公立碓氷病院だより

うすい

第28号
令和６年１月

謹んで新年のお祝いを申し上げます

皆様、新年あけましておめでとうございます。昨年中、当院に賜りました多大なるご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。

昨年は５月に新型コロナウイルス感染症が感染症法の５類に分類され、社会・経済が次第にコロナ禍以前に戻ろうとしている状況の一年だったかと思います。新型コロナウイルスも出現当初と違い毒性も比較的軽くなってきているため、社会一般では流行するものの、重症化率は低く、徐々に日常が取り戻されているように見えます。一方、高齢者や免疫が低い方、特に抗がん剤治療を受けている方々にとっては、まだまだ油断ならない感染症であり、肺炎や重症化する感染症でもあります。感染力はまだまだ強力で、当院でも昨年クラスター感染を経験し、患者様、ご家族様を含め皆様にご心配、ご迷惑をおかけしてしまい誠に申し訳ありませんでした。当院では特に抗がん剤治療をされている患者様が多く通院されておりますので、引き続き職員一同感染対策をしっかりと行っていきたいと思っております。

さて、昨年は７月より地域包括ケア病棟で院内デイケアを試験的に開始しております（詳しくは当院ホームページを御覧ください）。院内デイケアでは、認知機能や日中の活動量の維持向上を図ることができ、リハビリとしてだけでなく、より生活に関わる日常動作につなげることができます。更に身体機能の向上は、円滑な在宅生活への移行が期待できます。院内スタッフが様々な体操、ゲーム、カラオケ、レクリエーション等を企画し、患者様が楽しみながら日常生活動作の向上を図れるように取り組んでおります。笑顔で参加している患者様の姿を見て、我々スタッフも嬉しく思っております。まだまだ手探りの状態で、毎月２回の開催となっておりますが、2024 年度の本格稼働を目指し取り組んでおります。ご意見などございましたらお気軽にスタッフまでお申し付けください。

今後も地域包括ケア病棟を中心に、病院、通所リハビリテーション（そよかぜ）、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所等が一体となり、地域の皆様にとって、退院後も自宅での療養生活など様々な場面でお役に立てるように努力していく所存であります。引き続き皆様のご支援の程よろしくお願い申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

院長　三井　健揮

基本理念

私たちは、患者様の命と健康を守るため、安心して適切な医療が受けられ、より信頼される病院を目指し、努力していきます。

1．地域住民とともに歩み、患者様本位である病院（親しまれる病院）
2．人々に信頼され、安心のよりどころとなる病院（信頼される病院）
3．地域の医療機関と連携を図り、活力あふれ躍進する病院（期待される病院）

公立碓氷病院広報委員会
群馬県安中市原市１-９-10
TEL 027-385-8221／FAX 027-385-4905
公立碓氷病院　検索
https://usui-hospital.jp

院内デイケアを行っています

認知症看護認定看護師
佐藤　優成

当院では看護師だけでなく、多職種が連携し院内デイケアに取り組んでいます。

院内デイケアは、2003 年頃から全国の回復期リハビリテーション病院や急性期病院、精神科病院で行われるようになりました。現在、院内デイケアに取り組んでいる病院は全国でも 200 施設程と、徐々に広がってきています。内容（プログラム・参加職員など）は病院によって様々ですが、院内デイケアを行うことによって、以下のことが期待されます。

1．参加する患者様の居場所を作り、その人らしく過ごすことができる。
2．コミュニケーションが図れ、精神的な安定や安心感が得られる。
3．レクリエーションにより心とからだが動くことで身体機能面の維持向上を図れる。
4．夜間の良眠が図れる。
5．認知症を患った患者様の行動・心理症状（BPSD）が軽減する。せん妄を防ぐことができる。
6．看護・介護負担が軽減する。

当院の実例において、入院前は通所サービスを拒否してずっと自宅で過ごされていた方が、院内デイケアに参加し、大変気に入り、退院後に自ら進んで通所サービスを利用されるようになりました。ご家族から感謝の連絡をいただいたことがあります。

このように本人の身体面だけでなく在宅に向けた退院支援にもつながり、様々な良い効果が期待できます。

３階の地域包括ケア病棟で開催している院内デイケアでは、集まっていただいた患者様に、口腔体操をはじめ、クイズやぬり絵、季節に合わせた催し物に参加していただいております。患者様だけでなく、ご家族にも笑顔が見られ、リハビリスタッフ・看護師・事務職員も一緒に楽しく参加し、活気溢れた院内デイケアが開催され、好評をいただいております。

今後も患者様にとって最善の関わり方をご本人・ご家族・地域スタッフとともに見つけ、皆様の期待に応えることが出来るよう職員一同、地域医療に尽力して参ります。

当院の管理栄養士が公認スポーツ栄養士として活躍しています

管理栄養士　上原　由美

公認スポーツ栄養士とは･･･

「公認スポーツ栄養士」は公益財団法人日本スポーツ協会と公益社団法人日本栄養士会が共同認定している資格です。群馬県内では現在１０名の公認スポーツ栄養士が活動をしています。

アスリートの体は食べ物からできており、良いパフォーマンスを発揮するためには欠かせない栄養素がたくさんあります。アスリートの栄養面を支えると共に、食事に関する自己管理能力の向上を促すことがスポーツ栄養士の仕事です。

昔のスポーツ界では、きつい練習に耐えられたものが強く、練習量をこなせたものが評価されてきました。また理論的なトレーニング方法でなく、根性論が優先され、選手生命が短くなる時代がありました。近年は「練習・栄養・休養」の３つのバランスを重視し、科学的根拠に基づいた指導を行い、試合当日に最高のパフォーマンスが発揮できるように調整します。「食べること」は「練習」と同じくらい大事なことです。

主な指導内容

試合前の補食内容と摂取タイミング、運動後の疲労回復、水分補給、体重管理、持久性・瞬発力・筋パワー系の各種競技別の栄養、障がい者スポーツや特殊環境における栄養管理、感染対策、サプリメント教育、女性アスリートの健康を守るための栄養教育など。

主な活動実績

私は県内私立高校の陸上部（中長距離）の栄養サポートを行い、５年目となります。サポート前は体脂肪を減らし、体を軽くすることを重視している部員が多く、貧血、疲労骨折などの怪我人が多いチームでした。そこで、部員、保護者、顧問に対して「パフォーマンス向上のための栄養管理」について講話し、貧血、疲労骨折に対しては部員と保護者への個人サポートを行っております。高価なサプリメントに頼らず、手に入りやすい購入可能な食材の中から摂取することを指導しています。

誰もが全国高校駅伝を夢見て入部してきます。無理な練習を積み、それが故障の原因となっていました。スポーツ貧血や疲労骨折はチーム離脱期間も長くなり、不安や焦りから怪我が完全に回復する前に復帰し、さらに回復を遅らせる事例を見てきました。そこで栄養面だけでなく、精神面においても選手、保護者に寄り添ったサポートを心がけています。今では選手、保護者共に栄養管理の理解度が深まり、怪我の発生率が減少しました。怪我無く、コンディションの良い状態で練習を積むことが強さの秘訣です。今後も怪我ゼロのチーム作りに励みたいと思います。

県内７番目の公認スポーツ栄養士として登録(2022 年)

献血功労者等の受賞

感謝状

安中市病院事業
公立碓氷病院 殿

右は血液確保事業に深い御理解を寄せ献血推進に積極的な協力をされました
よって令和五年度「愛の血液助け合い運動」にあたり深く感謝の意を表します

令和五年八月二十五日

群馬県献血推進協議会長
群馬県知事 山本一太

令和５年８月２５日（金）群馬会館（前橋市大手町）において、令和５年度群馬県献血功労者等表彰式が開催され、当院が献血運動に関する感謝状の贈呈を受けました。

ご来院の方々、当院職員の協力のもと令和４年度に群馬県赤十字血液センターからの急遽の献血訪問依頼に対応できたこと、またその他の献血実施日に安定した献血者数を確保できたことが評価され、開院以来初めて表彰を受けることができました。

今後も皆様と力を合わせて献血運動に貢献していけたらと思いますので、献血車来院の際にはご協力いただけますと幸いです。

医療安全対策研修会

－「さすまた」の使用方法　－
令和５年９月２７日（水）

安中警察署のご協力のもと、生活安全課の担当者の方にお越しいただき、不審者対応や防犯への心構え、さらに「さすまた」の使用方法についての研修会を実施しました。病院に勤務している女性を男性が狙う事案が多いため、施設管理の観点から今回のような研修や護身術等の研修の機会が増えているそうです。不審者により大切な命が奪われることのないような仕組み作りが大切であるとご指導いただきました。

患者様には安全な場所で安心して治療を受けていただき、職員の安全も守られるよう、日頃から職員間で防犯への意識を共有し、安全な施設を維持できるよう対応していきたいと思います。

「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023 ぐんま」に参加してきました!!

11th

リレー・フォー・ライフは、がんに立ち向かう方々の勇気を称え、がん患者や家族、友人、支援者と共に地域一丸となってがん征圧を目指すチャリティー活動として、現在世界４５００か所、日本では約５０か所で開催されています。

令和５年１０月７日（土）から８日（日）にＡＬＳＯＫぐんま総合スポーツセンターふれあいグランドで開催された「リレー・フォー・ライフ・ジャパン２０２３ぐんま」に当院スタッフも参加してきました。台風や新型コロナウイルス感染症拡大のため、５年ぶりのオールナイトの通常開催となりました。今年は安中市のマスコットキャラクターこうめちゃんも参加してくれました。

リレー・フォー・ライフのはじまり

１９８５年、一人の医師がトラックを２４時間走り続け、アメリカ対がん協会への寄付を募りました。「がん患者は２４時間、がんと向き合っている」という想いを共有し支援するためでした。

ともに歩き、語らうことで生きる勇気と希望を生み出したいというこのイベントは、現在世界約３０か国で開催され、年間寄付は３００億円にのぼります。

■ 外来診療担当一覧

（令和６年１月１日現在）

			月	火	水	木	金
内科	午前	新患	関上(第１･３･５週) 塩野(第２週) 河村(第４週)	秋葉 徹	吉澤 遼	三井 健揮	松本 久美子
		再来	松本 久美子 阿部 智志	三井 健揮 塩野 由紀	阿部 智志 野際 英司	秋葉 徹 唐澤 正光	河村 俊英 吉田 泉
	午後	一般	秋葉 徹	河村 俊英	吉澤 遼	長又 亮	真下(第１･３･５週) 内山(第２･４週)
		特殊	諏訪 絢也 (腎臓･リウマチ)	櫻井 篤志 ※1 (神経内科) (第１･３･５週)	三井 健揮(血液) 松本 久美子(血液)	河村 俊英(血液) 塩野 由紀(血液)	内山 和彦 (腎臓･リウマチ) (第２･４週)
				反町 秀美 (循環器)		池内 秀和 (腎臓･リウマチ) (第２･４週)	真下 大和 (糖尿病) (第１･３･５週)
	透析	午前	吉田･諏訪	吉田･冨田	吉田 泉	長又 亮	吉田 泉
		午後	吉田･諏訪	吉田･冨田	竹内(第１･３週) 吉田(第２･４･５週)	吉田 泉	吉田(第１･３･５週) 内山(第２･４週)
小児科		午前	長谷川 琴葉	山田 思郎	長谷川 琴葉	西澤 拓哉	山田 思郎
		午後	山田 思郎	小板橋 実希子	山田 思郎	山田 思郎	山田 思郎
外科	午前	一般	中村 正治	中村(第１･３週) 吉田(第２･４･５週)	吉田 美穂	中村 正治	中村 正治
		乳腺・甲状腺	吉田 美穂 ※2	本田(第１･３週) 堀口(第２･４週) ※2			
	午後	一般	内田 真太郎	中村 正治 ※3	平井 圭太郎 ※4 (第１･３･５週)	中村 正治 ※3	
		特殊		中村 正治 (胃･大腸)		中村 正治 (胃･大腸)	
脳神経外科		午後				田中･佐藤 (第１･３･５週)	
整形外科		午前		津久井 俊樹	田鹿 毅		荒 毅
		午後	荒 毅 ※5 (第１･２･３･５週)	津久井 俊樹 ※6	島田(第１･３･５週) 橋本(第２･４週)	田鹿 毅 ※7	
眼科		午前	須田 考一	須田 考一	須田 考一 ※8	須田 考一	須田 考一
		午後	須田 考一		＜手術＞	須田 考一	須田 考一
耳鼻咽喉科		午前		髙橋 克昌		岡宮 智史	
泌尿器科		午前	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田･松本
		午後	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士	新田 貴士 ※9	
皮膚科		午後	小坂 啓寿				齋藤 晋太郎
歯科口腔外科		午前	川上 真	非常勤医師	非常勤医師	川上 真	西 貴志子
		午後	川上 真	非常勤医師	非常勤医師	川上 真	西 貴志子 嶋田 淳(月１日)

○毎月最初の受診の際は必ず保険証の提示をお願いします（マイナ保険証でも対応可能です）。
○受付時間は 8:30～11:30、13:30～16:30（一部例外あり）
○休診日は土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）
○透析は土曜日、祝日も行っています。
○内科、外科の特殊は専門医による外来です。
○内科、外科の午後（一般）は初診の方も受診できます。
※1　神経内科は完全予約制となります。受診希望の方は事前の連絡をお願いします。
※2　乳腺・甲状腺外来の初診の方の受付は 10:30 までです。
※3　火曜日・木曜日の外科の受付は 16:00 までです。
※4　水曜日の外科の受付時間は 13:00 から 15:00 までです。
※5　月曜日の整形外科の受付時間は 12:30 から 15:30 までです。
※6　火曜日の整形外科の午後は予約・紹介状持参の方のみの診察となります。
※7　木曜日の整形外科の受付は 12:30 から開始します。また、予約以外の方の受付は 15:00 までです。
※8　水曜日の眼科の午前の受付は 11:00 までです。
※9　木曜日の泌尿器科の午後は予約の方のみの診察となります。

外来診療担当一覧は今後変更になる可能性があります。最新の情報はホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

編集後記

お正月の風物詩であります元日のニューイヤー駅伝、１月２日～３日に開催されます東京箱根間往復大学駅伝での選手の力走から毎年エネルギーを貰っています。長年、箱根駅伝出場に向け、日々の努力を重ねてきた選手たちが、いろんな思いを背負いながら走る姿に感動させられます。今年も栄養サポートした選手たちが箱根路を元気に駆け抜け、頑張る姿を見せてくれることでしょう。

広報委員長　上原由美（栄養科・管理栄養士）