

いわせ ほっとニュース



正面玄関の門松

[公立岩瀬病院の基本理念]
患者さん中心の医療を実践し、
地域の皆さんに信頼される病院をめざします。



公立岩瀬病院

<http://www.iwase-hp.jp/>

YouTube公式チャンネル



Contents

新年のごあいさつ.....	02
Dr's Cafe.....	03
DMATについて.....	04
糖尿病教室.....	04
出産育児ナビ.....	05
在宅介護のポイント.....	05
栄養ミニ情報.....	06

新年のごあいさつ



公立岩瀬病院企業団

企業長 宗 形 充

新年明けましておめでとございます。

当院は、明治五年の開設以来、市町村及び地域の皆様方のご理解とお力添えをいただきながら、今年百五十年の節目を迎えることができました。改めてこれまでのご支援に感謝申し上げます。

新型コロナウイルス対策をはじめ、病院を取り巻く環境は厳しいものがありますが、これからも当院のスローガンである「患者さん中心の医療の実践」を真ん中に据え、質の高い、満足度の高い医療の提供を通して、この地域の「安心して産み育てられるまちづくり」に貢献して参りたいと考えています。

今年こそ、コロナを克服した素晴らしい一年となりますようお祈りし、新年の挨拶いたします。



公立岩瀬病院

病院長 土 屋 貴 男

新年あけましておめでとございます。

旧年中は当院に格別のご厚情を賜り、まことにありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症によるパンデミックが世界を席卷して早二年になりますが、当院もこれまでいろいろな形でこの感染症と対峙して参りました。これからも新たな感染波が到来するかもしれないが、私たちは常に地域の皆さまに安心していただける医療を提供できる様尽力して参ります。また一五〇年の歴史に奢る事無く、時代に沿った新しい医療でお応えできるよう努力を続けて参ります。

今後ともご支援の程よろしくお願い申し上げます。



公立岩瀬病院

看護部長 伊 藤 恵 美

明けましておめでとございます。

地域のみなさまには、常日頃より、励ましの言葉やご支援を賜り感謝申し上げます。

本年も、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症の対応に追われる一年になると思います。しかし、このような日々であるからこそ、全世代型の地域包括システムをめざし、地域の看護職間の連携作りと地域の皆さまの役にたてるように、看護職の役割拡大にも取り組んで参ります。

皆さまにとりまして、本年が健やかで幸多き一年でありますよう心からお祈り申し上げます。



小児科医長
齋藤 淳哉 医師



アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎は鼻粘膜のI型アレルギー性疾患で、①発作性反復性のくしゃみ、②(水様性)鼻漏、③鼻閉を3主徴とします。アレルギー素因(アレルギーの既往歴、合併症、家族歴)をしばしばもちます。「花粉症」も、別名は季節性アレルギー性鼻炎といい、アレルギー性鼻炎のひとつです。

アレルギー性鼻炎患者は多く、増加傾向にあるといわれています(全体で29.8%(1998年)→39.4%(2008年)→49.2%(2018年))。10-19歳でスギ花粉症は49.2%との報告があり、小学校入学前後の3人に1人、中高生の2人に1人はアレルギー性鼻炎ともいわれています。福島県のアレルギー性鼻炎の有病率は、全体で37.5%との報告があり、東北6県では宮城県に次いで2番目の有病率の高さです。

アレルギーの原因は様々です。ダニが主な原因の「通年性」とスギ花粉症が代表的な「季節性(花粉症)」に大別されます。通年性では気温の変化、朝起床時などが発症時期で、季節性では花粉の飛散時期が発症時期などの特徴がそれぞれにあります。

小児の鼻炎では、「繰り返す熱がない風邪=鼻炎」のことがある、鼻炎の治療をすると「風邪」をひかなくなる、「副鼻腔炎や中耳炎を繰り返す=鼻炎」が原因のことがある、「口呼吸=鼻炎」が原因のことがある、などの特徴があります。

しかし、鼻炎があっても特に症状を自覚しないことがあるため注意が必要です。治療の目標は症状がない、あってもごく軽度で、日常生活に支障がないことです。治療法はいくつかありますが、自然治癒は少ないため、抗原の除去と回避が最も重要となります。薬物療法にも内服薬や点鼻薬などがあり、重症度に応じて治療を組み合わせます。

アレルギー性鼻炎の診断は、前述の3主徴(くしゃみ/鼻のかゆみ、鼻漏、鼻閉)を持ち、血液検査などでアレルギー検査を行うことで診断が可能です。お子様が鼻炎を疑う症状でお困りの際は、是非ご相談下さい。



「DMAT」について

整形外科部長
橋本慶太医師



DMAT(**D**isaster **M**edical **A**ssistance **T**eam:災害派遣医療チームの略称)とは災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チームです。このチームは医師、看護師だけではなく、その他の医療職や事務職を含めた多職種で構成されています。大規模災害や多数傷病者が発生した現場に、急性期(概ね発災48時間以内)から活動を行います。この活動により「避けられた災害死」を極力少なくすることが可能となります。さらに現在ではDMATの医療支援は多岐に渡るようになり、被災地域にある病院機能を維持および拡充する病院支援や、被災地域外に傷病者を搬送する広域搬送等も行っています。

当院のDMATは令和元年東日本台風で被災された病院や高齢者施設への医療支援を行いました。また、新型コロナウイルスに対する患者の入院調整や重症患者の搬送調整等も行いました。



糖尿病ワーキンググループ

冬の運動、良いことがあります。

基礎代謝は一般的に夏に低く、冬に高いとされています。冬に筋力トレーニングを行い、エネルギー消費量の高い身体活動や運動を行うと、基礎代謝が向上します。エネルギーが消費しやすくなることで太りにくい身体となり、健康づくりの第一歩となります。以下に冬の運動の注意点を挙げます。活動量が減るこの時期、無理のない運動を継続し健康な身体を手に入れましょう。

【冬の運動の注意点】

- 冬は気温変動が少ない屋内での運動がおすすめ、外へ出る時は日中の暖かい時間に防寒して行いましょう。
- 運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い、身体を温めましょう。
- 冬でも汗をかきます。小まめな水分補給を行い、汗をしっかりと拭き取りましょう。

※運動を行う際は、主治医に相談の上行うようにしましょう。



出産・育児ナビ

お薬について

妊娠中は胎児への影響が心配で、具合が悪いのにお薬を使用せず我慢してしまう妊婦さんが多くいらっしゃいます。また、妊娠を希望されている方で、お薬を服用している場合、このままお薬を継続していてもいいのだろうかと不安に思っている方も多いのではないのでしょうか。お薬を使用せず未治療のままですと、病気そのものが胎児や妊娠の継続に悪影響を及ぼすことがあります。お薬のメリットとデメリットを検討し、必要と判断される場合は、妊娠中であってもお薬を使用させていただいております。もちろん、注意が必要なお薬もありますので、妊娠中のお薬についてお悩みの方は是非ご相談ください。



(薬局)

在宅介護の ポイント

介護保険について

介護を必要とする高齢者の家族の負担を軽減し、介護を社会全体で支えることを目的に創設されたものが介護保険制度です。

介護サービスの利用を希望する方は、市区町村の窓口で「要介護認定」の申請をします。その後、認定調査員がご自宅を訪問し、心身の状況について本人やご家族から聞き取り調査を行います。申請から30日以内に市区町村から認定結果が通知されます。要介護1～5と認定された方は居宅介護支援事業所と契約し、その事業者のケアマネージャーに依頼して利用するサービスを決めケアプランを作成、要支援1～2と認定された方は、地域包括支援センターで担当職員が介護予防サービス計画を作成、ケアプランの基づいたサービスを利用します。ケアプランに基づいた利用者負担は費用の1割または2割です。

核家族化が進んで高齢者を家庭だけで介護することが難しい時代です。退院後の生活に不安をお持ちの場合はいつでもご相談ください。

(入退院支援室)



栄養と情報



目の乾燥やお肌が気になる方へ 「キャロットケーキ」

1人分 エネルギー 202kcal 蛋白質 4.5g 脂質 8.9g
炭水化物 33.5g 塩分 0.1g

《材料》(1個分)

- ・人参 25g
- ・くるみ 3.3g
- ・卵 8.3g
- ・ラカント 8.3g
- ・油 5g

- ・小麦粉 30g
- ・シナモンパウダー お好みで
- ・ベーキングパウダー 0.8g

★トッピング(お好みで)

- ・くるみ
- ・クリームチーズ
(メープルシロップ入り)

作り方

- ① あらかじめ人参は皮ごとすりおろし、くるみは粗く刻んでおく。
- ② ボウルに卵とラカントを入れて混ぜ合わせ、油を入れてしっかり混ぜる。すりおろした人参を加えてさらに混ぜる。
- ③ そこへ①を振るいながら入れ軽く混ぜ、刻んだくるみを入れてざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 生地をカップに入れて180℃に予熱したオーブンで25分程度焼いて出来上がり。

人参はβ-カロテンが豊富で乾燥から目を守ってくれたり、抗酸化作用が強く、肌の老化予防に効果が期待されているとも言われています。また栄養素は中身よりも皮に多く含まれ、油との相性が良く組み合わせることでβ-カロテンが約40%もアップし吸収も良くなります。

人参が苦手な方でも食べやすくなっていますので、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。



公立岩瀬病院

【編集・発行】

公立岩瀬病院 広報委員会 (広報誌発行部会)

〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地

Tel 0248-75-3111 Fax 0248-73-2417

E-mail koho@iwase-hp.jp

