



笠岡第一病院広報誌(No.78)

2025年2月

瀬戸の風



医療法人社団清和会笠岡第一病院
〒714-0043 岡山県笠岡市横島1945
TEL(0865)67-0211 FAX(0865)67-3131

笠岡第一病院手術センター

《 2024年12月竣工 》

12月21日 手術センター 手術体験ツアー
(詳細は特集記事8ページをご覧ください)



4階：手術室4B



3階：手術室3B



3階：手術室3A

*** もくじ ***

【新年のご挨拶】	2・3ページ
『地域完結医療と大災害に強い病院をめざして』 理事長 宮島厚介	
『2040年問題へ向けて』 院長 橋詰博行	
『院長補佐就任ご挨拶』 院長補佐 藤井研介	
2024年に行った当院の災害対応	4ページ
岡山県笠岡市総合防災訓練・かぶと会30周年	5ページ
【特集】手術センター設立	6・7ページ
見学会・手術体験ツアー	8ページ
健康週間・大忘年会・救急医コラム	9ページ
冬場に心がけたい食事と運動	10ページ
健康レシピ	11ページ

基本理念

1. 「豊かな健康」それが私たちの願いです。
2. 全人的視野に立ち、質の高い医療に取り組んでいきます。
3. 安全な医療を提供します。
4. 明日を担う子供達の「子育て支援」から、充実した「高齢者福祉」まで見つめます。
5. 生活習慣の改善・疾病の予防を提案し健康で明るい家庭作りに役立ちます。

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症も流行の波を繰り返しながら次第に話題から遠ざかる疾患になりました。コロナ禍に病院職員は懸命に対応して参りましたが、地域の病院として役割を果たせましたでしょうか。評価は今後、地域の皆様からいただけるものと思っています。亡くなられた方もいらっしゃいましたが、医療職に携わるものとして貴重な経験で今後の医療に活かしてまいります。



数年来計画検討いたしていました手術センターが昨年末に完成いたしました。新年早々から稼働いたします。人口動態の変化（少子高齢化）とともに地域の病院も大きく変化しています。1995年竣工いたしました現笠岡第一病院も人口減少により近い将来、地域病院の存続は困難になると予測されていた中小一般病院でした。そのため何時でも老人介護施設への変換も可能な老健規格（病床面積、廊下幅など）で施工いたしました。しかし病院職員の努力と医師からの機材機器の整った働きやすい病院と評価もいただき、手の外科では日本のトップクラスの橋詰院長以下常勤医28名（非常勤医常勤換算8名）が力量を発揮できる整備された地域病院になっています。そして多くの地域の皆様から信頼いただき、中小病院ながら多い日は700人近くの外来患者の治療に携わることができています。病院の能力も十分理解し、治療困難な患者さんは、迅速に新鋭の医療機材を駆使し診断し高次病院への紹介の流れができています。これらの対応は三救急病院からも評価を受けています。

厚労省は「地域包括ケアシステム」の構築を急いでいます。高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられることを目的にしています。当院も隙間のない医療と介護をめざし瀬戸ライフサポートセンターと連携し、在宅診療を含め地域の皆さまのお役に立てているものと自負しています。しかし、近年、高齢の患者の方々から、できることなら自宅に近い通い慣れた病院で入院、手術ができないかと問われることが多くなりました。遠距離の通院で家族に迷惑をかけたくない、孫の顔をたびたび見たいなど切実な希望です。皆さまの思いを強く受け止めて外科系医師による検討をお願いし、手狭になった手術室を移設、将来は手術支援ロボットの導入も可能な4室の手術室、手術準備室が完成いたしました。世界的な手術設備メーカーの器材設備を導入し手術材料の洗浄滅菌保管管理を一貫して行います。手術室は外科系医師の聖地であり戦場にもなります。患者の希望や安全性を第一に地域完結も可能な病院を目指します。

今年、いずれ（必ず）起こる東南海地震など大災害に対応可能な病院を目指します。病院施設は国の耐震基準を満たしていますが、このたびの手術センター竣工に合わせ、3日間の水と自家発電用燃料の備蓄、酸素タンクの増設など行い災害に強い病院を計画しています。また救護体制も見直し大災害時の院内訓練も開始しました。それぞれ役割分担をしながら地域の緊急医療体制の一翼を担っていきます。また、スマートフォンを使用し職員の安否確認、登院可能性など緊急対応システムも構築しました。これらすべて自主的な職員の意見と知識が活かされています。また、当院は多くの維持透析患者の治療にもあたっています。人工透析には大量の良質な水が必要です。水の豊富な井原市の人工透析施設タカヤクリニックと連携で対処する準備をしています。しかし、大災害時は未経験で、予測不能な状況が発生します。職員の努力と使命感、そして英知を生かした大災害に強い病院にいたします。今後、医療経営にとってますます厳しい状況になりますが、医療の質の向上と健全な経営基盤を目指します。

最後になりましたが大きな災害がない今年でありますよう願います。また、世界の紛争地域に一日も早く平和がおとずれることを心より願っています。そして皆様にとって良き一年でありますようお願いいたします。

日本赤十字社金色有功章を受賞しました！

令和6年10月2日に日本赤十字社岡山県支部において「日本赤十字社有功章等伝達式」が開催され、清和会笠岡第一病院が日本赤十字社金色有功章（きんしょくゆうこうしょう）を受賞しました。

この表彰は、当院のこれまでの日本赤十字社活動資金への支援・寄附などに対して、授与されました。

今後も引き続き、地域医療への貢献はもちろんのこと、多方面からの地域福祉への支援や貢献が出来るよう努めて参ります。



2040年問題へ向けて

笠岡第一病院 院長 橋詰 博行

新年明けましておめでとうございます。

団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年問題の巳年の始まりです。2012年から24年までの6年毎の3回に亘る診療報酬・介護報酬同時改定でもその対策が盛られてきました。次は団塊ジュニア世代が高齢者となり、その人口がピークを迎える2040年問題への対策です。今から更なる制度の見直し、職場環境の整備や多様な人材の確保が必要です。厚労省も新たな地域医療構想を提案してきております。そこでは医療機関の機能を、地域での4分類【①高齢者救急等、②在宅医療連携、③急性期拠点、④専門等】と、広域での医育および広域診療機能で「4+1」として提案されました。2025年度中には都道府県へガイドラインが示されるようです。2025年完結の現行の地域医療構想における問題点として、病床数の議論が中心となりすぎた議論不足に対応しているものと思われます。それには入院だけでなく外来や在宅医療も含めた超高齢社会のあるべき医療提供体制の実現への継続した議論が必要です。



従来より地域に密着して貢献する医療と各科の専門性をいかした医療の併存に留意してきた本院としても、高齢者救急・在宅医療連携・急性期拠点・専門の4つの機能区分においてそのすべてを可能な限り担っていく想定で準備を継続したいと考えます。具体的に、本院では高齢者救急では75才以上の大腿骨近位部骨折患者に対する48時間以内の手術に対する加算も取っております。このような超高齢社会の急増する救急に対するには受け入れはもちろん、入院早期からのリハビリテーション等の介入により早期離床・退院できる体制を維持したいと思います。さらに、独居老人の増加も在宅医療連携の必要性を感じているところです。2次救急は可能な限り自院で受け入れ、急性期拠点の機能を果たしつつ3次への負担を最小限にする連携を心がけたいと思います。

昨年12月に竣工した手術センターでは自院の持つ専門性を活かす活躍を期待しています。本誌の特集にも示しますとおり、小さいながらも患者さんとスタッフにもやさしい最新の工夫をして、さらに将来のロボットや遠隔手術にも耐えられる設計となっております。何よりも藤井医師を中心に職員全員が一丸となって準備してくれたことに感謝しています。

災害・戦乱・円安・物価高と多くの難関が立ちはだかつておりますが、ひるむことなく新しい門出に向かいたいと思います。

本年もよろしくお願い申し上げます。



院長補佐就任ご挨拶

笠岡第一病院 院長補佐 藤井 研介

2024年11月1日に院長補佐を拝命致しました。

2021年に笠岡に戻り、手術や外来診療に加えて、がんチーム活動やCEセンター（臨床工学部）の立ち上げ、さらには病院機能評価の受審など、多岐にわたる業務に取り組んでまいりました。昨年は、おかやまDMATやJMATによる災害支援活動にも携わり、この1年間は特に手術センターの設立に尽力いたしました。これらの活動は、多くの方々のご支援とご協力によって成り立っており、改めて心から感謝申し上げます。

地域医療における円滑な連携は、より安全で力強い医療体制を築く基盤となります。これからも院長補佐として、医療および経営の両面で「潤滑油」のような役割を果たし、病院全体のさらなる発展に寄与してまいりたいと考えております。

引き続き、ご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



2024年1月1日の能登半島地震をはじめ近年の自然災害の頻発や規模の拡大を受け、地域の医療機関としての使命を果たすため、より実践的で迅速な対応が求められています。今年度は職員一人ひとりが参加する訓練や専門の講師による講演会などを開催し、職員の危機意識の向上、災害時の多部署連携の基礎作りを目指しました。今年度の取り組みや当院の防災体制の紹介などを行います。

災害対策・防災訓練

小児科医師 湯本 悠子

2024年当院の災害医療体制について「具体的にどのような体制をとって、どう対応していくか？」をより深めた1年になりました。阪神淡路大震災以降、DMAT（災害派遣医療チーム）の養成など災害医療が発展していく中でも、毎年のように大規模災害が発生しており災害医療に接する機会が以前より増えています。当院のおかやまDMAT隊も石川県に派遣され、実際の被災地での活動を行いました。当院でも大規模災害時には、院内に設置された災害対策本部の下、各部署が連携を取りながら活動し、また院内のみで対応が困難な状況になれば、広域災害救急医療情報システムを利用した広域医療搬送や県の災害対策本部など外部との連携が必要になります。そのためBCP（事業継続計画）ワーキンググループ、防災防水委員会、救急委員会が情報を共有しながら意見を出し合い、表のような災害対策訓練を実施しました。

訓練を通して、普段から災害時の院内での対応を確認しておくことの大切さを実感するとともに、様々な職種のスタッフが各々の視点で災害時の対応を考えることによって未来を守る方向性が明確になるように思いました。やればやるほど対策すべき問題点は山積みですが、これからも一丸となって頑張っていこうと思います。

2024年スケジュール

- 1月30日(火) 災害対策本部設営訓練
- 4月20日(土) 安否確認システム(Anpis)訓練
- 5月24日(金) 防災訓練(院内インフラ訓練)
- 7月23日(火) 院内災害訓練(トリアージ訓練)
- 9月13日(金) 災害対策本部設営訓練
- 10月15日(火) } EMIS/クロノロ研修会
- 10月22日(火) }
- 10月29日(火) 災害医療研修会
『西日本豪雨災害の経験より』
講師：興生総合病院 小倉康弘先生
- 11月 9日(土) 災害訓練



10月29日 災害医療研修会『西日本豪雨災害の経験より』

法人事務局 畑中 真一

2024年は年初より災害対策訓練を院内で実施してきましたが、11月9日災害対策全体訓練を間近に控えていたこともあり、西日本豪雨災害実経験を踏まえての講演により参加者の防災意識も一層高まりました。

研修会では非常時の災害対応について ①断水時の水の確保 ②停電時の自家発電機の安定的運用 を詳細に説明されました。特に透析患者対応については、簡潔かつ具体的な数値も交えた説明により参加者全員しっかりと理解できました。また非常時の通信手段の確保の重要性も説明いただき、STARLINK（衛星経由の最新高速データ通信）等の情報機器運用についても、使用時の写真を用いての説明で情報伝達収集の重要性を学ぶことができました。



講師：興生総合病院 小倉康弘先生

災害における当院の備蓄

法人事務局 友國 雅也

当院では患者の皆様や地域の皆様が安心して医療を受けられるよう、災害時の備えを進めています。その一環として、食料や水、電力、酸素といった物資の備蓄を行っています。例えば入院患者のためにバランスのとれた非常食を3日分確保し、賞味期限を定期的に確認して新しいものに入れ替えています。また当院で行っている透析治療には大量の水を必要とするため、万一断水になってもその日に計画している透析プログラムを変更しなくても透析治療が行えるよう大容量の受水槽を設置しております。電力については、重要な医療機器を移動させるための非常用発電機を完備しており、停電時においても手術室などの安定運用が可能です。さらに大容量の酸素タンクや酸素ポンプを準備しており、震災などで外部から酸素の供給が途絶えたとしても2週間程度の酸素治療の継続が可能です。これからも訓練等を通して対策を充実していきます。

この度岡山県より依頼があり、笠岡第一病院として初めて岡山県総合災害訓練へ参加しました。総合的な災害対応力の向上と県民の防災意識の高揚を目的とした総合防災訓練で、岡山県や笠岡市、自衛隊や消防、警察など多数機関が参加しました。

南海トラフ大地震を想定とし、自衛隊の出動や避難所のテントや段ボールベッドの設営、炊き出しの様子の見学、土砂やがれきに埋もれた要救助者の救出や、島にいる要救助者のヘリコプターによる救出などが行われました。ドローンでの遠隔撮影などの様子も見学できました。私達は、土砂やがれきから救出された方々のトリアージ治療搬送の訓練を担いました。「災害トリアージ」は「ふるいわけ」を意味し、災害時、医療材料等が不足した状態で優先順位を付け治療を行います。救出された順に治療されるわけではなく、重傷者を判断し、優先順位の高い人から治療、医療機関への搬送を行います。現場で何度もそれを繰り返しながら、状態の悪化にも迅速に対応します。要救助者は4名の想定で、事前に打ち合わせを重ねて挑んだ訓練でしたが、実際には打ち合わせのように順調に進まず、要救助者は土砂まみれだったり、情報共有がうまくいかなかったり、災害現場での活動の難しさを実感することができました。参加させて頂いたことで

チームとしての結束力が高まったように思います。当院は5年前よりDMAT研修を受けており、13名の職員がおかやまDMATとして活動可能となっております。先月、日本DMATに1名登録されました。今後いつ起こるかわからない南海トラフ地震に備え、当院でも災害対策や防災について全職員真摯に取り組んで参ります。



社会福祉法人かぶと会 特別養護老人ホーム瀬戸内荘 30周年記念行事

【30年勤続】 杉本 淳子、横山 明華、青木 聡子、有田 直美、朝長 充美

30年前 不安とわくわくした気持ちでやって来た瀬戸内荘の玄関横には『やさしさと うるおいの 瀬戸内荘』の石碑がありました。この石碑は30年前、平成6年4月1日の開設を目指して建設が始まってすぐの急逝された笠岡第一病院前理事長の藤井大輔先生の言葉です。大輔先生の『瀬戸内荘では、日々の生活が穏やかに過ぎ、利用者も職員もみんな笑顔でいっぱいになりたい』の採用時のお言葉とその思いを受け継ぎ無事開設の運びとなりました。当初様々な計画に特養だけでなく、事務所、厨房、看護部等、全ての部署が協力して、フルパワーで「ご利用者に楽しんでいただきたい」の一心で駆け抜けた日々がありました。年月を重ね、ヘルパーステーションの開設、デイサービスでは重介護の方の独自サービス開始、居宅介護支援事業所、グループホーム泰山木 デイサービスよっちゃれの開設、瀬戸ライフケアサポートセンター開設と、かぶと会30年と共に私達5人は歩んできました。「しんどいなあ、うまくいかないなあ」と思い仲間と涙を流した日もありましたが、一緒に笑い支え合える仲間との楽しい出来事や、思い出もたくさんあり、30年間続ける事が出来たなあと思います。



30年を迎えた今 『初めにご利用者ありき、そしてたえずご利用者に立ち戻りつつ、ご利用者主体の人生を、半歩下がって共に歩もう』の理念のもと、「同じ空間で安心してもらえる存在」「この人と出会えて良かったと思ってもらえる存在」になりたい、そんな思いを胸に持ち続けています。

ご利用の皆様へ かぶと会には皆様の事を一番に考え、寄り添い、笑い合える職員がいっぱいいます。これからも楽しい日々を共に過ごしましょう。

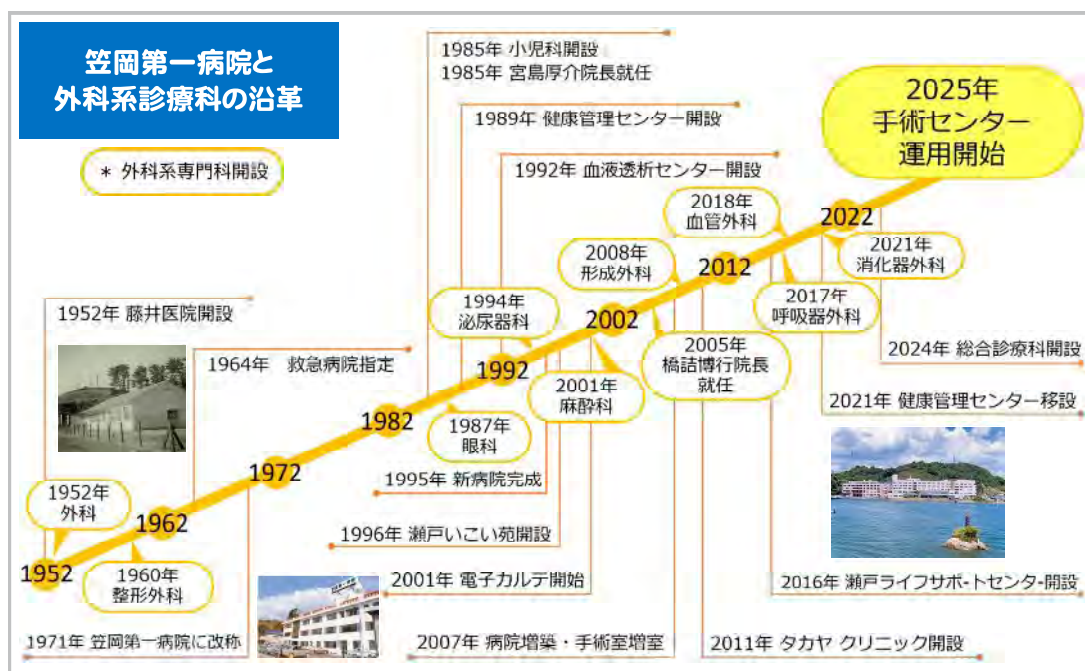
職員の皆様へ 私達5人は、30年の間楽しい事ばかりではなく、辛い事や挫折もたくさんたくさんありました。その中で助けてくれたのは職員の仲間達です。かぶと会職員は、誰かが悩み辛い時、手を差し伸べて、一緒に涙し、そして共に喜び笑い合える仲間です。皆さん、これからもかぶと会で、ご一緒に人生を重ね歴史を創っていきましょう！



手術と聞くと、少し不安を感じる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、手術は私たちの健康を取り戻すために必要な治療法の一つです。日本でも多くの外科医の長年の努力により、安全で質の高い手術技術が伝承されてきました。最近では、動画での学習や遠隔地からの手術指導が可能となり、手術技術はさらに進化し続けています。当院では、内科、小児科、救急科、麻酔科、放射線科といった多くの部門が連携し、看護師、理学療法士、放射線技師、臨床工学士、管理栄養士など多職種と協力するチーム医療を実施しています。この協力体制は、地域に必要とされる医療を常に考え提供するという当院の“文化”から生まれています。今回の特集では、この“文化”を基に築かれてきた外科診療をご紹介します。また、今後も地域を支える手術センターの役割についてもお話します。

■ 病院の起源と地域支援

1952年に設立された海岸沿いの藤井医院は、地域の医療ニーズに応えるために、開設当初から手術を含む様々な医療サービスを提供してきました。往診、小児科、透析治療、介護施設連携を通じて、各専門医療に至るまで幅広い診療を行っています。



■ 専門医療の発展と成果

手外科のスペシャリスト、橋詰博行先生が2005年に院長に就任し、専門性の高い手術が数多く行われるようになりました。

手外科領域では、日本でも有数の手術件数（年間約1,500件）を誇り地域の整形外科診療を牽引しています。また、約150床の病院では珍しいのですが、数多くの科が高度な専門治療を提供しています。

- ・眼科 (白内障、黄斑浮腫)
- ・整形外科 (手外科手術、上下肢骨折(大腿骨、橈骨、上腕骨など)、小児骨折)
- ・形成外科 (皮膚腫瘍、褥瘡、植皮術、顔面骨折など)
- ・血管外科 (シャント造設、下肢静脈瘤、閉塞性動脈硬化症)
- ・泌尿器科 (膀胱がん、前立腺がん、尿路結石)
- ・呼吸器外科 (肺がん、気胸、膿胸)
- ・消化器外科 (胃がん、大腸がん、虫垂炎、胆嚢炎、鼠径ヘルニア、痔)



■ 手術センターの設立と目的

新しい手術センターは地域に必要とされる医療に応える“文化”の中で、さらに安全で質の高い医療を提供するために設立されました。お子様からご高齢の方まで、患者さんに少しでも安心していただけるように環境も整えました。また医療従事者の能力発揮に繋がる設計が数多く施されています。新しく設立された手術センターが、地域にとって住みやすい環境の一部を担えるよう、これからもう頑張りたいと思います。



手術センター 6つの特徴

- ・ 快適な**環境**：待合室と手術室内装
- ・ スタッフの**快適**空間：休憩室の充実
- ・ **安全**の確保：各室のモニタリング
- ・ **効率と質**の向上：最新機器とバーコードシステム
- ・ 環境**配慮**とリラクゼーション：BGMと自然光の導入
- ・ 先端**技術**の導入：クリーンルーム
／ ロボット手術のための設計

■ 手術センターの紹介：看護師 川崎 理恵

地域の患者様と医療スタッフを支える施設としてこの度、手術センターが設立されました。手術室は、3室から3階・4階の2フロアで計4室へと増設となりました。スタッフは、看護師、臨床工学技士、手術室アシスタント併せて11名で年間約2000件の手術を行っています。

手術を受けられる患者の皆様には不安や緊張を出来るだけ軽減して頂けるように各手術室内の壁面には、当職員から応募の笠岡に因んだ写真パネルを作成し快適な環境を目指しました。また国内でも珍しく手術室内に窓を配置し、窓外に広がる風景は患者のみならずスタッフ共々、心と体のリラクゼーションに繋がると思います。

手術室業務は、医師・麻酔科医・看護師・臨床工学技士・放射線技師における共同作業であり、チーム医療を欠かすことはできません。一同協力して今後も患者様の安全を守り、目的の手術が円滑に遂行されるように努めていきたいと思ひます。患者様を中心とした思いやりのある心で、チーム医療の力を発揮しながら安心・安全な手術を提供していきます。



■ 中央材料室の紹介：臨床工学技士 姫井 一輝

中央材料室は2階フロアに位置しています。業務は委託を行っており4名のスタッフで、手術器材の洗浄・滅菌、医療材料の提供をしています。

新手術センターの中央材料室を構築する上で、特にこだわった点が下記2点です。

● 1点目は**働きやすい環境の整備**

中央材料室は患者さんの目に触れることのない空間であるため極力省スペースでコストを抑える傾向にあります。外科 藤井医師を中心に現場で業務を行う人の目線に立ち、広さ、空間の使い方、管理のしやすさ等あらゆる角度から”働きやすい環境”作りに取り組みました。

● 2点目が**確実に安全な医療の提供**

旧手術室は清潔・不潔なエリアが交差する箇所が構造上出来ていました。手術センターにおいては洗浄・未滅菌・既滅菌エリアの床を色分けし一目でわかるようにすることに加え、物理的に医療器材が交差しないパススルー方式を採用しました。



3階：手術室3A



3階：手術室3B



4階：手術室4A・4B

手術センター見学会・手術体験ツアー

● 見学会:2024年12月21日(土) 午後1時～2時

近隣の関連する医療機関等の方々をお招きし見学会を開催しました。
水島中央病院 名誉院長 中務治重先生から「窓も開放的で立派な手術センターですね。地域を支える病院として、ますます地域医療に貢献してください。」とお祝いのメッセージをいただきました。



● 手術体験ツアー:2024年12月21日(土) 午前の部:10時～ 午後の部:3時～

この度新しく開設した手術センターで、地元の中学生28名を招いて手術体験会を開催しました。ピカピカの手術室に最初は緊張した面持ちでしたが、すぐに環境に慣れ、ほど良い緊張感の中で能力を存分に発揮していました。4つの企画を通して、彼ら彼女らの楽しんでいる様子を見ることができ、スタッフ一同、大変嬉しく思いました。学校生活や部活動で日頃から経験している修練やチームワークは医療現場においても非常に重要です。これから先、自己研鑽を重ね、協力し合うことで生まれるチーム力は多くの人々を支える力になります。医療現場、特に手術室にはそのような仕事で溢れています。

今回の体験会で参加した中学生の皆さんの熱心な姿勢に、我々も大いに感銘を受けました。また、保護者の皆様にもご参加いただき誠にありがとうございました。今後も地域の皆様が、医療現場を身近に感じられるような機会を提供していきたいと思ひます。



ストロー尿管鏡「結石取るゾウ！」 尿管鏡:君は巧みに操れるか

飛び出せ! 未来のスーパースター★!! 3D腹腔鏡:より繊細な手術を

とても細かく管の中にライトやメスが入っていて驚きました。



手術で使う道具を実際に使えて楽しかったです。3Dの方が立体的でやりやすいということも体感しました。



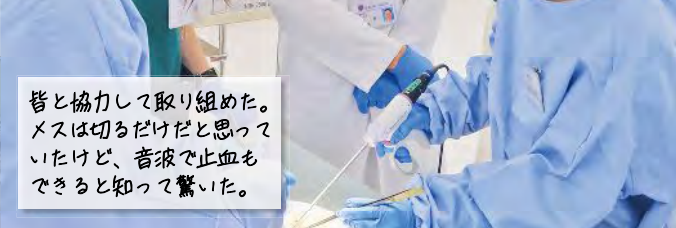
マイクロサージャリーの世界～イッツ・ア・スモールワールド～ マイクロサージャリー:手術用顕微鏡で見る世界

超音波メスを使ってみよう!! 超音波凝固切開:剥離、止血し切開する

顕微鏡を用いて紙幣の隠れた文字を見つけたり針に糸を通すのが楽しかった。



皆と協力して取り組めた。メスは切るだけだと思ってたけど、音波で止血もできると知って驚いた。



参加者・保護者の感想

- 医者や医療従事者の凄さを痛感した。同時に現代医療の進歩が凄いと思った。
- どの経験もチームワークが大切だと分りました。
- 医療の最先端を経験できて楽しかったです。医療に興味を持つことができた。
- 体験に来て、もっと看護師になりたいと思いました。先生たちがやさしく教えてくれてうれしかったです。
- 親と一緒に楽しめたイベントでした。ドラマで見るのと違いやってみるとすごく難しい作業でしたが、良い経験になりました。ありがとうございました。



健康週間 11月12日(火)～16日(土)

4階病棟看護師 水ノ上 かおり

2024年11月12日(火)～16日(土)に外来待合にて笠岡第一病院健康週間のイベントを開催しました。コロナ禍で2019年を最後に院内でのイベントは中止していましたが、昨年より対面式の健康教室を再開し、今年度は地域の皆様にむけた健康増進のためのイベントを開催しました。

12日午前中には外来待合で、健康相談、栄養相談、「病歴手帳」の配布、ハンドマッサージなどを行いました。13日午後の健やかライフメンバーズ健康教室は「知って得する 糖尿病のコト」をテーマに、講演と体験コーナーを行いました。体験コーナーでは簡易血糖測定、体力測定、口腔機能チェック、食事相談、足のお手入れ相談など糖尿病に関する内容のブースを企画し、約30名の方が参加され賑やかな健康教室となりました。血糖値や筋力、口腔機能などを知ることは、ご自身の体の状態に向き合う良い機会になったのではないのでしょうか。また、期間中は外科：藤井研介医師から「新・手術センター開設に向けて」、総合診療科：國永直樹医師から「かくれ貧血について」のポスター掲示を行い、多くの皆様に見ていただきました。こちらのポスターは現在も2階病院入り口付近に掲示しておりますので、ぜひご覧ください。今後もより良いイベントが開催できますよう検討してきたいと思います。



健康維持・栄養相談



ポスター掲示

- ◆外科 藤井研介医師
「新・手術センター開設に向けて」
- ◆総合診療科 國永直樹医師
「かくれ貧血について」

大忘年会 11月30日(土)

若葉会会長 石部 豪

医療法人社団清和会大忘年会が11月30日福山ニューキャッスルホテルにて職員総勢295名の参加のもと開催されました。

理事長、院長の挨拶に続き副院長の乾杯の音頭により宴が開始されました。今年の余興は、部活動として活動している軽音楽部のメンバーによるライブパフォーマンスが会に華を添え、大変な盛り上がりとなりました。また、占いコーナーや豪華景品が当たる大抽選会などもあり、楽しい余興と美味しい料理を堪能しながら、部署や職種をこえて親睦を深める機会となりました。清和会職員が一堂に会し、今年一年の締めくくりとして労を労い、来年に向け新たな意欲を高める会となりました。



救急医コラム

災害での応急処置について

救急科医師 萩原 万瀬

南海トラフ地震発生の際には笠岡のほとんどの地域が被災すると予想されています。穏やかな土地だからこそ、いつか来る災害への備えはしっかりしておきたいですね。大きな災害でなくとも、ちょっとした怪我やトラブルに自分で対応できるよう、今回はいざという時のための応急処置について紹介します。

■自宅でできる鼻血の処置

鼻血は、鼻の血管や鼻粘膜が何らかの原因で損傷することで生じます。対応として「上を向いて鼻を押さえる」方もいるかと思いますが、垂れた鼻血がのどや気管に入る可能性があるのでやめましょう。

下を向いて、小鼻を10～15分押さえてください。

血を止めるには外から血管を圧迫し続けることが大事なので、気になって何度も確認したい気持ちをこらえて**最低でも10分は押さえ続けてください。**

ポイント① 座って下を向く

高齢者など座ることが難しい時は鼻血が出ている方を上にして、横向きにして下さい。

ポイント② 小鼻を押さえる

柔らかい小鼻の部分の親指と人差し指で挟みしっかり押さえる。

ポイント③ 10～15分押さえる



キーゼルバツハ部位
鼻前方の血管が集まる部位
ここからの出血が多い

鼻出血が止まる場合はすぐ病院に行く必要はありません。鼻出血を繰り返す頻度が高い、出血量が多い、発熱がある等の症状がある場合は速やかに受診しましょう



冬場に心がけたい食事と運動



気をつけましょう 高齢者の“低栄養”

チェックポイントは「やせ」

BMI 21.5kg/m^2 未満の方は特に要注意です

- ・低栄養になると筋肉量が減少し、転倒しやすくなり、骨量も少ないため、骨折の危険性が高まります。
- ・栄養不足が続くと免疫機能が低下し、風邪や感染症を起こしやすくなります。また、認知機能低下、創傷治癒低下を招き、寝たきりの原因になります。

食事に対策をしましょう

① 食事は3食しっかりとる

朝昼兼用になって、1日2食となっていないか。パン1個、バナナ1本、牛乳1杯だけでも口に入れることから始めませんか。

② たんぱく質の多い肉・魚・卵・大豆製品・牛乳をしっかりとみましょう

1日に必要なたんぱく質量は魚、肉、卵、大豆製品、牛乳をそれぞれが自分の片手にのる量です。3食の中にとり入れるよう意識しましょう。



③ 間食を上手に利用しましょう。

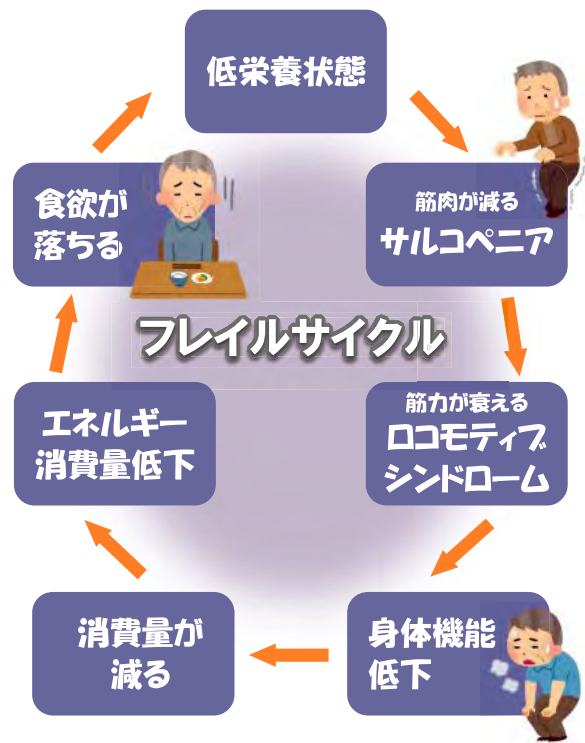
卵、ヨーグルト・チーズ、豆乳を使ったおやつを選びましょう。



ご存じですか？ フレイルサイクル

フレイルとは…

加齢に伴って、体力や筋力、精神力など心身の活力が低下することです。フレイルサイクルに陥らないよう、食事を見直しましょう。



低栄養対策におすすめのレシピをご紹介します！



寒い季節も自宅で脳と身体を活性化！コグニサイズに挑戦

コグニサイズは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた認知症予防運動プログラムです。特に認知症の前段階である「軽度認知障害」（MCIとも呼ばれます）の方々の認知機能の維持・向上に役立ちます。

寒いこの季節に「どこでも だれでも 行える」コグニサイズに挑戦してみましょう。

コグニサイズ

運動課題 からだを使う

運動は全身を使った中強度程度の負荷（軽く息が弾む程度）がかかるものであり、脈拍数が増える（身体負荷がかかる）ような運動を行いましょう。



認知課題 あたまを使う

運動の方法や認知課題をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかる（難易度の高い）認知課題を行いましょう。

運動課題・認知課題。これら両方を同時に行うことで、心身の機能を効率的に向上させます。徐々にそれぞれの負荷を上げていくと効果的です。

コグニサイズのメリット

- ・学習機能を司る海馬の萎縮抑制効果が期待できる
- ・脳血管性の認知症を予防することにもつながる



コグニサイズについて、詳しくはこちらの動画から

やってみよう！コグニサイズ ステップ運動 + 3の倍数で拍手

数を数えながら左右（前後）交差に1歩ずつ足踏みを繰り返し、3の倍数のステップ時に拍手します。バランスに不安がある場合は椅子に座って行いましょう。



★ 慣れてきたらステップでボックスを踏み越える、拍手の数を増やすなどアレンジして挑戦してみましょう！

【材料】2人分

- 餅 50g(切り餅1個)
- 木綿豆腐 100g(1/3丁)
- しらす干し 30g(大さじ6)
- 顆粒鶏ガラだし 小さじ1/2
- A** ●こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- ニラ 20g(1/5束)
- B** ●玉ねぎ 40g(中1/4個)
- にんじん 40g(1/3本)
- ゴマ油 大さじ1
- とろけるチーズ 20g(大さじ2.5)

栄養量(1食分)	
エネルギー	283kcal
タンパク質	14g
脂質	11.8g
食塩	1.7g
カルシウム	205mg

カルシウムの推奨量(1日)

- 男性** (18~29歳) 800mg
(30~74歳) 750mg
- 女性** (18~74歳) 650mg

【作り方】※電子レンジは600wの加熱時間です

- ① にんじんは細切り、玉ねぎは薄切り、ニラは食べやすい長さに切る。
- ② 豆腐はなめらかになるまで混ぜ、**A**を加えて混ぜる。
- ③ 水にくぐらせた餅を耐熱容器に入れて、電子レンジで約1分加熱する。
※固いところがあれば少しずつ様子をみながら再加熱する。
- ④ ③に**B**の野菜を全て加え電子レンジで1分半加熱し、餅と野菜をしっかり混ぜる。
- ⑤ ②と④をしっかり混ぜ合わせ、熱したフライパンにゴマ油を引き生地を薄く広げて焼く。
- ⑥ 焼き色が付いたら蓋をして、中火で3分加熱する。
- ⑦ 裏返して両面に焼き目が付いたら、とろけるチーズをかけ蓋をして、チーズが溶けたら完成。



ポイント①

お餅だけでなく豆腐も入れることでもちもち感がアップ!



ポイント②

電子レンジで野菜も一緒に加熱することで、フライパンでの加熱を時短することができます!

豆知識

単品で食べがちなお餅ですが、野菜や豆腐などと一緒に食べることでバランス良く栄養が摂れます! また、豆腐やしらす干し、チーズを入れることで、タンパク質とカルシウムを強化することができます。特にカルシウムは1日の推奨量の約1/3摂取できます!



《一緒に摂るとさらに栄養アップ! おすすめおやつのご紹介》

豆乳

ヨーグルト

きな粉のトッピングもおすすめ!

甘酒

プリン

豆乳バー

色々な味がありコンビニで手軽に買えます!

編集後記

新年明けましておめでとうございます。
今年は何年。ヘビが蛭局を巻き360°見渡すように、様々な角度からよりよいまた役立つ情報を皆様に提供できるように今後も心がけていきたいと思ひます。引き続き“瀬戸の風”をよろしくお願い致します。(サービス向上委員会)

日本医療機能評価機構認定病院
臨床研修病院指定施設

日本整形外科学会専門医研修施設
日本手外科学会専門医研修施設
日本リハビリテーション医学会研修施設
日本リウマチ学会教育施設
日本泌尿器科学会専門医教育施設
日本臨床薬理学会専門医研修施設
日本麻酔科学会麻酔科認定病院
日本外科学会外科専門医制度関連施設
日本がん治療認定医機構認定研修施設

当院の状況
(2024年12月)

平均在院日数
一般病棟 10.6日
地域包括ケア病棟 18.7日
病床利用率
69.2%
1日あたり外来患者数
586.3名