

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 4 優れた医療人の育成に努めます
- 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 6 健全な経営基盤の確立に努めます
- 5 人の輪を大切にする職場環境作りを目指します



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 -m a i l : <u>wawawa@tsunagi-hp.net</u> ホームページ : <u>http://tsunagi-hp-net</u>

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 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

コロナ禍、私の気分転換



総合内科 医師 斗ケ澤 京

斗ヶ澤京と申します。令和の始まりとともに(正確には1ヶ月前の平成31年4月から)当院に 赴任し、3年目を迎えました。自然に囲まれた環境で、四季を感じながら診療を行うことができ、 日々感動し、感謝しています。

さて、昨年突如として始まったコロナ禍で、世の中の価値観が大きく変わりました。友人や離れて住む親や親戚とも気軽に会えなくなり、演奏会など街のイベントも軒並み中止となり、旅行にも行けなくなりました。できないことが増え、日々の生活は窮屈で味気ないものになってしまいました。

そんな中、『おうち時間』という言葉をよく耳にするようになりました。家で過ごす時間が増えた分、少しでも有意義に過ごそうという気持ちの表れだと思います。

私の『おうち時間』は、料理と読書の時間が増えました(外食の機会が減ったことと、最初のうちは動画を観ていたのが、次第に食傷気味となった結果です)。

読書は、買うだけ買って読む時間が取れず『積読』になっていたものや、友人や書店のお薦めのものを、小説もエッセイも実用書も、新旧も問わず、片っ端から「雑食系」で読んでいます。

料理は、ネット検索が主ですが、流行り廃りがあまりないので、昔買ってそれこそ『積読』になっていた料理本から発掘して作ったりもしています。家にはない調味料を、省くのか、何かで代用するのか、良い機会だからと新しく買うのか、そんな見極めも楽しいものです。新顔の食材(我が家の場合、長芋やせせり、珍しい魚介類など)にも挑戦し、いつも試行錯誤です。定番が生まれたり、リクエストをもらったりすると嬉しいですね。

さて、最近読んだ中で印象に残った本を2冊ご紹介します。

『サイレント・ブレス 看取りのカルテ』南杏子 著

終末期を迎える患者さんを、訪問診療で支える女性医師・倫子の話です。一章に一人の患者さんと、各章を通して倫子自身の父親の最期をどこでどう迎えるかがテーマになっています。「生かす・救う医療」ではなく、「送る医療」という観点は、私にとって新鮮ながら、身近なテーマでした。読み進めるうちに、理想の終末期について、自分(…はもう少し先でありたい)や親世代についても、考えるきっかけになったと思います。現実的には、その場になってみないとなかなか分からないものですが。

ところで、実は私が何よりも興味を持ったのが、著者の経歴です。社会人経験、主婦・子育て経験、おまけに夫の海外赴任に帯同した経験ののち、一念発起して医学部を目指したそうです。 医学部、当然私も出ているわけですが、授業や実習がみっちり詰まり、自分で自分のことだけをするのが精いっぱいでした。著者は長女が2歳のときに医学部に入学されたとのことですが、誰かの世話をしながら、日々の勉強もこなすというのは、並大抵の努力ではできないと思います。 さらに医師として働きながらも、また別の視野を持ち、小説を執筆するというバイタリティーには敬服するばかりです。

『感染症の世界史』 石弘之 著

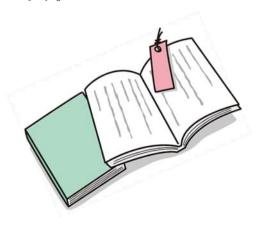
出版されたのはコロナ禍前なので、新型コロナウイルス(COVID-19)については書かれていません。しかし人類(家畜も含めて)は有史以来、いやそのずっと以前から、感染症との闘いを繰り返してきたことが分かります。こちらが免疫応答や薬剤で対応すれば、相手も耐性を獲得して挑んできます。微生物にココロがあるとは思えませんが、我々をあの手この手で追い詰めようとしている気がしてなりません。実際の医療現場でも、常にどこかで感染症との闘いが繰り広げられています。

感染症といえば、人から人の感染が専ら問題となっていますが、そもそもそういった病原菌を、ヒトにもたらす媒介生物(昆虫やネズミ、コウモリなど)の段階で何とか食い止められないものか?と、もどかしく思います。自然界の脅威とヒトの無力ぶりを改めて知らされる一冊でした。

挙げた2冊はいずれも少々字が多くて厚い本なので、抵抗があるかもしれません。

そこでもう一つのお薦めは、旅行のガイドブックです。昔行った旅行の思い出に耽るも良し、 行ってみたい憧れの地に思いを馳せるのも良し・・・、これなら富士登山だって、世界一周旅行 だってできてしまいます。実際には行けないご時世ですから、とても充実した時間になると思い ます。

まだ当面は続くと思われるコロナ禍ですが、感染に十分注意しながら、心身ともに健康で過ごしましょう。





当院職員が東京五輪聖火リレーランナー

(盛岡市)で参加しました!!

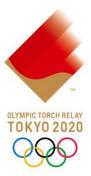


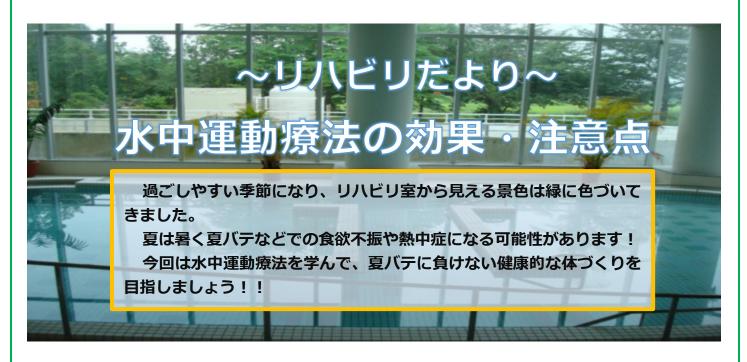
2021年6月18日(金)盛岡区間担当として聖火リレーに選出され参加しました。

世の中は新型コロナウイルスの影響を受けオリンピックは 2020 年から 1 年延期、更に聖火リレー当日は盛岡での新型コロナウイルス蔓延に伴い、岩手県では盛岡区間のみ公道走行中止、最終地点である盛岡八幡宮・特設ステージでのトーチキス(聖火の受け渡し)のみとなりました。走れなかったことは非常に残念でしたが、とてもいい経験をさせていただきました。緊張しステージに立った時のことはよく覚えていませんでしたが、聖火がトーチに灯った際に感じた暖かみは強く印象に残っています。これが全国でつないできた火だと感動しました。聖火リレーのコンセプトは『Hope Lights Our Way/希望の道を、つなごう。』です。

私も、リハビリ職として患者様・ご家族様・利用者様等の思いをつないで生活を支えるために 尽力しています。それは私一人ではできない、医師が看護師などたくさんの職種の方が思いをつ ないでいくからこそできるものだと強く感じます。想いが聖火リレーでつながりオリンピック が形作られていくこととリンクしました。想いがつながる力はとても強く、希望の道を照らし元 気や力を届けてくれるものであったと感じました。







水の特性

水の特性には浮力・静水圧・粘性抵抗があります。

浮力・・・関節の負担を軽減した中での運動が可能!

静水圧・・・水圧により血液循環促進、心肺機能増進効果があります!

粘性抵抗・・・水の抵抗により、自分に合った負荷量での運動が可能!

その他、筋肉のリラックス効果もあります!

注意点

高齢者では**動脈硬化**などの原因により血圧が上がることがあり**脳出血**などのリスクがあります。そのため、入水前後は**バイタルチェック(血圧・脈拍等)を 行う、主治医に確認する**等しっかり準備をしましょう。





医療と介護の複合施設

メディケアプラザ中央通り

盛岡市中央通3丁目16-23

(クリニック・ショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリ 居宅介護支援・訪問看護・フィットネス)



旭橋から保存建造物材木町裏石組からの岩手山

ショートステイ

ショートステイでは 創作活動に力を入れております。 利用者さん全員の壁アートです 毎月、大作が出来上がります



5月 こいのぼりと菜の花



6月貼り絵紫陽花



1月 豆粒干支



家に持ち帰り 飾ります



大きなてるてる坊主 孫ヘプレゼントします!

フィットネス

月曜日から木曜日、一回700円で体験ができます。(2回まで)

13:30~14:50 不足を感じている方、

是非体験からはじめませんか?

問い合わせ 654-3782 担当 佐藤

月・木は男性の方も いらっしゃいます



食と栄養だより

☆テーマ☆ 発酵食品

よく身体に良いといわれている発酵食品ですが、どのような効果があるか気になりませんか。 今回はその発酵食品についてお伝えします。

発酵食品の良いポイントは大きく分けて2つあります!

微生物が関与する<mark>もの</mark>

かび、酵母、細菌などから作られており 保存性向上、栄養価が高くなる









曾却

醤油

納豆 ヨーグルトなど

微生物が関与しない<mark>もの</mark>

原材料がもつ酵素が作用して作り出されており **香り・うま味成分が増加**する



紅茶、魚醤など

味噌·醤油

主に麹かびが発酵媒体となっており、発酵されることにより原料の大豆よりグルタミン酸の 含有量が増加します。また、製造過程でメラノイジンが生産されます。

グルタミン酸 食べる機能をつかさどる脳部に作用し、消化液分泌や消化管機能に良い影響があり肥満予防の効果が期待されます

メラノイジン 抗酸化作用、乳酸菌の増殖促進作用などの効果が期待されます。



納豆

納豆菌により製造されており、塩を使わない大豆発酵食品です。この納豆菌により、*大豆を消化しやすく*して、さらに*栄養的機能が増します*。

ナットウキナーゼ 強力な<u>血栓溶解酵素</u>であり、薬と同等以上の効果が期待されています。 ビタミン K2 骨の形成を促します。

ヨーグルト

牛乳が*乳酸菌*の働きによりヨーグルトになります。ヨーグルトになる際に成分が変わるため、 牛乳でお腹の調子が悪くなる方でもヨーグルトであれば摂取可能となる方も多いかと思いま す。

乳酸菌 <u>免疫力向上</u>、<u>抗アレルギー作用</u>が認められています。 腸内細菌全体のバランスを整え、整腸効果があります。

体に良いと言われている発酵食品ですが、味噌や醤油には塩分も含まれているため、摂取する頻度や量にも注意が必要です。無理に多く摂ろうとせず、発酵食品を日々の食事に取り入れるように心がけましょう。

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
	作出	到着	出発	作出	70191/1
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 >

_ \ _L'E H /						
病院発	経由	小岩井駅		経由	病院着	
		到着	出発	准田	7円円1	
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

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		

※令和3年7月1日より下記のとおりに変更となりました。

特殊外来

診療科			診療日時	担当医	
神	,,	. •		火曜日午前	高橋純子
糖尿			内科	水曜日午前、木曜日午前	川村実
皮	膚	i	科	第1・3 土曜日午前	昆宰市
禁				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

 $13:30 \sim 16:30$

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

今年の前半は新型コロナウイルスとオリンピックの開催をめぐる騒動に終始しました。1年半以上経過してもなお、猛威を振るい続けるウイルスとの戦いは終わりが見えません。自粛疲れ、自粛慣れという言葉も聞かれますが、手洗い・うがい・マスクの着用の基本を忘れずに、自分と身の回りの方の健康を守りましょう。 (裕)

盛岡つなぎ温泉病院だより第61号 令和3年8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 > 御所湖対岸から当院を望む

御所湖の清流を守る会主催の清掃活動の際に撮影した1枚です。大雨の後でしたので水面が波打っていますが、森の奥に当院が、そのまた向こうには岩手山が見え、豊かな自然に囲まれていることが良く分かります。