



地域と医療を結ぶ広報誌

風によせて

Shirakawa Kosei General Hospital

VOL.
52
2019.10
KAZENI
YOSETE



滝川溪谷・鮫川村

CONTENTS

●ごあいさつ.....	2	●減塩メニューレシピ紹介.....	5
●県南地区緩和医療研修会開催.....	3	●新任紹介.....	5
●登録医療機関の紹介.....	3	●院内ニュース.....	6・7
●特集.....	4	●無料巡回バスのご案内.....	8

特集

睡眠時無呼吸症候群について



JA福島厚生連
白河厚生総合病院





ごあいさつ salutation



病院長
白河総合診療センター長
前原 和平



今月の表紙 Cover Story

【秋をひろげて】

渓谷が赤や黄色に染まる秋には、遊歩道を散策しながら紅葉と大小さまざまな滝が連続する美しい風景を見ることができます。

「秋を迎えて」

強大な台風 19 号は福島県をはじめ全国に甚大な被害をもたらしました。県南におきましても水害や土砂崩れなど大きな被害が生じました。お亡くなりになられた方々に心よりお悔やみ申し上げますとともに、家屋の浸水や農作物の被害など被災された方々には心よりお見舞いを申し上げます。

台風 19 号が過ぎ去って、気温は急速に低下して肌寒くなってまいりましたが、今年は例年に比べて早くインフルエンザが流行の兆しを見せております。インフルエンザワクチンを接種していただくとともに、うがい、手洗いを励行していただきますようお願い申し上げます。

10月22日には天皇陛下「即位礼正殿の儀」が厳かに執り行われ、慶賀の念に堪えませんが、台風は次々と発生し被災地の復旧は思うように進んでおりません。防災に努め、体調を崩されませんようくれぐれもご注意ください。

令和元年 10月 病院長

白河厚生総合病院について

基本理念

地域を守り地域の皆様に
愛される病院を目指します

基本方針

- 私たちは
- 一、医療、保健、福祉事業を通して地域住民の健康を守り、豊かな暮らしに貢献します
 - 一、県南の中核病院として関係機関との連携を深め、地域医療の向上に努めます
 - 一、患者さんを全人的に理解し、優しさと思いやりをもって接します
 - 一、十分に説明をし、患者さんの意志を尊重した医療を実践します
 - 一、使命を自覚し、たゆまず研鑽を積んで医療の質の向上と人材の育成に努めます

県南地区緩和医療研修会開催

がん患者とがんにかかわる医療者が幸せになるために…



令和元年8月2日(金)、第12回県南地区緩和医療研修会を開催いたしました。

講師には奈良県立医科大学医師・患者関係学講座教授 石井 均 先生をお招きし、「がん患者とがんにかかわる医療者が幸せになるために～緩和ケアの視点から医療学を考える～」というテーマで、当日は院内外から90名の皆様にご参加いただきました。

石井均先生は、糖尿病患者さんのセルフケア、エンパワメント（潜在能力を引き出すこと）をライフワークとして実践され、それを糖尿病医療学という学問に昇華させ、新たな学問分野を創り出しました。

糖尿病であっても、がんであっても「突然予期せぬ病に見舞われ、混乱、困惑、不安に陥り、どうすればいいかわからなくなっているという人間的状況に思いを馳せ、同じ人間存在として理解したうえで、医療行為を行う」ことは同じです。患者さんの人生の目標に向かって、『時に治療という手段を用いて、一緒に船を漕いでくれる、その過程を共有できる事が幸せである』、『医療者は治療法を通じて患者さんの人生に大きく介入する責務を負っている』、といったがん患者の言葉を通じて、患者と医療者の幸せについて改めて学びを深める機会となりました。

医療連携 登録医療機関の紹介

大栄歯科クリニック



大栄歯科クリニックの安藤昌廣です。昭和 57 年に開業し現在に至っています。

一般歯科・小児歯科の治療また訪問歯科診療も行っています。歯科治療の希望があれば居宅・施設・病院等への往診を行っていて、地域の皆さんの「かかりつけ歯科医」を目指しています。白河厚生総合病院との連携では白河歯科医師会の窓口として、入院中の患者さんの歯科需要に対応しています。

食べることは生きることです。美味しく食べるためには口腔管理が重要です。その手助けができるように、日々診療に従事しています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	休診
14:00～18:30	○	○	○	休診	○	○	

※木曜午前のみ、土曜 18:00 まで、予約制、臨時休診あり

- 住所 / 〒961-0951 福島県白河市中町 42 白井ビル 2F
- TEL / 0248-22-2833

睡眠時無呼吸症候群について

— 臨床工学科 降矢 裕貴 —



年々患者数が増加している睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome : 以下 SAS) について、皆さんはご存知でしょうか。日中に眠気がある、起床時に倦怠感や頭痛がある、睡眠中いびきが酷い・呼吸が止まっている時がある、このような症状がある方は SAS の疑いがあります。今回は SAS の症状や危険性、治療法について紹介したいと思います。

まず SAS とは睡眠中に何度も呼吸が止まった状態 (無呼吸) や止まりかけている状態 (低呼吸) が繰り返される病気です。症状としていびき、日中の眠気や倦怠感、不眠、起床時の頭痛・頭重感があります。また低酸素血症を繰り返すため、合併症に高血圧、不整脈、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病を引き起こすこともあります。また、日中の眠気により交通事故のリスクが一般の方に比べ数倍高くなります。

SAS の疑いがある方は病院へ来ていただき、検査の説明を受けて頂きます。その後、ご自宅で機械を装着し一晩睡眠していただく簡易検査を行うことになります。検査としては脳波と心電図、胸部・腹部の呼吸運動、鼻からの空気の流れ、動脈中の酸素量などを測定・記録します。その結果から治療方法や処方を決めます。

治療方法としては、身近なもので睡眠中の体位の工

夫や減量、禁煙などがあります。また、ほとんどの患者さんに有効とされる経鼻的持続陽圧呼吸装置療法というものがあります。

この経鼻的持続陽圧呼吸装置療法は、一定圧を加えた空気を、鼻から送り込むことで上気道の閉塞を取り除き、睡眠中の気道を確保するという治療法になります。最初は圧迫感や鼻の乾燥など不快感はありますが、徐々に慣れていくケースがほとんどです。

治療を行うことにより、日中の眠気や倦怠感の改善だけでなく、合併症を予防・改善することが可能です。

当院でも呼吸器科外来にて検査・治療を行うことができます。気になる症状がある際は、ご相談ください。



健康減塩メニューより Healthy sodium restriction menu

魚介のロールキャベツ風

レシピご紹介



キャベツの中身はイカやエビ。魚介類の旨味と風味、さらにホワイトクリームソースが減塩のポイント。味わい深い一品です。

作り方

=ロールキャベツ=

- 1 キャベツの葉を茹でます。
- 2 しばえび・やりにいかは食感を残す程度のミンチに、人参は拍子切り、玉ねぎは3ミリ幅にスライスします。
- 3 片栗粉・卵をつなぎにし②を混ぜ合わせ、塩で味を調えます。
- 4 具材をキャベツで包み、水で戻したかんぴょうで縛り(なければ爪楊枝で止めて)蒸し上げて下さい。

=ホワイトクリームソース=

- 1 鍋にバターを入れ弱火で溶かし、泡がフツフツと出てきたら火を止め薄力粉を加えます。
- 2 余熱でバターと粉が馴染んでなめらかになるまで木べらでしっかりと混ぜます。
- 3 鍋にフタをして5分置きます。

- 4 フタを取り弱火にかけ、木べらで全体を手早く混ぜます。抵抗のある重い感じから、軽く滑らかな手ごたえに変わるまで混ぜ続けて下さい。
- 5 フツフツと泡がでてきたら牛乳を一気に入れ、生クリームと塩を加えます。
- 6 強火にし、泡立て器を鍋底にしっかりと当てながら手早く混ぜ合わせて下さい。
- 7 とろみがついてきたら火を止め、泡立て器でよく混ぜます。
- 8 濃度が出てきたら強火にかけ、焦げ付かないように耐熱のゴムペラでしっかりと混ぜます。
- 9 粉っぽさが無くなったら弱火で混ぜながら、固形ブイヨン・黒コショウで味を調えます。

=仕上げ=

蒸しがあがったロールキャベツをホワイトソースに入れて10分程煮込めば完成です。



材料 8 個分

- しばえび …… 120g
- やりにいか …… 120g
- にんじん …… 1/2本
- 玉ねぎ …… 1/2 個
- キャベツ …… 8 枚
- 片栗粉 …… 大さじ 2 弱

- 塩 …… 少々
- 卵 …… 1/2 個
- 牛乳 …… 400ml
- 生クリーム …… 40g
- 無塩バター …… 30g
- 薄力粉 …… 大さじ 2
- 固形ブイヨン …… 1.5 個
- 黒コショウ …… 少々



からだの学校

ご予約お電話番号：0248-22-2211
内線：2850 レストランそら

新任

こんにちは！

です



白河厚生総合病院に、新しくとも優秀な先生が、新任されました。よろしくお願いたします。



第二内科 (循環器)

神 雄一郎

(じん ゆういちろう)

【資格・専門】日本内科学会 認定医

頑張ります。

出身地 ● 秋田県
趣味・娯楽 ● 映画鑑賞
略 歴 ● 平成 23 年 3 月 福島県立医科大学卒業



眼 科

本庄 純一郎

(ほんじょう じゅんいちろう)

【資格・専門】眼科一級

微力ながら県南地域の眼科医療に貢献したいと思っております。

出身地 ● 群馬県前橋市
趣味・娯楽 ● 城郭巡り
略 歴 ● 平成 27 年 3 月 福島県立医科大学卒業



産婦人科

中尾 紗由美

(なかお さゆみ)

【資格・専門】産婦人科

産婦人科専攻医の地域研修として 10 月から勤務させていただきます。まだ、産婦人科 2 年目であり、至らない点多々あると思いますがご指導よろしくお願致します。

出身地 ● 愛知県 趣味・娯楽 ● 料理、映画、旅行
略 歴 ● 平成 28 年 3 月 昭和大学医学部卒業、
昭和大学藤ヶ丘病院で研修、
平成 30 年 4 月 昭和大学産婦人科学講座入局・本院勤務
平成 30 年 10 月 昭和大学横浜北部病院勤務



麻 酔 科

桑名 圭祐

(くわな けいすけ)

【資格・専門】なし

初期研修終了から半年ぶりに戻ってきました。これからは麻酔科医師として、お役に立てるよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願いたします。

出身地 ● 須賀川市
趣味・娯楽 ● 旅行 (飛行機、車、鉄道)
略 歴 ● 平成 30 年 3 月 福島県立医科大学卒業
白河厚生総合病院初期臨床研修医

NEWS

01

中学生の 職場体験学習

～『病院で働く』ということ～

7月～9月



体験を通して一人でも多くの学生さんが医療に興味を持ち、一緒に働ける日が来ることを職員一同心から楽しみにしています。

7月～9月にかけて、地域の中学校からの依頼を受け「中学生の職場体験」を行いました。(7校32名)

病院では多くの職種がそれぞれの専門分野を活かし協働しながら医療を行っています。

参加した学生さんは、現場の職員から各職種の役割と仕事の内容について説明を受けました。緊張や不安、戸惑いを感じながらも、実際の医療現場を体験することで『病院で働く』というイメージを具体的に掴んでもらえたのではないかと思います。

体験を終え、「医療現場には今まで知らなかった色々な職業があることがわかりました」「働いている人たちがとてもかっこよかったです」などの感想を聞かせてくれました。真剣な眼差しで職員の説明に耳を傾ける姿が印象的でした。

附属高等看護学院 オープンキャンパス・学院祭

NEWS

02

令和元年7月21日(日) オープンキャンパス・学院祭を開催しました。また、当学院同窓会によるバザーも合わせて行われました。高校生、保護者など総勢230名の方々に越えさせていただきました。第1部「学校説明会」では、教員による学校紹介の他、学生によるフルート・ピアノ演奏、心に残るエピソード発表、校歌紹介などを行いました。第2部「学院祭」では、進学相談、看護技術体験、学習成果物の展示、実習衣の試着、模擬店などを行いました。来場者からは「学生、先生が丁寧な説明をして下さり、とても良かった」「施設、先生、学習内容などすべてが充実している良い学校だと思った」「学生、先生が生き生きとして、一緒に勉強したいと思った」などの意見が聞かれました。実際の学習環境や在校生との触れ合いを通して、学院の魅力をPRすることができました。



NEWS

03

病院運営委員会

8月1日(木)、当院会議室にて病院運営委員会を開催しました。病院運営委員会は、病院の運営に関して重要事項を審議し、遂行にあたり協力援助すると共に地域の要望を病院に反映させ、地域医療の確保と農村地域の健康増進を図ることを目的としています。

この度、JA夢みなみ並びにJA東西しらかわの役員、西白河郡市町村長、那須町長、白河市議会議員の委員の方々にご参加いただき、平成30年度決算及び事業概況を報告し、令和元年度予算及び事業方針について承認をいただきました。

NEWS
04

白河関まつり



夏の恒例イベント「白河関まつり」の「白河関踊り流し」が令和元年8月4日（日）に開催されました。今年も病院職員のほか、看護学院の学生や研修医から総勢約100名が参加。「地域に根差した厚生病院」、「みんなも入ろう看護学院」や「健康管理にからだの学校」の威勢のよい掛け声に合わせて、白河駅前の小峰通りを、賑やかに踊り流し、第3位となる「華やかで賞（優秀賞）」を受賞することができました。来年こそは、チーム厚生病院一丸となり優勝を目指します!!



NEWS
05

第36回地域医療連携協議会開催

地域医療連携室

令和元年8月7日（水）、第36回地域医療連携協議会を開催いたしました。当日は院内外から50名の皆様のご参加をいただきました。まず、地域医療連携室より平成30年の紹介件数などの実績報告を行いました。次に、風疹について話題提供いたしました。山内副院長より「風疹／先天性風疹症候群」について、感染管理認定看護師の丸山師長より「風疹第5期定期接種の当院での取り組み」を説明させていただきました。

報告の後には出席の先生方や行政の方より補足の説明等いただき、理解を深めることができ盛会に終了することができました。

NEWS
06

検査科見学会開催



8月9日（金）検査科見学会が開催され、埼玉県および群馬県の大学から3名の学生さんに参加していただきました。

今回の見学会は、病院内での臨床検査技師の役割と職場の雰囲気や自らの肌で感じ取っていただき、今後の進路や就職に役立ててもらおうのが目的でした。

見学会当日は、厚生連役割と「地域を守り地域の皆様に愛される病院を目指します」の理念に基づいて医療事業を進めていることを講話した後、検体検査、生理検査及び病理細胞診検査の見学や当院で実施している検査説明、検査材料を使い血液型など検査業務の一部を体験していただきました。また、救急室や中央採血室を見ていただき現場の雰囲気を感じてもらいました。

今回の見学会を通して、医療の専門職員そして医療チームの一員として社会に貢献する人材になっていただきたいと思います。

NEWS
07

厚生連職員球技大会

9月21日（土）、二本松市岩代町にて厚生連職員球技大会が開催されました。県内各地の厚生病院や各施設並びに本所に勤務する職員間の交流・親睦を深めるべく毎年開催しています。秋の心地よいコンディションの中、日頃の忙



しい業務から離れ、男性職員は野球、女性職員はバレーボールで優勝を目指し一丸となり真剣勝負を繰り広げました。当院は昨年男女ともに優勝を逃していましたが、野球は埼玉チームに敗れ準優勝、バレーボールは優勝することができました。来年は、さらに練習に励み、アベック優勝を目指します。



白河厚生総合病院 無料巡回バスのご案内

白河厚生総合病院から新白河駅間の往復で無料の巡回バスがご利用頂けます。

白河厚生総合病院 バスコース



※病院の休診日(日曜日、祝祭日、第1・3土曜日、お盆・年末年始)は運休します。
 ※土曜診療日の運行は7便までとなります。
 ※停留所の標識はありません。

白河厚生総合病院無料巡回バス 時刻表

停車場所		1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便	9便
行 き	新白河駅(東口)	7:35	—	9:30	—	11:00	12:00	—	14:45	—
	福島銀行白河支店(新白河)	7:40	—	9:35	—	11:05	12:05	—	14:50	—
	白河信用金庫西支店(昭和町)向かい	7:43	—	9:40	—	11:10	12:10	—	14:55	—
	白河駅	7:50	8:35	9:45	10:15	11:15	12:15	12:45	15:00	—
	ヨークベニマル横町店前	7:53	8:38	9:48	10:18	11:18	12:18	12:48	15:03	—
	田楽食堂前(旧田町セブンイレブン向かい)	7:55	8:40	9:50	10:20	11:20	12:20	12:50	15:05	—
	白河厚生総合病院	8:15	9:00	10:00	10:30	11:30	12:30	13:00	15:15	—
帰 り	白河厚生総合病院	—	9:00	10:00	10:30	11:30	12:30	14:15	15:15	15:45
	田楽食堂前(旧田町セブンイレブン向かい)	—	9:10	10:10	10:40	11:40	12:40	14:25	15:25	15:55
	ヨークベニマル横町店前	—	9:13	10:13	10:43	11:43	12:43	14:28	15:28	15:58
	白河駅	—	9:15	10:15	10:45	11:45	12:45	14:30	15:30	16:00
	白河信用金庫西支店(昭和町)向かい	—	9:20	—	10:50	11:50	—	14:35	—	16:05
	福島銀行白河支店(新白河)	—	9:25	—	10:55	11:55	—	14:40	—	16:10
	新白河駅(東口)	—	9:30	—	11:00	12:00	—	14:45	—	16:15