第 66 号　令和 4 年 11 月発行

盛岡つなぎ温泉病院だより

撮影者：雫石町　四ツ家孝司

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 番地 9

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

地域医療研修を終えて

岩手県立胆沢病院　二年次研修医
泉山　仁志

岩手県奥州市の胆沢病院から参りました、研修医の泉山仁志と申します。令和４年７月１１日から８月７日の約４週間、盛岡つなぎ温泉病院にて研修をさせていただきました。私自身は盛岡出身で高校卒業まで盛岡で過ごし、青森の大学を卒業後、現在は胆沢病院にて初期研修を行っております。中学、高校ではテニス部に所属していたため、繋の手前にある太田テニスコートの前を通ると懐かしさを感じますが、いつの間にか屋内コートができていたり、通る際のラーメン屋がなくなっていたりと月日が過ぎてしまったと感じてしまいます。研修においても幼いころに水泳を習っていたコーチに再会したり、幼いころの自分を知っているスタッフに会うなど、改めて月日の流れを感じました。さて、この度文章掲載の機会をいただきましたので大変僭越ながら研修の感想を述べさせていただきたいと思います。

私が普段勤務している胆沢病院はいわゆる急性期の病院で、回復期リハビリテーション病棟や療養病棟に関わることはほとんどありませんでした。今回、急性期から慢性期まで扱う盛岡つなぎ温泉病院にて研修させていただき感じたことは、チーム医療を大事にしているということです。なかでも病棟回診では医師だけでなく看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、栄養管理士、臨床心理士、メディカルソーシャルワーカーなど多くのコメディカルが参加しているのが印象的でした。患者様の現状や問題点、今後の方針などを共有し意見を交換することで、よりよい医療を提供しようとしているのだと感じました。

また、訪問診療や訪問看護も印象的でした。病院外で診療するというのはかつて思い描いていた地域医療であり、初めての体験でした。交通手段がない患者様や自力で病院受診が困難な患者様のところへ同行させていただきました。患者様のお話、ご様子だけでなくご家族や施設の方からもお話を伺い、普段と変わったことがないか、何か困っていることはないかなど多くのことに注意をはらい、よい信頼関係を築いて成り立っているのだと感じました。コロナ下ということもありワクチン接種を行っていることも患者様のニーズに合わせているのだと感じました。

最後になりましたが、ご指導いただいた多くの先生方ならびにスタッフの皆様に心より感謝を申し上げます。皆様のおかげで充実した研修を終えることができました。盛岡つなぎ病院にて学んだことを忘れずに今後の研修を行い、日々精進していきたいと思います。本当にありがとうございました。

医局コラム

盛岡つなぎ温泉病院での４週間

岩手県立胆沢病院　二年次研修医

久慈　強

地域医療研修として、９月に４週間お世話になりました、岩手県立胆沢病院・二年次研修医の久慈 強と申します。外来や病棟などの他、訪問診療への同行、病棟での入浴介助、プールを含めたリハビリテーション、訪問介護など、胆沢病院では経験できないことを体験させていただきました。その中でも特に印象に残った入浴介助と通所リハビリテーションについて記させていただきます。

まず、入浴介助に関しましては、人工呼吸器管理の方の入浴の介助をさせていただきました。盛岡つなぎ温泉病院では、脳梗塞の後遺症や筋萎縮性側索硬化症により長期で人工呼吸器装着を継続されている方が多く、そのうちの多くの方が療養病棟（ひまわり、コスモス）で過ごされております。人口呼吸器という大掛かりな機器を使用している性質上、清潔に関しては体の清拭のみとなってしまうこともやむを得ないと思います。しかし、盛岡つなぎ温泉病院の療養病棟では人工呼吸器管理の方でも浴槽に浸かることのできる施設が整っており、皆さんが週１回以上は入浴の機会があるとのお話を伺いました。バックバルブマスクを使用して呼吸を管理しながら入浴をするというのは想像以上に緊張するものでしたが、入浴を終えてさっぱりされた方が笑顔で病室へ帰っていく姿を見て、こちらも嬉しく感じられました。人工呼吸器の装着により、どうしても制限の多い生活となってしまうように思われるのですが、少しでも制限が無く過ごせるような、そのような配慮を感じることのできた経験でした。

また、通所リハビリテーションに関してですが、第一に感じたのがリハビリテーション室からの景観の良さです。室内には大きな窓が備え付けられており、部屋は陽の光がよく入り込むため明るく、窓の外には御所湖が広がっております。そのような中での運動は、体に良いだけでなく心にも良い作用があるのではないでしょうか。また、盛岡つなぎ温泉病院の特徴として、何といっても温水プール・足湯・大浴場が備え付けられていることだと思うのですが、リハビリテーションをした後に足湯にも浸かれば、体の内側からも外側からも健康になることは間違いないのでは、と感じました。

４週間という短い期間ではありましたが、盛岡つなぎ温泉病院では多くのことを学ばせていただきました。今後、医療に従事していくにあたり、病気の治癒を目指していくことはもちろんですが、病気の予防や、苦痛なく QOL の高い生活を過ごすためにはどうしたら良いのか、ということを考えていくことも重要であると考えております。その際に、今回経験したことを生かしていけたらと考えております。最後になりますが、ご指導いただいた小西先生や關先生を始めとした先生方、コメディカルのスタッフの方々、すべての病院職員の方々、また、温かく見守っていただいた地域の皆様に感謝を申し上げます。

食と栄養だより

☆テーマ☆　　お茶

今回は毎日の食事や水分補給、ほっと一息つきながら…、年齢や季節を問わずたくさんの方が飲んでいるお茶の特徴についてお伝えします。

お茶の種類　お茶は茶葉の加工過程で種類が変わります

●不発酵茶●

茶葉を摘み、そのまま酸化発酵させずに乾燥させたもの
→緑茶･ほうじ茶･玄米茶等

●半発酵茶●

茶葉を発酵させたあと加熱処理を行ったもの
→ウーロン茶

●発酵茶●

茶葉を最終まで発酵して乾燥させたもの

→紅茶

●緑茶

抗酸化作用･抗ウイルス作用のある、カテキン(苦味成分)を多く含みます。

煎茶　茶葉を摘み、蒸して揉んで乾燥させたもの
玉露　摘み取る 2～3 週間前より日光から遮って育てて乾燥させたもの　**うま味成分が UP!**
抹茶　直射日光を遮り育てたものを、蒸して乾燥させ、粉末状にしたもの

・カテキンをしっかり抽出したい方･･･85℃以上のお湯でいれる
・お茶のうま味を味わいたい方･･･45～50℃のお湯でゆっくりといれる

●ほうじ茶

緑茶を強火で焙煎したもの

●玄米茶

強火で焙煎した緑茶に炒った玄米をくわえたもの
渋みが少なく、香ばしい香りが特徴です。カテキン作用＋玄米に含まれる GABA でリラックス効果が期待されます。

●ウーロン茶

ウーロン茶に含まれるウーロン茶重合ポリフェノールにより、腸管からの脂肪吸収を抑制されます。中性脂肪が気になる方におすすめです。

●紅茶

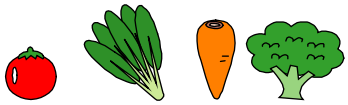
紅茶に含まれるポリフェノール、テアフラビンはインフルエンザの予防効果ががあります。効果を下げないためにはストレートで飲むことをおすすめします！

●麦茶●　殻のついた大麦の種子を焙煎し、お湯で煮出す・水出ししたもの

カフェインが含まれていないため、子どもから高齢者、妊産婦まで幅広い世代の水分補給におすすめです。大量に汗をかくような場面での水分補給には、ナトリウムが不足するためスポーツドリンクなどと併用しましょう。

お茶は季節を問わず飲むことが可能です。さまざまな特徴のあるお茶から香り、渋み、うま味を楽しみましょう。

当院で提供している食事より、塩分に気をつけている方へオススメの１品ご紹介します。

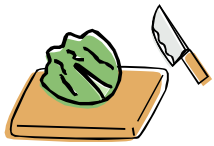


水菜と塩昆布のサラダ

☆分量（2 人前）

水菜	20ｇ
キャベツ	100ｇ
人参	10ｇ
ツナ缶（水煮）	20ｇ（約 1/3 缶）
ゴマ油	4ｇ（小さじ約１杯）
すりゴマ	10ｇ（大さじ約１杯）
塩昆布	4ｇ
すりおろしニンニク	1ｇ（2cm ほど）

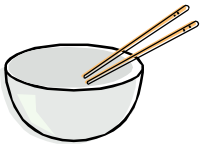
☆作り方



① 水菜は水で洗う。水気をとり一口大に切る。ツナ缶は油を切る。

② キャベツは一口大、人参は千切りにして茹でる。
キャベツには火を通し、水菜を生で使用することで、水菜の歯ごたえが際立ちます。

③ 火が通ったら流水で熱をとり、水気を切る。



④ ①、②と調味料をあえて完成！

栄養成分表示（1 人あたり）
エネルギー 76kcal　たんぱく質 4.2g　脂質 4.8g　炭水化物 5.1g　食塩相当量 0.4g

塩昆布のうま味やゴマ・ニンニクの香りが効いていて、塩分を控えることのできる副菜です。主菜がしっかりとした味付けのときに合わせたい、オススメの一品となっています。

ぜひ参考にしてみて下さい☆

天気の変化とからだの不調

秋になり、肌寒い日も増えてきました。季節の変わり目や雨や雪が降るような日に、“体調が優れない”　“関節が痛む”といったような経験をされる方も多いのではないでしょうか。
そこで今回は、天気（気圧）の変化と身体の痛みの関係性や、痛みへの簡単な対応策などをご紹介させていただきます。

気象病とは…？

気温や気圧など気候の変化によって引き起こされる疾患の総称です。慢性的な痛みや喘息の症状を悪化させたり、めまい症や脳卒中、心筋梗塞など様々な病気発症の引き金となることがあります。

特に慢性的な痛みについては、温度の変化（寒くなるとき）や天気が崩れるときの気圧変化、高湿度に敏感なものがあり、気象痛（天気痛）と呼ばれることもあります。

対策方法

- どのような天気・気温の時に痛みや体調不良が悪化するのかを、カレンダーや日記などに記録し、自分で把握できるようにする
- 痛みがない部位、痛みがでない範囲での体操や運動を継続的に行う
- 耳・耳周辺の血流改善のため耳のストレッチを行う
（気圧を感知するセンサーは耳にあるといわれています）

耳のストレッチ

① 上・下・横方向に５秒ずつ引っ張る
② 横に引っ張りながら後ろに５回ゆっくりと回す
③ 耳を包むように折り曲げて５秒キープする
④ 手のひらで耳全体を覆い後ろに５回円を書くようにゆっくりと回す

秋の防災避難訓練

2022 年 10 月 7 日（木）13 時 30 分より防災訓練が実施されました。

出火場所を「回復期リハビリテーション病棟　ランドリー室」と想定した火災避難誘導訓練と水消火器を使用した消化器使用訓練を行いました。

訓練総評では、消防署員の方より

「部屋の確認時にバラバラであった。見た部屋を再度確認したりすることが起こっていた。同じ部屋を見ることがないようにした方が、その分早く避難誘導に入れると思います。その点は改善した方が良いと思います。」とご指導をいただきました。

当院法人業務部長より「次回、ご指導の点を踏まえ訓練を実施していきましょう。」と、訓練は終了いたしました。

外来診療担当医表

※令和４年９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）	

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。

特殊外来

診療科	診療日時	担当医
禁煙外来	月曜日･金曜日　午前	小西一樹

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。

皆様の作品を大募集しています！

俳句・川柳・詩・エッセーなど、本誌に掲載する作品を募集しています。
掲載させていただいた方にはＱｕｏカードを差し上げます。
ご応募いただく際は、お名前、ご住所、お電話番号、ご希望の方はペンネームを明記の上、郵便、FAX又はメールにて、下記までお願いいたします。

〒020-0055
盛岡市繋字尾入野 64 番地９
盛岡つなぎ温泉病院　広報委員会

TEL　019-689-2101
FAX　019-689-2104
MAIL　wawawa@tsunagi-hp.net

編集後記

秋が一気に深まり、すっかり日が短くなりました。今シーズンは例年より気温が低く、雪も多い見通しです。新型コロナとインフルエンザの同時流行も予想され、厳しい冬になりそうです。

年末に向けて何かと慌ただしい時期ですが、食事・睡眠・運動に気を付けて免疫力を高め、来る冬に備えたいと思います。（裕）

盛岡つなぎ温泉病院だより第 66 号
令和４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 ＞　アオバト　　撮影者　四ツ家 孝司 様から

日本でいちばん美しいハトと言われています。昔から岩手県内では里山にいましたが、現在はブナ林に生息しています。「アオアオ」と特徴のある声で鳴きます。