第 62 号　令和 3 年 11 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

岩手県立胆沢病院から地域医療研修にいらした江刺先生から当院での研修についての感想をお寄せいただきました。

地域医療研修での学び

岩手県立胆沢病院　2年次研修医
江刺　淳生（えさし　あつみ）

岩手県奥州市の胆沢病院から参りました、研修医の江刺淳生と申します。2021年8月末から4週間、盛岡つなぎ温泉病院で勤務いたしました。大変お世話になりました。この度文章掲載の機会をいただきましたので、拙いながら感想を綴りたいと思います。

今回の勤務にあたり、最も楽しみにしていた内容は「在宅医療」です。病院外で患者さんにお会いすると、入院中とは異なる印象を受けることが度々あります。入院中は体調が悪いですし、病院というひとつの特別な空間に居ることが影響していると思います。住み慣れた空間で診療を行うことで、患者さんがより「その人らしく」居られたら、と考えていました。

訪問診療でお会いした患者さんたちは、自宅で暮らす方、施設で暮らす方、様々です。共通であるのは、患者さんの「お家/お部屋」に医療者が訪ねる、というスタイルです。「よく来たね。」と言っていただけたり、座布団を勧められたりすると、自分が親戚の子になったような、こそばゆい気持ちになりました。最近の出来事を笑顔で話す姿、ご家族と冗談を言い合う姿、活き活きとしていて、私も元気になりました。患者さんの背景、考え方が垣間見えて、「在宅医療」の役割の大きさを実感しました。

しかし、「患者さんらしさ」は病院外限定のものでしょうか。病棟回診に参加した際や、他職種の仕事内容を研修した際に、患者さんとの距離が近いことを感じ、感激するとともに少しショックを受けました。単に私個人が患者さんの人間像をつかめていなかった、引き出せていなかった面も大いにあると思ったためです。疾患の病態を考えることで精一杯で、患者さんその人自身を診ることが出来ていなかったと反省しました。

つなぎ温泉病院には、年単位で入院されている患者さんがいらっしゃいます。好きな態勢や好きなテレビ番組を熟知し、僅かな体調の変化を見逃さない。言葉通り患者さんの一番近くにいる。このような医療現場をみたとき、ここも患者さんの「お家」なんだ、と思いました。病院内においてもホストが患者さんとなる空間は作ることが出来ると感じました。

患者さんによってご希望や必要性が異なり、長期入院、施設退院、自宅で在宅診療、と様々な医療が求められます。いずれにおいてもコミュニケーションを深めることで、病気ではなく患者さんを診る、という所に到達すると学びました。今後私は急性期病院での勤務に戻りますが、日々の業務に忙殺され誰のための医療か分からなくなることがないよう、今回勉強したことを何度も振り返ろうと思っています。

訪問診療のご案内

●訪問診療とは

訪問診療とは、病院へ通院することが困難な患者さんに対して、医師が定期的に自宅を訪問して診療を行うサービスです。

当院は、在宅療養支援病院の指定を受けており、地域の訪問看護ステーションと連携しながら２４時間体制で患者さんのご自宅での療養をサポートいたします。

通常、２週間ないし４週に１回の間隔で、当院の医師が定期的に訪問し、診察、治療、お薬の処方等を行います。

●対象となる方

盛岡市、滝沢市、雫石町にお住いの方で、寝たきり状態の方など、諸事情により通院が困難な方、がんの末期などで最後まで自宅で暮らしたい方など。

※詳しくは主治医や看護師、医療相談員等にご相談ください。

●費用のめやす

＜自宅で月２回訪問診療を受け、１割負担の場合＞　※１点１０円

分類	詳細	点数（点）	点数計（点）	１か月の自己負担（１割の場合）
診療科	訪問診療料（同一建物居住者以外）	888×2	5, 676～6, 576	5, 700 円～6, 600 円（めやす）
在宅料①②のどちらか、加算含む	①在宅時医学総合管理料	3, 900		
	（酸素投与、難病、がん末期等の場合）②在宅時医学総合管理料	4, 800		

※上記とは別に、調剤薬局でお薬代がかかります。

※処置や検査を受けた場合、在宅酸素療法等の治療をしている場合には、別途料金がかかります。また、負担割合や公費負担の有無により金額が異なります。詳しくは事務員や医療相談員にお尋ねください。

●注意点

・訪問診療当日は、ご家族もご在宅いただきますようお願いいたします。

・日頃の状態変化の把握や体調不良時の対応等のため、原則訪問看護も利用いただいております。

・医療費の支払い方法は、病院の窓口払い、口座振替及び銀行振り込みからお選びいただけます。

・お薬の受け取りについて

♦お薬が処方された場合は、ご家族等が処方せんを病院から受け取り、薬局にお薬を取りに行っていただいております。（処方せん発行日を含む４日以内にお願いいたします）

♦介護保険を利用して、お薬をご自宅へ配達することも可能です。
希望される場合は、ケアマネージャーにご相談ください。

訪問診療のお申し込みは、地域連携室　佐藤まで
電話　０１９－６８９－２１０１

とある心理臨床家の“オフタイム”

登山編

前回のコラム執筆を頼まれてから、早くも 3 年が経ちました。

自身を取り巻く環境は身辺的にも社会的にも大きく変わったのですが、趣味として取り組んでいることは概ね変わっておらず、今回は一番に時間的･経済的コストを掛けている趣味であろう**【登山】**について、焦点を当ててみたいと思います。

---

6 月の秋田駒ヶ岳・早朝のムーミン谷

私の記念すべき初登山は 2016 年の 8 月、とある方の手ほどきを受けての、早池峰山のお向かいにそびえる薬師岳でした。始めた動機は、前回のコラムで記した通りですが**「岩手に生まれたからには、岩手山には登っておきたい」**という思いによるものでした。

翌年 2017 年から頻度が増していき、職員を中心とした数名で“登山部”なるものを結成（といっても LINE でグループトークを作る程度ですが）、リーダー的存在の方に引っ張っていただきながら少しずつ経験を重ね、ソロでも登山をするようになりました。装備を少しずつ強化･拡張していき、何にコストをかけるかということも見えてきて、自分なりの登山スタイルが徐々に形成されました（昨今はアウトドアブームに乗じて、廉価に登山装備を整えることができます）。最初の頃は山ごはんを楽しんでいましたが、最近は山で写真を撮ることが楽しくなり、下手の横好きなりに風景や高山植物を写真に収めては、登山者向けの SNS に投稿して楽しんでいます。

･･･

3 月の八幡平・山頂付近の樹氷

6 月の五葉山・つつじロード

登山の面白いところは、登るたびに何かしらの発見があって、次にチャレンジしたいことが見えてくることだと思っています。登ったことがないルートに挑戦したり、ご来光がみたくて暗いうちから登り始めたり、見逃した高山植物や発見した山菜スポットを来年に託したり･･･、季節が違えば景色も違ってくるので、スノーシューを購入して冬山にもチャレンジするようにもなりました。八幡平市の七滝氷瀑などから始めて、経験を重ねながら少しずつレベルアップを図ります。趣味と趣味とが融合して、一昨年あたりからスノーボードを担いで登り、滑り降りてくるようなことも始めてみました。以前よりもアグレッシブなことをしている自覚はあるので、情報収集を含む事前準備を入念にすることと、程々のところで自重することを心がけています。

･･･

20 代の頃までは、積極的に運動に取り組む必要性を感じることがなく、どちらかといえばインドア派でしたが、30 歳くらいの頃から基礎代謝の低下を感じるようになっていました。登山は老若男女を問わず、またオールシーズンで取り組むことができる運動ですので、よい趣味を持つことができたと思っています。新型コロナウイルスへの感染対策に気をつけながら、心身の健康増進に繋がることを期待して、（怪我には気を付けて！）山登りを続けていきたいと思います。

12 月の姫神山・山頂のご来光

【2021 年 8 月】

秋の火災避難訓練 を行いました。

2021 年 10 月 15 日（金）13：10 より、秋の火災避難訓練が実施されました。
訓練は、夜間に病棟に設置の乾燥機より出火の想定で行われました。
消火器使用訓練も行われ、水消火器ではありましたが、手順の確認を行いました。
講評では、「実際には、火災が発見され人が集まってくる際は、近くの消火器をもって集まって下さい」また、「歩きながら火災を発見した際なども、途中にある消火器を 2 本とか手にとって現場に向かいますと数本を使えますので、それで消火作業を行ってください」と指導をいただきました。

栄養管理室

栄養管理室では入院患者さんの栄養管理、食事の提供、外来・入院患者さんの栄養指導が主な業務です。当院では管理栄養士３名在籍しております。

厨房業務は、㈱日清医療食品に業務委託しており、協力して食事を提供しております。

栄養管理

入院時医師の指示のもと提供されている食事内容は、身長、体重、疾患、運動量などから患者さん一人ひとりに合っているかを確認し、過不足のある場合には医師に調整を提案しております。また、食欲不振のある方は嗜好に合った補助食品などを提供し、食欲や栄養状態の改善に努めております。

食事の提供

エネルギーや塩分制限など、疾患に合わせた食事を提供しております。年に２回嗜好調査を行いその結果を献立に反映できるよう心がけております。エネルギーや塩分などの制限が必要な方にも調整をして行事や季節に合ったメニューを提供しております。また、入院時アレルギーの有無を確認し、適宜対応しております。義歯の不適合や病気や加齢で飲み込む力が弱くなっている方には、言語聴覚士とともに食事の内容を検討し、誤嚥しにくい安全な食事の形態で提供しております。

高血圧食　塩分 6g 制限
主食　彩り冷やし中華
主菜　豚肉の豆板醤炒め
副菜　サツマイモのレモン煮
デザート　ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ
乳製品　ヨーグルト

主食　全粥
副食　きざみ
水分　とろみ付き

噛みやすく
飲み込みやすい
食事です

栄養指導

外来・入院患者さんへ栄養指導を行っております。患者さん一人ひとりの住環境、生活リズムなどに合わせ食生活を見直し、指導を行っております。

食品サンプル

ジュースに含まれている砂糖の量

食事は治療の一環となります。入院中は病院食を召し上がることで自分の適切な食事の量・内容を覚えて頂ければと思います。また、日々の食事で減塩や腹八分目を意識する、など心がけることで、大きな病気へつながることを防ぎます。毎日の食事からも健康を目指しましょう。

食と栄養だより

☆テーマ☆　秋の味覚を楽しもう

旬の食材は普段に比べて栄養がたっぷりです。普段の食事に季節の食材を取り入れましょう。

いも類

じゃがいも・さつまいも

抗酸化作用のあるビタミンＣを多く含みます。ビタミンＣは熱に弱いですが、いもに含まれるビタミンＣは、でんぷんに守られるため損失が少なく摂取可能です。加熱により糖度は変化しますが、水分量の変化のみで、エネルギーの変化はありません。

じゃがいも

中サイズ（１個約１００ｇ）２個
＝ご飯１００ｇと同じエネルギー

さつまいも

１日のビタミンＣ
目標量摂取可能です☆
1.5㎝幅の輪切り　３切
＝ご飯１００ｇと同じエネルギー

芋類は炭水化物を多く含むため、食べ過ぎには注意しましょう。芋類の多い食事では、主食（ご飯・パン・麺類）を普段より少なくするなどの調整をオススメします！

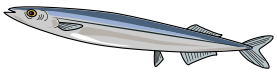
魚

さば・さんま・さけ

良質な脂質といわれているDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含みます。DHAは血液の流れを良くする働きがあり、血管内に血栓ができることを防ぎます。この脂肪酸は摂取の目標量などはありませんが、体内で作ることのできないものですので、積極的に食事に取り入れましょう。

食べられる部分
100ｇあたり

さば　2.1ｇ



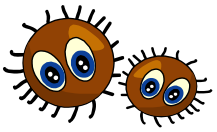
さんま　5.59ｇ

さけ　0.9ｇ

引き続き感染症対策を！

寒くなってくると二枚貝を口にする機会が増え、ノロウイルスが流行します。よく耳にする菌にまつわる表現の意味は下記の通りです。

消毒　病原菌を殺し感染を防止すること。
除菌　細菌を取り除くこと。
殺菌　細菌などの病原体を死滅させること。
抗菌　細菌の繁殖を抑制すること。
滅菌　熱・薬品などによって、無菌状態を作り出すこと。



ノロウイルスの場合、食品を85～90℃で90秒以上加熱（殺菌）、手洗い（除菌・消毒）、調理器具の殺菌消毒を行うことで感染を防ぐことができます。新型コロナウイルスだけでなく、他の感染症予防も心がけましょう。

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11月１日より下記のとおりに変更となりました。

内 科 外 来

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

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
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

コロナウイルスとの戦いに終始した今年も、残りわずかとなりました。

リモートワーク等で自宅での時間が増えたという方も多いようですが、医療現場はそうはいかず、ますます忙しい日々に追われ、気が付いたら年末になっていたというのが現状です。なにかと慌ただしい毎日ですが、来る年が良い年になるよう、もうひと踏ん張りしたいと思います。（裕）

盛岡つなぎ温泉病院だより第６２号
令和３年１１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 ＞　イカル

仕事中にどこからか聞こえてきた鳥の鳴き声。声の主を探すと、木の上に一羽の鳥を見つけました。黄色い口ばしが可愛らしいイカルという鳥です。遠くを見つめて佇む姿に、自然と戦いながら生きる力強さを感じる一枚です。