第 60 号　令和 3 年 5 月発行

盛岡つなぎ温泉病院だより

特定医療法人　盛岡つなぎ温泉病院

理念と運営方針

思いやりのある心で、信頼される優れた医療を目指します

1　医療水準の維持と向上に努め、質の高い医療を提供します
2　地域の医療ニーズに的確に対応し、医療連携を推進します
3　患者さんの権利を尊重し、こころの温まる医療を提供します
4　優れた医療人の育成に努めます
5　人の輪を大切にする職場環境作りを目指します
6　健全な経営基盤の確立に努めます

盛岡つなぎ温泉病院

日本医療機能評価機構認定
付加機能リハビリテーション機能認定
日本呼吸器学会認定施設
日本アレルギー学会認定教育施設
日本感染症学会認定研修施設

〒020-0055　盛岡市繋字尾入野 64 番

ｅ－ｍａｉｌ　：　wawawa@tsunagi-hp.net
ホームページ　：　http://tsunagi-hp-net

電話　019-689-2101（代表）
FAX　019-689-2104

盛岡つなぎ温泉病院メディケアプラザ

訪問診療	電話 019-689-2101
訪問看護ステーション	電話 019-689-3513
訪問リハビリテーション	電話 019-689-2101
通所リハビリテーション	電話 019-689-3512
居宅介護支援事業所	電話 019-689-3511
各事業所共通	FAX 019-689-3514

メディケアプラザ中央通り

クリニック（内科、禁煙外来、健康診断、予防接種）
受付 9：15～17：30　　電話 019-654-3781
日曜・祝日休診　　FAX 019-654-3783
ホームページ　https://www.mpcyuo.jp

ショートステイ　居宅介護支援事業所　訪問看護
通所リハビリテーション　訪問リハビリテーション
メディカルフィットネス
各事業所共通　電話　019-654-3782
FAX　019-654-3783

医局コラム

新型コロナウイルスワクチンについて

盛岡つなぎ温泉病院
理事長　　小西　一樹

新型コロナウイルスの感染拡大の中、岩手でもワクチンの医療従事者への接種が開始され、その効果が期待されています。感染拡大防止にワクチンの普及が欠かせないことは言うまでもありません。一般の人たちへのワクチン接種も間もなく開始されるはずです。

「筋肉注射は痛そうだ」「アナフィラキシーショックがあるそうだ」など不安を感じている方も多いと思います。ワクチンも他の薬剤と同様にゼロリスクはあり得ません。また英国型、南アフリカ型などの変異株が現れて、ワクチンの効き目が弱くなることも心配されています。

しかし世界中のワクチン接種の結果から、副作用は思ったよりも少なく安心して受けられそうですし、変異株に対しても、効果が多少減ることはあっても効き目が大きく損なわれることはないようです。

ところで、新型コロナワクチンはなぜ筋肉注射なのでしょうか。電子顕微鏡写真からも解るようにこのウイルスの表面にはたくさんの突起があります。この突起がヒトの細胞表面にある受容体と結合し、そこを足がかりにウイルスが細胞内に侵入して感染が成立します。私たちの身体の中にこのウイルスの突起のタンパク質を標的にした抗体がたくさんあれば感染を防ぐことができます。注射するのは、インフルエンザワクチンの場合のようなウイルスタンパクそのものではありません。新型コロナウイルスの表面の突起を作る遺伝子を注射するのです。それがメッセンジャーRNA（mRNA）です。

現在我が国で使用されているファイザー社製ワクチンはmRNAを脂質ナノ粒子（LNP）で包んでカプセル化したものです。このLNPによって細胞膜との親和性が増し細胞内にmRNAが取り込まれ易くなります。筋肉注射によって筋肉細胞内に取り込まれたmRNAは細胞内のタンパク合成工場（リボソーム）の中で突起のタンパク質に対する抗体を作らせます。筋肉組織は細胞成分の少ない皮下組織と違って筋肉細胞が密に接しておりmRNAが効率的に細胞内に移動し易いのです。だからこのワクチンは筋肉注射なのです。またmRNAもLNPも振動や温度に敏感で、かつ酵素によって分解されやすいため-70℃で保管します。

ワクチンについて科学的な正しい知識を持ち、私たち一人一人がその利益とリスクを正しく評価し判断することが重要と考えます。新型コロナウイルス感染症の終息に向かって、ワクチンが正しく理解され広く普及することを願っています。

慢性疾患看護専門看護師

看護師　　菊池 理子

私は慢性疾患看護専門看護師の資格を取得しました。

慢性疾患看護専門看護師は、慢性的な病気を抱える患者さんとご家族に対して、病院や自宅に限らず、どの場所でもその人らしく幸福な療養生活が送れるよう支えるためのサポーターです。また、慢性的な病気を抱える患者さんとご家族に関わる多くの職種の方達が、それぞれの役割を最大限に発揮して協力し、慢性的な病気を抱える患者さんとご家族が最善の治療や療養生活が送れるようにするコーディネーターの役割もあります。

私がこの資格をとろうと思ったきっかけは、外来に勤務しており、様々な慢性的な病気を抱えながら通院している患者さんやご家族との関りで、病気を予防し悪化させない看護の大切さを痛感したからです。そして、病気を抱えて生きていくことはどういうことなのか、もっと良い看護をすることができないかと考えたときに、これまで経験した急性期看護の知識では慢性期のケアを十分できないと感じ慢性疾患看護専門看護師を目指そうと考えました。

慢性疾患看護専門看護師は、全ての病気が対象となりますが、私は慢性閉塞性肺疾患や喘息、間質性肺炎などの肺や気管の病気を専門分野にしています。禁煙サポートを含めた肺や気管の病気を持つ患者さんやご家族、そして患者さんやご家族に関わる多くの職種の方達と連携していきたいと思っております。

今後は、多くの職種の方達と協力体制がとれるようなシステム作りを行い、微力ではございますが岩手県や東北地方の医療に貢献したいと思います。

まだまだ未熟でございますが、これからよろしくお願い致します。

専門看護師は、水準の高い看護を効率よく行うための技術と知識を深め、卓越した看護を実践できると認められた看護師です。

家族・患者に起きている問題を総合的に捉えて判断する力と視野を持って、専門看護分野の専門性を発揮しながら専門看護師の 6 つの役割「実践・相談・調整・倫理調整・教育・研究」を果たし、施設全体や地域の看護の質の向上に努めます。

日本看護協会ホームページより

いわて女性活躍認定企業等（ステップ 2）に認定されました！

岩手県より 2020 年 11 月 9 日（月）に「いわて女性活躍認定企業（ステップ 2）」に認定（2020 年 9 月 28 日～2023 年 9 月 27 日まで）されました。

いわて女性活躍認定企業等とは・・・？

制度概要　女性の活躍推進に向けて積極的に取り組む企業が「いわて女性活躍認定企業等（ステップ 1）（ステップ 2）」として認定されています。

対　象　岩手県に本社または主たる事業所を置く企業、個人、法人及び団体。

①②③の要件をすべて満たす企業

① 企業等の経営トップが女性の活躍推進にむけた取組方針を従業員に対して宣言していること。

② 次の項目のいずれかに取り組んでいること。

1．今までに女性が少なかった職務に女性の配置を増員している。

2．女性管理職の人数を増員している。

3．女性職員・女性管理職を対象とした女性のキャリア形成につながる研修を実施している。（社外研修を含む）

③ 女性活躍推進法に基づく「一般事業主行動」計画を策定し、岩手労働局に届出していること。

早朝 ADL 訓練

ＡＤＬとは…

日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作で、

「食事・更衣・排泄・入浴・整容」動作の事です。

6：30～8：00 の早朝に、作業療法士（OT）が

整容や更衣など、生活時間に合わせた訓練を行います。

更衣４７％	トイレ３１％	食事１７％	

整容５％

２０１９年　実施件数　１８４件　実施人数３９人

御用始めの会　＆　永年勤続表

2021 年 1 月 4 日(月)16 時 30 分より会議室にて、御用始めの会と永年勤続表彰が行われ、理事長先生、院長先生より職員へ向けて年頭挨拶がありました。

理事長より「災厄に耐えるために、病院の本質向上や安全に心配るといった基礎体力固めが必要だと思っています。コロナの荒波を乗り越えるため、職員の皆さんのご協力をお願いする次第です。そして、皆さんには、健康な毎日を過ごしていただければと思います」

院長より「コロナによって大変であるが、逆に見直す部分が出る機会になったとも考えている。相違工夫をしながら、今年一年、元気に頑張っていきたいと思います」

と挨拶がありました。

毎年、忘年会の際に永年勤続表彰を行っておりましたが、新型コロナウィルス流行により忘年会の開催がなかったため、この機会に表彰を行う事となりました。

10 年勤続者　5 名
20 年勤続者　1 名
30 年勤続者　1 名

これからもよろしくお願い致します。

食と栄養だより

☆テーマ☆　　旬の野菜を食べよう

旬の野菜は普段に比べて栄養価も高く、おいしくなります。今回は春の野菜の特徴をお伝えします。

玉ねぎ

春の玉ねぎは皮が柔らかく、甘みも強いです。

肉や魚の臭いを消す作用、消化液の分泌を促し新陳代謝を促す作用がある**アリシン**を豊富に含みます。水に溶けやすい性質のため、長い時間水にさらすと溶け流れてしまいます。糖質代謝に関与しているビタミン B_1 と結合しやすく、吸収率を高めます。

［生のまま］血液をサラサラにして血栓予防、動脈硬化・脳梗塞予防が期待されます。
［加熱］辛味がなくなって食べやすくなり、胃の粘膜を保護して胃の血流を促します。
それぞれ効果が異なるため、調理法に偏りなく食べることをおすすめします。

キャベツ

巻きがふっくらとしてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。

抗酸化作用、風邪予防・疲労回復、肌荒れ改善に効果のある**ビタミンC**、血液の凝固促進、骨の形成に関与している**ビタミンK**が豊富に含まれています。また、茎部分は葉の２倍量のカリウム、カルシウムが含まれているため、なるべく捨てずに使用しましょう。

玉ねぎ、キャベツの栄養成分を残しつつ加熱したい場合は、電子レンジの使用をおすすめします！水に溶けやすい成分も残しつつ量を減らし柔らかくすることが可能です★

ニラ

葉先までピンとしていて、ハリとツヤがあるものを選びましょう。

玉ねぎと同様に**アリシン**、利尿作用によりむくみ予防が期待される**カリウム**が含まれます。また、油に溶けやすいビタミンA、E、Kが多く含まれており、食べる際には茹でるだけでなく適宜油を使うことで吸収率アップにつながります。

しいたけ

かさが肉厚で、開ききっていないものを選びましょう。

カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**を多く含みます。生のしいたけを一度日に当てると更にビタミンDが生成されます。ほかに、糖質、脂質、タンパク質の代謝、アルコールの代謝など様々な機能に関わっている**ナイアシン**、旨味成分であり、特に干ししいたけに多い**グアニル酸**が含まれています。

普段の食事にこれらの旬の野菜を取り入れて、ウイルスや気温の変化に負けない身体づくりを目指しましょう！

ＪＲ小岩井駅 ⇔ 盛岡つなぎ温泉病院の無料シャトルバス

ＪＲ小岩井駅と当院とを結ぶシャトルバス（シルバーのワゴン車）を月曜日～金曜日と第 1.3.5 土曜日に下記のとおり運行しております。ご不明な点がございましたら遠慮なくお尋ねください。

＜ 平日 ＞

病院発	経由	小岩井駅		経由	病院着
		到着	出発		
7：20	－	7：30	7：35	－	7：45
7：50	－	8：00	8：20	－	8：30
9：00	－	9：10	9：15	七ツ森	9：35
9：40	西安庭	10：10	10：17	－	10：27
10：35	－	10：45	10：50	－	11：00
12：00	七ツ森	12：25	12：30	－	12：40
12：40	－	12：50	13：05	西安庭	13：30
13：35	－	13：45	14：00	－	14：10

＜ 土曜日 ＞

病院発	経由	小岩井駅		経由	病院着
		到着	出発		
7：20	－	7：30	7：35	－	7：45
7：50	－	8：00	8：20	－	8：30
9：00	－	9：10	9：15	七ツ森	9：35
9：40	西安庭	10：10	10：17	－	10：27
10：35	－	10：45	10：50	－	11：00
11：30	七ツ森	11：55	12：00	－	12：10
12：10	－	12：20	12：25	西安庭	12：40
12：45	－	12：55	13：05	－	13：15
13：35	－	13：45	14：00	－	14：10

外 来 診 療 担 当 医 表

※令和３年６月１日より下記のとおりに変更となります。

内 科 外 来

	午 前	午 後
月	小西・三浦・南	南正江
火	大澤・南	南正江
水	古和田・南	古和田・１５時 ～ 関
木	斗ケ澤	三浦・１５時 ～ 毛利
金	小西・関・大澤	川村実
土	第１週　大澤 第３週　高橋・川村	

特 殊 外 来

診療科	診療日時	担当医
神　経　内　科	火曜日午前	高橋純子
糖尿病高血圧内科	水曜日午前、木曜日午前	川村実
皮　　膚　　科	第１・３土曜日午前	昆宰市
禁　煙　外　来	月曜日・金曜日　午前	小西一樹

整 形 外 科 外 来

月・火	午前	八幡順一郎
木・金	午後	急患のみの対応となります

※整形外科は水曜日、土曜日は休診です。

受付時間

平　　日　　８：３０ ～ １１：３０
　　１３：３０ ～ １６：３０

第１・３土曜日　　８：３０ ～ １２：００

※　第２・４・５土曜日は休診です。

編集後記

ようやく暖かい季節を迎えましたが、コロナの拡大は終息の兆しを見せません。当院でも先日、職員へのワクチン接種を行いましたが、食生活や運動習慣にも気を配り、自分自身の免疫力も高めて健康を維持していきたいと思います。今年度も職員一丸となってよりよい医療を提供できるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いします。

盛岡つなぎ温泉病院だより第６０号
令和３年５月発行
（発行・編集）
盛岡つなぎ温泉病院
広報委員会

＜ 表紙の写真 ＞　桜

当院前の桜並木が今年も見事な花を咲かせました。新型コロナの感染拡大で緊張が続く日々の中ではありますが、桜を見ながら穏やかな時間を持つことができました。