びをしたり、左右に少し曲げたりするストレッチ体操や、屋外での散歩の代わりに、その場で足を高く上げて足踏みする動作を繰り返すことも筋力アップに有効です。ご自分でもいろいろと試してみてください。

ただし、運動は痛みがない範囲で行い、決して無理して体を動かさないように気を付けてください。また、高血圧や心臓病、整形外科疾患などの基礎疾患がある方は、運動が制限されますので、あらかじめ主治医にご相談ください。



健康のワンポイント

～年齢別に見た快適な睡眠方法とは～

新型コロナウイルス感染症が全国的に広がり、福岡県では令和2年4月の1回目を皮切りに、2回目は令和3年1月、3回目は同年5月。そして、4回目は8月20日再開し、9月30日までと、新型コロナに振り回される年になりました。

まだまだ、気を緩むことなく、感染対策を続けていかなければなりません。これまで家に引きこもっていると、ストレスの発散もできなかったと思われそうですが、日常において生活リズムが崩れたりして、逆に体調が不安定になった方もいるのではないのでしょうか。

睡眠は心身の回復をもたらす重要なもの。快適な睡眠を得るための工夫をご紹介します。



“睡眠”がなぜ大事なのか？

睡眠に対する効果は何となく聞いたことがあると思われそうですが、睡眠には以下の役割があります。



体を休ませて回復	ノンレム睡眠(深い眠り)をしっかり得られると、成長ホルモンがたくさん分泌されて、体を修復し回復させ、体内での代謝活動を促します。同時に脳もしっかり休息できるので、自律神経を整えてストレスからも回復できます。
記憶の定着	睡眠を十分にとると、起きていた時の記憶を整理し、脳にしっかりと定着させる効果があります。
肥満の防止	睡眠と食欲には深い関係があります。脳から分泌されるホルモンにより、人は食欲をコントロールしています。しっかり睡眠をとることで、カロリーの摂りすぎを抑えて代謝を促します。

年代別の睡眠ポイント

若年層から中高年齢層にかけて、睡眠の質に変化がでてきます。

睡眠時間は個人差があり、理想的な睡眠にこだわり過ぎないようにしましょう。

日中の強い眠気やいびきなど異常がみられる場合は、専門医に相談しましょう。



年齢層	性別	ワンポイント	睡眠における注意点
若年層	男性	生活リズムの見直しを	10代の頃はいくらでも寝ていたけど、だんだんと眠れなくなっていますか。平日の疲れが残っていたり、日中に眠くなることもあるのは、生活リズムが変化している原因もあります。寝だめせずにいきましょう。
	女性	睡眠のため朝の習慣を変える	休日に遅くまで寝ていると、寝つきの悪さや起床困難につながります。朝は平日・休日に関わらず、決まった時刻で起床しましょう。
中高年齢層	男性	寝ずらさは病気のサイン？	睡眠時間が自然と短くなるのは問題ありませんが、いびきや睡眠中の無呼吸の病気も考えられます。睡眠薬代わりの寝酒は良くなく、質が低下します。
	女性	自分に合ったペースで	男性は50歳を過ぎると、身体のしくみで早寝早起きになっていきます。ご主人やご家族の方にあわせて寝るのではなく、眠くなるまで自分の楽しめることを

参考サイト ベッドスタイルマガジン「睡眠はなぜ大事？」



ストレスと上手につきあう

②ストレスを溜めないための生活リズム・ストレスとの付き合い方

「ストレス」という言葉だけでもネガティブな印象を与えるものですが、それが心身へのダメージが強くなりすぎると、心の病まで発展してしまうリスクもあります。

ストレスを溜めないように、日常生活でもうまく付き合い、規則正しい生活をするこゝで、生活リズムを整えていけるようにしましょう。

■生活のリズムを作る

生活リズムを作るといっても、日常生活でいう「食べる」「寝る」「運動」の3点になります。

食

空腹を感じて食べるのが基本です。食事前に体を少しでも動かすことも必要です。1日の始まりである朝食は摂ることで体が目覚め、1日の活動を始める準備を整えます。もし、朝食をとる習慣がない方は、ホットミルクや果物などで慣らしていきましょう。

ただ、「食事を摂る」でなく、調理の音や食べ物の香り、歯ざわりや彩りも食事の楽しみの中かでも大切です。旬なものを取り入れてバランス良く食べることが望ましいです。



睡眠は脳や心身の疲れを癒してくれます。

一般的に推奨される睡眠時間は約7時間とされ、質の良い睡眠をとるためには、環境を整えることや、寝る前に刺激を避けることが大切です。



質の良い睡眠をとるには、

- 寝る前にテレビやインターネット、ながらスマホを控える。
- カフェインの摂取を控える。

寝

動

仕事ばかりで、心身の疲れを癒すことが大事です。ご自身の生活スタイルに合わせ、「良い時間を過ごせた」「楽しかった」など感じられることを心掛けましょう。仕事も大切と思いますが、1日10分でも自分のための時間を作りましょう

自分自身が楽しむ時間をとるには、

- ゆっくりと入浴をしたり、好きな音楽を聴く。
- 公園などで軽いウォーキングをしながら、風景を楽しむ。



しっかりと就寝をしようと、仕事か休みの日に二度寝をしてしまつて、休みすぎると“やる気”まで削がれてしまいます。また、食事もお肉など偏つた食べ物ばかり食べると、栄養過多で逆に肥満のもとにもなり得ます。野菜など素材を生かした食事を摂るようにしましょう。

運動も無理な活動はせず、日常での部屋の清掃や買い物も、十分に体を動かすことになります。ストレスと上手く対処するには、まずご自身の行動パターンを知り、心に余裕を持たせるようにしましょう。

Report

1

水戸病院 新棟竣工式

令和3年8月30日、ついに正信会水戸病院の新棟竣工式を迎えることができました。平成30年10月より建築工事を開始、約3年にわたる工期を終え、素敵な病院ができあがりました。

竣工式はコロナ禍による緊急事態宣言中だったため、盛大に行うことはできませんでしたが、病院建築に関わった建築会社、設計事務所様により、立派な病院が立ち上がりました。

私たち、正信会職員はこれからも患者様、ご利用者様、地域の皆様のため質の高いサービスの提供をして参りたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



正信会初代理事長
水戸正美先生



竣工式記念写真

Report

2

第10回 大会報告 S Q M



今年10回目となるSQM大会を行いました。本大会は、当院・施設における業務改善の取り組みを毎年発表しており、令和2年6月に行う予定でしたが、コロナ禍で感染予防が優先する必要があるため、本年6月へ延期し、密を避けるため、計3回に分けた分散開催に変更。聴講者の席間隔をあけたり、手指消毒はもちろんのこと、マスク必須と感染対策を整えた形で開催にいたしました。

病院や施設等の部署がグループとなり、患者さまや利用者さまへ医療・看護・介護のサービス提供の向上を図ること、また部署内における業務改善の活動をスライド発表になります。今後も、業務の見直しをすすめ、部署が抱える問題を解決するQC活動を行っていきます。

- 開催日 令和3年6月19日(土)・26日(土)
- テーマ チームワークで問題・課題を解決



増田理事長挨拶



白橋院長挨拶

テーマ	サークル名	部署
CT読影レポートの処理改善	画像診断課	画像診断課
訪問看護ステーション内の情報収集と伝達の効率化を図る	あすなる族	訪問看護ステーション
病棟独自のPNSの確立を目指して	PNSでわき&I	2病棟
提供のサービス向上を目指して	New Balance	3病棟
部署内の情報共有の推進	ゼネラリスト育成ラボ	本部事務
超強化型老健への取り組み	ピルクル	老健事務
ポジショニングの情報共有	ミットワーク	リハビリテーション課

インフルエンザ予防接種のお知らせ



令和3年10月1日より接種を開始しております。

●実施内容

- ・小学生～大人～高齢者・・・内科にて接種 ※小学生～中学生までの方は保護者同伴、母子手帳持参
- ・6ヶ月～未就学児・・・小児科にて接種(最大20名まで) ※母子手帳持参

内 科:月～土 午前:9:00～11:30

午後:13:30～18:30まで(土曜のみ午後は13:30～16:45)

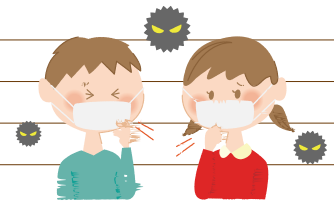
小児科:月火水金 午後:13:30～16:30 日・祝日は実施しておりません

●料金

●2回目接種について

対 象	料 金
後期高齢者(糟屋郡の場合)	1,600円
13歳以上～64歳未満	3,850円
6ヶ月～13歳未満(1回目)	3,850円
6ヶ月～13歳未満(2回目)	2,750円

- ・13歳未満は2～4週間の間隔をおいて2回目接種をお願いします。
- ・13歳以上はワクチンの入荷数に限りがある為、1回接種をお願いします。



●65歳以上の方へ

- ・65歳以上の方は、対象期間(令和3年10月1日～令和4年1月31日)までに接種されますと補助を受け取ることができます。糟屋郡以外にお住まいの方はお問い合わせ下さい。
 - ・必ず年齢の確認できるもの(健康保険証・保険医療受給証等)をご持参下さい。
 - ・対象年齢を確認できれば、1,600円で接種することができます。(市区町村により異なります。)
- ワクチンがなくなり次第終了とさせていただきますのでご了承下さい。ご不明な点がございましたら、お気軽にお申し出ください。

寄り道で見つけたスポット

みちくさ

今回みちくさでおすすめるスポットは、福岡市東区の土井にある高級食パン専門店なるへそタンマです。

こちらのお店でおすすめるメニューがグラスフェッドバターや沖縄・奄美・大島産の粗糖などのこだわりの材料で作ったプレーン食パン「至福のタンマ」や噛んだ瞬間に弾けるサンマスカットレーズンが特徴的な「満足レーズン」です。

私はミックスサンドを注文しましたが、食べた瞬間もちもちとした弾力がとても美味しかったです。出来たての食パンだとふんわりとキメ細かいおいしい食パンだと思います。数に限りがありますので、気になったら是非立ち寄ってみては♪



高級食パン専門店 なるへそタンマ
 福岡市東区土井1丁目22-29
 ☎092-691-2020
<https://tanma-pan.com/>



「我が家の夏休み」

介護老人保健施設 ニューライフ須恵
事務主任 高井 佳子

ニューライフ須恵に勤務させていただき約22年、現在二人の子供を育てながら日々業務に励んでいます。毎年夏休みになると、必ず「今年は早く宿題を終わらせよう！」と立派なスケジュール表を作成しますが、そこで満足し計画倒れ。下の子はまだ量が少ないので早く終わり、終わらないお姉ちゃんのジャマをし、ケンカが始まる...夏の恒例となっています。休みの日には普段進まないドリル以外の絵画や自由研究の大作に取り組みます。子供よりも親が必至になっていますが、自分の子供の頃はどうかただだろう、と遠い昔を思い出し、きっと自分が思うより手を焼かせていたのではないかと反省しています。

現在コロナ禍で、レジャーもままならない状況ですが、絵日記に書くことがない!という子供の為にも、感染対策に気を付けながら、思い出づくりができれば良いと思います。

この記事を書いている現在、夏休みも中盤となっています。広報誌が出るころには結果が出ていると思いますが、今年こそ早く宿題を終わらせて、穏やかな気持ちで夏休み最終日を迎えることができますように...上の子が中学生となり、『受験』という言葉も耳にするようになりました。

他県出身の私は福岡の事情もよく分かりませんが、子供と一緒に勉強しながら、応援していきたいと思います。感染が早く落ち着き、皆様にとっても安心な生活が送れるよう願っています。



秋の風物詩といえば

残暑も過ぎて10月に入っても、まだ夏日が続きますが暑い夏を乗り越えれば、過ごしやすくなる季節となりました。行楽の秋、読書の秋、食欲の秋など自然の風物詩のなかから、みなさんは何を思いつきますか？

●秋の紅葉（朝倉市：秋月城跡）



●赤とんぼ（稲にとまる赤とんぼ）



●コスモス（香春町：宮原コスモス園）



毎年訪れる秋は、その年によって、いろんな姿をみせてくれます。昨年からのコロナの感染が全国各地へ広がり、緊急事態宣言やまん延防止措置など、不自由な生活を強いられていました。コロナ禍によってメンタルにおけるストレスが溜まっている方もいらっしゃると思いますが、これからの第5波に備えるとともに、日頃から感染対策には十分気を付けて、自然に触れ合いながら、季節を楽しみましょう。

教えて！
おばあちゃん
知恵袋

外来診療担当医のご案内

令和3年4月1日～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00 ～ 12:00	内科第1診察室	吉松 卓也	富安 幸博	増田 住博	猪野 祥史	白橋 斉	吉松 卓也
	内科第2診察室	藏元 ^{たかこ} 誠子	[九大神経内科] 岡留 敏樹	[循環器内科] 吉松 卓也	富安 幸博	富安 幸博	小田 太士 ^{※第1-3} 王寺 裕 ^{※第2-4-5}
	第3診察室	[九大循環器内科] 森山 祥平	猪野 祥史	河野 理子	[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか	野波 篤 ^{第1-3-5}	渡邊 豊吉
	消化器検査	白橋 由美子 (白橋 斉)	藏元 ^{たかこ} 誠子 (白橋 由美子)	白橋 斉 王寺 裕 ^{※第1-3-5} 白橋 由美子 ^{※第2-4}	和田 将史	王寺 裕 (藏元 ^{たかこ} 誠子)	白橋 斉
	小児科	藤原 崇	因 てい子	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
	健診	富安 幸博	岩佐 一宏	白橋 由美子 ^{※第1-5} 猪野 祥史 ^{※第2-4}	藏元 ^{たかこ} 誠子 ^{※第1} 白橋 斉 ^{※第2-5}	白橋 由美子	藏元 ^{たかこ} 誠子 ^{※第1-3-5} 猪野 祥史 ^{※第2-4}
午後 13:30 ～ 17:00	内科第1診察室	白橋 斉	王寺 裕	藏元 ^{たかこ} 誠子	休 診	王寺 裕	休 診
	内科第2診察室	猪野 祥史		河野 理子			
	第3診察室						
	小児科	藤原崇・因 てい子	藤原崇・因 てい子	藤原崇・因 てい子			
17:00以降		当院医師または大学医師による交替制 (外来診療は平日19:00迄、土曜日は17:00迄。但し急患はこの限りではありません。)					

● 午前の健診や検査の担当医は、外来診療には入りません。 ● 都合により担当医が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

医師が訪問診療します 24時間365日対応

水戸病院では通院が困難な方のご自宅や施設へ医師、看護師が訪問を行っています。
ご利用を希望の方は当院までお問い合わせください。



施設のご案内

■ 正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 / FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115-483 (須恵高校前・新生バス停前)

URL <https://www.s-mito.org> E-mail info@s-mito.org



診療時間

月曜日・火曜日・水曜日・金曜日 / 9:00～19:00

木曜日・土曜日 / 9:00～12:00

木曜日・土曜日の午後、日曜日・祝祭日 / 休診

(急患はこの限りではありません)

介護医療院 ■ 水戸病院 介護医療院 TEL(092)935-3755 FAX(092)935-6626

介護老人保健施設 ■ ニューライフ須恵 TEL(092)937-1055 FAX(092)931-8695

訪問看護 ■ あすなる訪問看護ステーション
TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655

福祉用具貸与・販売事業所 ■ 介護ショップ よりそい TEL(092)957-7294 FAX(092)957-7295

健康診断・人間ドック ■ 水戸病院 健診センター TEL(092)935-3799

通所リハビリテーション ■ 水戸病院 通所リハビリテーション TEL(092)410-2003

居宅介護支援事業所 ■ ケアワイド21 TEL(092)957-3321 FAX(092)957-3322

訪問介護事業所 ■ あすなるヘルパーステーション TEL(092)935-3896

住宅型有料老人ホーム ■ コンフォート須恵 TEL(092)935-3850 FAX(092)935-3851

通所介護事業所 ■ コンフォート須恵デイサービスセンター TEL(092)935-4150

■ 発行:医療法人社団正信会 理事長 増田住博 ■ 編集:水戸病院 広報企画委員会 ■ 印刷:(有)清原印刷

(注)「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。