第 65 号　令和 4 年 7 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 8：45～17：00　　電話 019-654-3781
日曜・祝日休診　　FAX 019-653-1355
ホームページ　https://www.mpcyuo.jp

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

医局コラム

iPad mini の大冒険

副院長
谷藤　幸夫

丸４年ご無沙汰しました。県北の診療所に居りました。盛岡から片道 20 数分の新幹線通勤をしていました。コロナ禍前は、中国や韓国からのインバウンド需要で満席のことがしばしば見られました。この 20 数分をどう過ごすのかを考えました。音楽や落語を iPad mini で聞くことも出来ましたが、新幹線車内の騒音が意外に大きく諦めました。そこで気が付きました。自炊で溜め込んだ、医学書や小説があるではないかと。ちなみに、自炊とは、裁断機で本をバラバラにし、ドキュメントスキャナでパソコンや iPad に取り込み、電子書籍化することです。一時期、大流行し、著作権云々で騒がれたこともありました。

さて、通勤にも慣れが出てきた 2020 年 5 月、1 回目の大冒険です。それは、上りの新幹線で起きましたが、紛失に気付くまでに 3 日ほど経っていました。誰かが持ち去ったものと考え、諦めていました。1 ヶ月ほど経ったある日、盛岡西警察署から封書が届きました。身に覚えはないのですが、どこかのオービスで記念撮影されていたのかと思いました。そうではなく、iPad mini に入っていたシムを、東京駅遺失物係の方がソフトバンクに頼んで解読していただき、契約者は私だと判明したそうです。そこから、盛岡西警察署に護送され、同署で暗証番号を伝え、無事に私の手元に戻りました。

2 度目は、これまで 7 年使っていた iPad mini（第 2 世代）に代わる第 4 世代が発売されたのを機に、第 4 世代に更新したばかりの頃でした。2021 年 5 月の朝、下りの車内に忘れました。今回は職場についてすぐに気付き、iMac に向かいました。そうです、Apple 製品を使用中の方はお分かりかと思いますが、その名もズバリ「探す」というアプリを立ち上げました。予想通り、新函館北斗駅に表示されました。ちなみに、このアプリでは拾った人に悪用されないように内容を消去できたり、連絡先を表示させたりもできます。所在も分かったので、帰りに盛岡駅の遺失物係に寄ることにしました。そこでは、親切で丁寧な駅員さんに対応していただきました。駅員さんが新函館北斗駅に問い合わせると、確かに iPad mini を預かっており、暗証番号を伝えると無事に確認が取れ、着払いで送っていただきました。

この 2 回の忘れ物は、いずれも隣の座席の上に iPad mini を置き、確認せずにあわてて降車してしまったのが原因でした。2 回目以降は、焦らず周りをよく確認するようにしました。また、日本人のモラルの高さに感謝しました。

新型コロナウイルスと盛岡つなぎ温泉病院の感染対策

看護師長　　松岡　幸江

新型コロナウイルス感染症に振り回され、マスク生活も早2年以上が経過しています。新型コロナウイルスについて徐々に明らかになりながらも、変異するウイルスと「with コロナ」生活をするために、まだまだ感染対策を継続していかなければなりません。

今年の4月4日、私どもの病院で職員と患者さんを巻き込んだ10名規模の新型コロナウイルス感染症の集団発生（クラスター）がありました。盛岡つなぎ温泉病院は新型コロナウイルス感染症患者の入院受け入れ病院として当初から何名もの患者さんを受け入れてまいりました。職員には感染対策の研修を繰り返し、陰圧室を完備し、厳しい衛生管理を行い、感染対策は万全と思い込んでおりました。これほど厳重に警戒していたにもかかわらず、ウイルスがどこから侵入してどのような経路で病院内に広がったのか、盛岡市保健所のサポートを受けながら懸命に探りました。その結果、無症状の職員からウイルスが病棟内に侵入し拡散したのではないかとおぼろげながらわかってきました。ウイルスは職員が日常業務で使用する携帯電話や鉛筆、引継ぎの会話を通して伝播・拡散したと考えられました。

入院受け入れの中止はもとより、退院も延期せざるを得ませんでした。他にも、訪問診療、訪問看護、訪問リハビリなど病院のすべての機能を停止して、感染を広めないために集中的な対策を講じました。見えないウイルスがどこに潜み、どのように広まっていくのか、毎日毎日探し、一つ一つ対策を施しました。その結果4月29日に至って感染が終息して、通常業務を再開することができました。患者さん、利用者さん、その御家族様、関係者の皆様には大変ご迷惑・ご不便をおかけいたしました。心よりお詫び申し上げます。

集団発生を振り返り、「持ち込まない」「広めない」感染対策を綿密に考えていかなければならないと今更ながら切実に感じた次第です。「持ち込まない」ために、病院に出入りするすべての人の健康管理とスクリーニング検査が必要です。「広めない」ために、適切なマスクの着用と徹底した手指衛生によって、感染経路をブロックする必要があります。基本的な手技を愚直に守る事の大切さを職員ひとり一人が理解することが、病院をウイルスから守ることに繋がると考えます。

ウイルス感染が低年齢層に広がるにつれて、最近は家庭内感染が多く見受けられるようになりました。新型コロナウイルスは咳、鼻水、痰、唾液などの飛沫物、便などの排泄物から検出されます。家庭内においては、このウイルスが潜む場所への感染対策がポイントです。唾液などの飛沫物からの感染を考えると、歯ブラシや食事の場面での感染対策が重要ですし、便などの排泄物からの感染を考えると、トイレの清掃、使用後の手洗いが大切です。さらには、風邪症状があれば迷わず病院を受診する、また、症状がある期間は出来るだけ同居家族とも接触を避けて生活するといった心掛けも必要です。

これらの感染対策はコロナだけに限らず、これから流行が予想されるインフルエンザや感染性胃腸炎などにも有効です。少しでも日々の感染対策にお役立ていただければ幸いです。

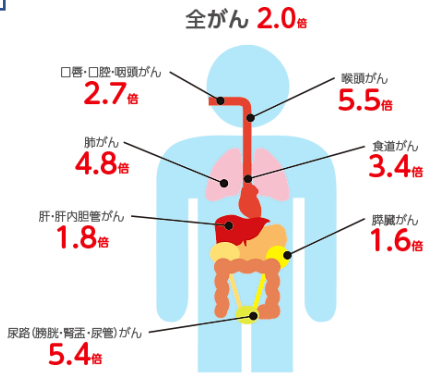
最後に、ワクチン接種は新型コロナウイルスの感染を防ぎ、たとえ感染しても重症化させないなど、自分の命を守る大切な手段です。当院でも接種可能ですので、是非、お問い合わせください。また、当院では発熱外来も実施しています。熱のある方に限らず、新型コロナウイルス感染を疑うような様々な症状の患者さんからのご相談にも応じておりますので、いつでもお気軽にご相談ください。

たばこは危険！～たばこによる害を知ろう～

«たばこの危険性»

たばこの煙には多くの**有害物質**が含まれています。これらの有害物質は、肺だけでなく口腔や気道、胃、腸管からも吸収され、**全身の臓器**に影響を与えます。この影響は喫煙者だけでなく、非喫煙者にも影響を及ぼします。そして 20 歳までに喫煙をした人の余命は、男性で**－8 年**、女性**－10 年**と言われています。また、喫煙歴がある人は**新型コロナウイルス**の重症化リスクが **1.5～2.0 倍**高くなります。

たばこによりがんになる確率



たばこが原因となる疾患

- 慢性閉塞性肺疾患(**COPD**)などの**呼吸器疾患**
- **がん**(ほとんどの部位に影響)
- 脳卒中や虚血性心疾患などの**循環器疾患**
- **糖尿病、歯周病**　　など

＼COPD が疑われる症状／　早期発見のために以下の症状に要注意！

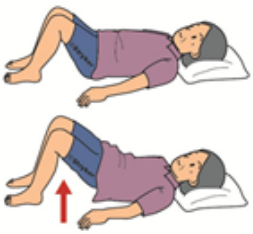
□喫煙歴あり(特に 40 歳以上)　□階段や坂道のなど少しの運動で息切れがする

□風邪症状を繰り返す、長引く　□痰、咳、ヒューヒュー・ゼーゼーするような呼吸

«運動と健康»　☆自宅でできる簡単トレーニングをご紹介☆

禁煙をすれば健康になる！とは言えません。禁煙と共に適度な運動もしましょう。体力をつけ免疫力を高めることで、病気にかかるリスクを減らして健康的な身体を手に入れましょう！

もも上げ：10 回 2~3 セット



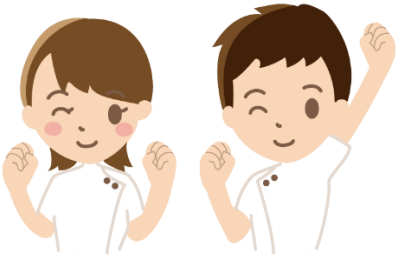
おしり上げ：10 回 2~3 セット

無理のない範囲で
運動しましょう！

膝伸ばし：10 回 2~3 セット

ウォーキング：目標 20 分

職員ユニフォームが変わります。



2022 年 7 月より職員ユニフォームが変わります。
新たなユニフォームで身を引き締めて頑張っていきます！

看護師

看護補助者

理学療法士
作業療法士
言語聴覚士

通所リハビリ

メディケアプラザ中央通り　通所リハビリテーション紹介

2014 年に開設した「メディケアプラザ中央通り通所リハビリテーション」も 9 年目を迎えました。これまでは 1 階フロアのみで運営しておりましたが、**2022 年 5 月、新たに 2 階フロアを開放、定員数を拡大しリニューアルオープン**する運びとなりました。

通所リハビリテーションとは「要支援または要介護高齢者様が心身機能に対するリハビリテーションを受ける介護保険サービス」です。今回は当事業所における通所リハビリテーションの特徴やリニューアルの内容などについてご紹介します。

１．スタッフ・施設紹介

医師をはじめ各専門職種が全力サポート！１階２階ともに豊富なマシンを揃えています。

２．当事業所の特徴

リハビリに特化した提供時間・内容

- １時間・２時間・３時間の **３つの短時間コース**をご用意
- 理学療法士、作業療法士による個別のリハビリテーションに加え、マシントレーニング・集団体操などの**運動がメイン**
- 水曜日午後のみ言語療法があります
- **定期的な身体評価と計画書作成**に基づく**個別性のあるサービス提供**
- 入浴や食事などの提供はございません

ご利用対象者様

- **要介護認定**を受けた方
  （現利用者様の**多くは要支援１・２または要介護１・２**）
- 移動やトイレ動作など**身の回り動作全般が自立されている方**
- 送迎対象範囲の方（20 分以内）、またはご自身で通える方
- 退院後のリハビリを継続したい、身体機能を維持回復させたい方等

ご利用前の見学や体験も随時受け付けております。健康寿命を保つためにも一緒にリハビリや運動を継続してみましょう。

【お問い合わせ先】

メディケアプラザ中央通り　通所リハビリテーション　☎　０１９－６５４－３７８２

食と栄養だより

☆テーマ☆　　ご飯のすすめ

今回は主食の中で特におすすめできる、ご飯についてお伝えします。

主食の特徴

食品 （1人前）	ご飯1杯 150g	食パン2枚 （8枚切り）	ロールパン （2個）	中華麺1人前 （ゆで・150g）	そば1人前 （ゆで・180g）
エネルギー kcal	234	223	185	200	234
炭水化物 g	55.7	41.8	29.2	43.8	46.8
食物繊維 g	2.3	3.7	1.2	4.2	5.2
たんぱく質 g	3.8	8	6.1	7.4	8.6
脂質 g	0.5	3.7	5.4	0.9	1.0
食塩相当量 g	0	1.1	0.7	0.3	2.7

日本食品標準成分表 2020 年版(8 訂)をもとに算出

表からご飯は他の主食に比べて脂質が少なく、食塩が含まれていないことが分かります。一方で、パンや麺類をそのままの状態で食べることは少ないのではないでしょうか？バター類やジャムをぬる、麺つゆやスープと一緒に食べるなど、食品+α の脂質や塩分が加わる可能性が高いと考えられます。また、主食で不足しているたんぱく質や食物繊維をおかずで美味しく補うことは可能ですが、主食で多く摂った脂質や塩分をおかずで美味しく抑えることは難しく、摂りすぎにつながってしまう場合があります。

主食に「 ご飯 」を選ぶことのメリット

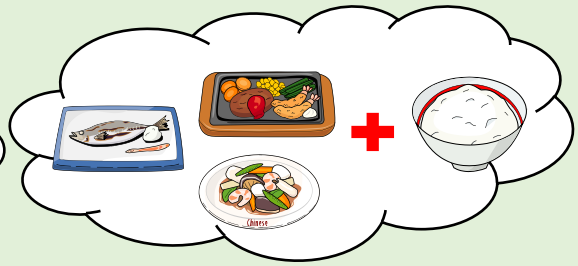
○脂質・塩分が少ない

最近はファストフードやインスタント食品・冷凍食品など、沢山の種類の便利で美味しい食品が出回っています。しかし、安くて誰もが美味しいと感じる食品ほど、脂質や塩分が多く含まれていることが多いです。ご飯を食べる時は、漬け物・梅干などのいわゆる「ご飯のお供」ではなく、おかずと一緒に食べましょう！

○おかずのレパートリーが豊富

ご飯は他の主食に比べて様々なおかずと相性がよく、食事がすすみやすいです。 和食・洋食・中華…　○○○

と、考えてみるとどれもご飯と合いそうではないでしょうか。



○腹持ちがいい

パンや麺類は、一度食材を粉状にしてからつくられています。ご飯は米そのままの状態であるため、粉状にしたものより消化に時間がかかり、腹持ちが良いという特徴があります。

○安定した供給

輸入などに頼らず、国内で生産されているため量・価格ともに安定して買うことができます。

食べる量は**腹八分目**を意識すること、**主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事**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４年６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	谷藤・大澤・南	南
水	川村・古和田・南	古和田 ・ 15時～ 関
木	川村・谷藤	毛利
金	小西・関・大澤	高橋
土	第１週 大澤 第３週 谷藤 川村（再来）	

特 殊 外 来

診療科	診療日時	担当医
神経内科	水曜日午前	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

中止が続いていたチャグチャグ馬コやさんさ踊りが開催され、久しぶりに賑やかな夏になりそうです。コロナとの戦いは終わりそうにありませんが、少しずつ日常を取り戻しつつあります。コロナ禍以前を懐かしむ一方で、現在の“日常”に慣れてしまった自分もいます。“不要不急”を心置きなく楽しめる日まで、もう一踏ん張り、といったところでしょうか。(裕)

盛岡つなぎ温泉病院だより第65号
令和４年７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 ＞　フクロウ

患者さんのご家族からご提供いただきました。木々の緑の中にひっそりとたたずむ姿は神秘的で風格を感じさせます。特徴的な目と耳の位置、特殊な構造の羽で獲物の居場所を正確に把握し、羽音を立てずに飛行して捕らえます。日本ではネズミの被害から農作物を守る守り神として知られ、西洋では知性や賢さのシンボルとされています。