

SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

- 2 ページ 病院長就任の挨拶
- 3 ページ 事務長・看護総師長の挨拶
- 4 ページ 意外と重要な握力について
- 5 ページ 栄養コラム

Hospital information



2021

4

Vol.33

2021年1月より 新病院長に就任致しました。

長かった冬が終わりを告げ、春風とともに多くの草花が芽吹き花開く今日この頃、1年で最も気持ちの良い季節を迎えました。ただ今年の春に限っては例年ほど心が躍らないのは私だけでしょうか？

令和3年1月1日より「埼玉よりい病院」の病院長職を拝命致しました藤田尚己（ふじたなおき）です。この「コロナ禍」の最中、非常に重い職責を預かることとなり改めて身が引き締まる思いであります。前任の里見院長に比べ年齢も若く経験不足は否めませんが、当地域の医療に貢献すべくその使命を全うしたいと思っております。

ご存知の方もいるかと思いますが小生は寄居の町で代々神職を務めてきた家の生まれであり、7年前に当地域に帰って参りました。この7年間を過ごして感じることは、当院は寄居をはじめとする当地域の方々にとって無くてはならない、医療の中核をなす施設であるということです。その責務を全うするためには、常に必要とされる際に、迅速に、かつ適切に、かつ誠意をもって対応をすることだと思っています。常に頼りになる病院として患者さんから選ばれるためには、医師、歯科医師、看護師、ケアワーカー、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、社会福祉士、管理栄養士、リハビリスタッフ、事務課職員に至るまで、全ての病院職員が常に患者のことを思い、患者さんのために自分の持っているスキルを最大限発揮し努力し続けることが必要だと思っています。

当院の病院理念は「病める人を第一に考える病院であり続ける」であります。その言葉を実現し続けるために職員一同、努力して参ります。

本原稿を書いている時点(1月下旬)では新型コロナウイルス感染者数は全国的には東京を中心として若干の低下傾向を示しつつあるように感じますが、当地域においては介護施設等を中心に多くのクラスターが発生しており、まだまだ予断を許さない状況にあります。この感染症に対し数種類のワクチンが開発され、本邦においても4月より65歳以上を対象とした接種が開始されようとしています(本拙文が皆様のお目に留まるころにはもう開始されているのでしょうか?)。当院においてはまず3月から当地域の医療従事者の方々を対象にワクチン接種を開始し、また4月からの一般住民(65歳以上)接種に関しても出来るだけ多くの方に出来るだけ早く提供できるよう、病院全体を上げて現在準備を進めています。ご自身を守るため、また周囲の大切な人々を守るために、是非ワクチンの接種を考えて下さい。

小生は、山があり川があり自然豊かで人間性に溢れる当地域が大好きであり、この地域に住む方々を大切にしたいと常々思っています。その健康管理を含め皆様のお役に立てるよう、全身全霊をかけて職責を全うする覚悟であります。今後とも末永く宜しくお願い申し上げます。



俊仁会「埼玉よりい病院」病院長 藤田 尚己

診療科 内科一般
専門 消化器内科
資格 総合内科専門医、内科認定医、
肝臓病指導医、消化器病指導医
消化器内視鏡指導医
大学役職 三重大学客員教授

事務長・看護総師長 新年度の挨拶

2020年12月より、当院の事務長に就任致しました、金井と申します。

コロナ禍にて、関係各位の皆様にはご挨拶もできておらず、申し訳なく思っております。もともとは当院のMSWとして地域の方々には大変お世話になっていました。まだまだ慣れない業務ですが、良きスタッフに支えられながら新年度を迎えることができました。

さて、言うまでもなく日本中、世界中が大混乱の時代となっています。昨今の頃、1年後にあたる今日の状況を予測できた人が果たしてどのくらいいるでしょうか。それまではこういった挨拶文の内容や、医療・福祉に関する中心的な話題は「地域包括ケアシステム」、「超高齢化社会」、「人口減少」等々でした。それがこの1年はそういった言葉が一切聞こえず、まさに新型コロナウイルス、もしくは感染に伴う言語一色となってしまいました。まだまだ混乱の時代は続きそうです。

感染対策という大義名分があるとはいえ、病院玄関先での検温・問診へのご協力、面会制限等、患者・家族の皆様、関係各位の皆様、そして当院スタッフにも大変な負担をかけてしまっています。限られた条件や環境の中で、いかにより良い選択を積み重ねていくことができるか、スタッフ一同、力を合わせて乗り越えて行きたいと思っております。地域の皆様には今後とも変わらぬご愛顧賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



事務長 金井智里

花の香りがそよ風に運ばれてくる候となりました。

昨年は新型コロナウイルス感染症対応に追われた1年でしたが、未だ全国的に収束せず、常に病院スタッフは緊張と危機感を持ち業務にあたっています。入院患者様はもちろん地域の皆様の安全を確保するために、当院では新型コロナウイルス感染症対策から、面会制限や外来受付、受診様式の変更により多大なご迷惑をおかけしていることと思っております。

私たち看護師は入院患者様のケア、家族ケアの質を落とさず、どのように感染症から患者様を守るか日々試行錯誤しております。ご家族様が少しでも患者様の入院生活が見えるように検討を重ね、タブレット面会の導入や個々の患者様の写真を付けた手紙をご家族様に送らせていただきました。

皆様から温かいお言葉を頂戴し、非常に有難く、それを励みにスタッフ一同頑張っております。私自身、現場のスタッフの頑張りに励まされ、感謝の気持ちでいっぱいです。今後さらに職場の衛生管理や感染予防等、細心の注意を払い業務にあたりたいと思っております。

埼玉よりい病院は、院長、事務長が代わり新体制となりました。一層地域の皆様に安心した医療が提供できますよう一丸となって頑張りたいと思っております。今後ともご支援ご厚情を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



看護総師長 柿間真由美



意外と重要な握力について

リハビリテーション科 作業療法士 高井翔平

握力とは

物を握るときに発揮される力
3種類に分類される。

クラッシュ力 りよく … 物を握りつぶす力

ピンチ力 りよく … 伸ばした状態でつまむ力

ホールド力 りよく … 物を持ったままの手を保持する力

※握力計で測定する握力は **クラッシュ力** を測定しています。



一般的な握力は、**男性：45kg前後** **女性：30kg前後**と言われますが、握力は年齢と共に徐々に衰えていきます。下の表は平成30年度の全国の平均値です。参考にしてみてください。

	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳
男性(kg)	46.4	46.8	47.3	47.2	47	46.5	45.7	44.5	42.7	40	37.2	35.3
女性(kg)	27.9	28.5	28.6	28.9	28.8	27.9	27.4	27.4	26.2	25.1	23.6	22.7

関係あるの!? 『握力と認知症』

男性 **26kg未滿** 女性 **18kg未滿** の場合、認知症の発症率は**約2倍**に!!

※国立長寿医療研究センターより

これまでも、いくつかの研究データで、「握力が弱い人ほど認知症になりやすく、寿命もまた短い」という報告があります。しかし、握力が弱いから認知症になるわけではありません。握力は全身の筋力の指標となると言われており、握力（全身の筋力）が低下するような生活習慣（運動の習慣が無いなど）は認知症の発症率が高いというわけです。

握力を鍛えてみよう!!

1 まずは簡単な運動で！ グーパー体操



2 身近なものを使って！ タオル絞り



3 もし家にあれば！ カラーボール握り



4 100円ショップでも売っています！ ハンドグリップ





野菜について

管理栄養士 多田可南子

日本人が1日に目標とする野菜の量は350gです。

国の調査によると国民の野菜類平均摂取量は300gを下回り、若い年代では250gとかなり不足しています。野菜不足を気にし「毎日サラダをボウルいっぱい食べています！」という方がいますが、野菜=サラダではありません。

野菜をサラダで食べようと思うと“かさ”が多いですし、歯が悪い高齢の方だと固くて食べにくいと感じる方も少なくないと思います。

野菜をたくさん食べるコツ

野菜は火を通すことで“かさ”が減り、やわらかく食べやすくなり、消化もしやすくなります。

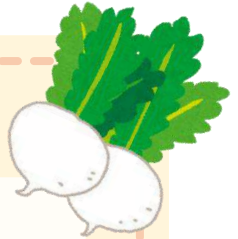
サラダだけでなく、味噌汁にたっぷりの野菜を入れたり、寒い日は野菜たっぷりのお鍋、他にも煮物や和え物なども含め野菜を積極的に食べるようにしましょう。特におすすめの調理方法は「蒸し」です。

茹でたりすることで減ってしまうビタミン類などがありますので、蒸した方が損失が少なくなります。

電子レンジでもOKです。



野菜のメリット



- ・生活習慣病の予防（高血圧や糖尿病など）
- ・肥満予防
- ・免疫力の向上
- ・腸内環境を整える

野菜にはメリットがたくさんあります。積極的に野菜を食べるよう毎日心がけましょう。

Hospital Information

来院される方へのお願い

院内感染対策の強化として、**1階正面玄関前**にて**来院者全員、検温を実施**しております。

発熱の有無により、入口を変更しております。また、**必ずマスク着用**をお願い致します。

休診時（夜間帯や日曜・祝日）は、正面玄関の手動ドア脇のインターホンを押していただきますようお願い致します。

感染防止対策にご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。



埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間
8:30~11:30
(診療は9:00からとなります)

午後受付時間
13:30~16:30
(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)
14:00~15:00

休診日
**土曜午後
日曜・祝祭日**

- ・担当表は、病棟対応などで急遽変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・歯科口腔外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。

2021年4月1日現在

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	新患担当医	鈴木隆信	藤田尚己	藤田尚己	近山 琢	
		中村嘉宏	総合診療 高橋浩司	近山 琢	高安英樹	山羽晋平	
	午後	中村嘉宏	鈴木隆信			山羽晋平	
		もの忘れ外来 中里良彦	総合診療 高橋浩司				
脳神経外科	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後				非常勤医師 第2・第4		
整形外科	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡會恵介	大坪 隆	河原 玲
	午後	後藤 建			正木 博	加藤雅也	
外科	午前		高橋浩司		石塚直樹		
	午後		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
		※	※	※	※	※	
歯科口腔外科	午前	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸		神戸美保子	神戸智幸
			神戸美保子	神戸美保子			
泌尿器科	午前			川口拓也		中平洋子	
内視鏡	午前		近山 琢		石塚直樹	藤田尚己	
	午後		近山 琢 鈴木隆信		石塚直樹	藤田尚己	

アクセス



車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・
関越自動車道 花園 IC より 15分
- ◆秩父方面から・・・
皆野寄居有料道路 末野出口より 15分
- ◆藤岡方面から・・・
関越自動車道 本庄児玉 IC より 25分

電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR 八高線
寄居駅下車 タクシーで 10分

埼玉よりい病院

〒369-1201
埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地
TEL 048-579-2788 (代)
FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会
広報チーム

発行日：2021年4月1日 第1刷
次号は2021年6月に発行予定です。