南大和グループ広報誌

MINAMI YAMATO PRESS

vol.69 2020年 新春号

患者を支える
家族を支える
地域を支える

トピック ニュース

【1面】●茅野修史病院長 新年のご挨拶
●がん検診 お済みですか？
【2面】●南大和グループ施設紹介『南大和老人保健施設（さくらぷらざ）』
●南大和グループの取り組み
【3面】●栄養部よりお手軽レシピ スペイン風 ライスオムレツ
●リレーエッセイ（65）
【4面】●ご存知ですか？麻疹・風疹

大和市・綾瀬市がん検診 受付中
問い合わせ：046(269)2411
ご 予 約：046(269)5000

茅野 修史 病院長

新年あけましておめでとうございます。一昨年四月に院長に就任してから、"患者を支える、家族を支える、地域を支える"との理念のもと、職員一同努力してまいりました。

昨年は消化器内科の守田先生、麻酔科の神馬先生が加わり、内視鏡センター、手術センターが強化されました。内視鏡件数は四千件、手術件数は九百件に届きそうです。また、小さな創センターによる腹腔鏡下手術、前立腺肥大症センターによる前立腺核出術も順調に件数が増加しています。元々の総合腎臓病、乳房再建、総合在宅ケアセンターなども順調に人員や機材を加え、地域の皆様によりよい医療介護を提供できるよう努力しています。

昨年は台風十五号、十九号が日本を襲い、大きな被害がでました。当法人の新都市医療研究会「君津」会の兄弟病院である、玄々堂君津病院（千葉県君津市）は四日間の停電、その後五日間の断水に見舞われました。非常用電源と自衛隊の給水車により何とか凌ぐことができましたが、病院において電気・水のインフラがいかに大事であるか痛感しました。南大和病院でも自然災害は起こるものと考え、災害訓練に力をいれ、一昨年に続き災害トリアージ訓練を行いました。職員が地域の一員として災害時にどう行動するか、どう備えるか考える機会になっていると思います。

昨年の明るい話題としては、ラグビーワールドカップにおいての日本代表の活躍がありました。特に外国をルーツとする選手も、手を取りあって日本の為に戦う姿勢を見せてくれました。そして多様性が力になるということを示しました。少子高齢化が進み、人口減少が起こる日本社会の方向性を示したのではないでしょうか。医療介護分野においては、人手不足を解消するために外国人材を雇用する方向に政府が舵を切りました。ただし単純に足りない労働力を外国人で埋め合わせするという発想では上手くいかないと考えます。日本社会に多様性を加え、異なる文化習慣の融合が力を生むという発想が必要だと思います。情報通信技術や移動手段の発達により、世界は非常に狭くなりました。皆が住みたがる日本社会にしていかなければいけないと考えます。

今年は、新たに加える言葉として「共に学ぶ」、「直に触れる」を唱えたいと思います。

まず病院から患者さんには、診療や市民講座などの広報を通して、病や老いというものに対する情報をこれまで以上に提供したいと思います。病や老いに対処したり共存したりするためには、知識と技術が必要です。南大和グループとしては、適切な内容を適切な方法で伝えていきたいと思います。一方、患者さんから職員が学ぶことも非常に大きいものです。若い職員が経験を積むのは患者さんを通してからしかありません。さらに、どの年代の職員も、"生きるとはどういうことか"ということを学び続けていると思います。そして、自身の人生の糧にしているのは間違いありません。

「直に触れる」とは、言葉通りです。昨今、情報通信技術が発達し手軽に遠方の人と交流できるようになりました。海外で仕事する孫とSNSでビデオ通話している高齢者も珍しくありません。医者と患者さんがビデオ通話で診療するオンライン診療も更に普及していくでしょう。しかし、だからこそ「直に触れる」ことを大切にしなければいけないと考えます。医療介護の本質は「直に触れること」です。治療のことを「手当て」といいます。これは当然、手を当てることを示している言葉でしょう。技術の発達と、それを取り入れることは必要なことです。だからこそ原点である「直に触れる」ことを大切にしていきたいと思います。

今年も皆様の意見を取り入れながら、より良い南大和グループにし、開院以来の理念である「いつでも、どこでも、だれでも適切な医療介護を提供する」為に、職員一同努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

がん検診 お済みですか？

がん治療は『早期発見・早期治療』が基本です。南大和病院では肺・胃・大腸・乳房の各がん検診が受けられます。お住いの自治体・年齢によって助成内容は異なりますが、2019年度の検診は大和市にお住いの方は2月末まで、綾瀬市にお住いの方は3月末まで受診可能となっております。期間終了間際は非常に混み合いますので、お早めのご受診をおすすめ致します。

【当院の胃がん検診について】

胃がん検診は「X線検査（バリウム）」または「内視鏡検査」2つの方法がございます。

当院の特色のひとつに『内視鏡センター』がございます。内視鏡治療の経験豊富な医師が月～土曜まで毎日検査を行っており、2018年度の胃内視鏡実施件数は三千件を超えております。安心して検査をお受けください。

また、内視鏡センターでは「苦痛の少ない内視鏡」をモットーにしております。内視鏡検査を受けたことがない方も、一度受けてみてはいかがでしょうか。

【当院の乳がん検診について】

当院では毎週火・木曜に女性医師による乳腺外来を行っております。また、検査も女性技師が行います。上級ピンクリボンアドバイザーも2名在籍しておりますので、ご相談ください。

大和市・綾瀬市におすまいの方

がん検診

横浜市の方は受付にお声かけください

お済みですか？

大和市：2020年 2月 29日まで
綾瀬市：2020年 3月 31日まで

期間終了間際は非常に混み合います。
お早めにご受診ください！

南大和病院にて受けられるがん検診
肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん

受付 または 電話 にてご予約承ります
電話予約：046-269-5000

南大和グループ施設紹介

南大和老人保健施設（さくらぷらざ）

病院と在宅療養の間をサポートする「在宅強化型 介護老人保健施設」

利用者中心のケアを目指します
自立を支援します
在宅生活の継続を支援します
在宅復帰のお手伝いをします
家族・地域との結びつきを大切にします
専門知識の習得や技術の向上に努めます

この度、さくらぷらざでは在宅強化型の要件を満たしたことにより、令和元年8月1日より「在宅強化型」の届出が県に受理されました（大和市の介護老人保健施設では初の在宅強化型に認定されました）。

本来、介護老人保健施設（以下、老健）は利用者様が在宅での生活に戻れるようリハビリテーション等を行う在宅支援を目的としています。

今回認定された在宅強化型では、利用者様全員に週3回の個別リハビリテーションを実施するなどの充実したリハビリテーションを提供するための、人員配置やサービス提供の体制を整備する必要があります。

在宅強化型になったことで、これまで以上にリハビリテーションスタッフや他スタッフ等の人員配置を充実させていくとともに、医師・看護師・理学療法士・作業療法士・介護福祉士・管理栄養士・ケアマネージャー・支援相談員など多職種の連携を密にして、利用者様に合わせた在宅支援を行っていきます。

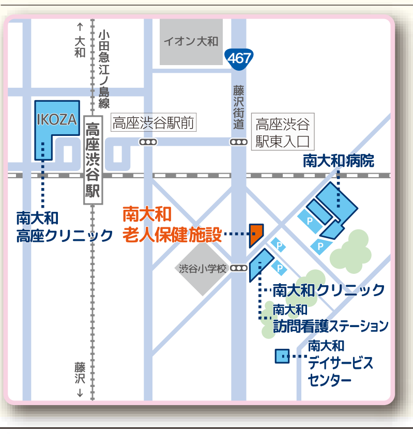
また、老健の在宅支援には利用者様だけでなく、ご家族様の介護負担減を目的とした「病院退院後の入所利用」、在宅で老健を定期的利用する「往復型利用」、ご家族様の介護休養のための「ショートステイ利用」など、様々な利用法による支援もあります。

更にさくらぷらざでは、医療等重度利用者様の受入れをはじめ、様々な利用者様を積極的に受入れ、看取りケアなどの新たな取組みも行なっております。

今後も、スタッフ全員が日々のケア意識や安全意識、技術・技能を向上させて、南大和病院や外部の関係機関と連携を図り、地域の拠点施設として活躍できるようスタッフ一同取組んでいきたいと思います。

▲皆のアイドル☆さくら

▲当施設では管理栄養士が利用者様ひとりひとりに合わせた栄養ケアを行っております



【お問い合わせ・相談先】
南大和老人保健施設（さくらぷらざ）
住所：神奈川県大和市下和田1150
電話：046（269）5611
（支援相談員 鈴木 良）

世界糖尿病デー 2019 11.14 world diabetes day

拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、国際連合は、平成18年から毎年11月14日を「世界糖尿病デー」に認定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養について啓発活動を推進することとしました。（11月14日は、「インスリン」を発見したカナダ人医師フレデリック・バンティングの誕生日です。）

ブルーライトアップは趣旨に賛同する施設が、建物の壁や窓を運動のシンボルカラー『青』に染めるイベントです。世界各地のランドマークがブルーにライトアップされ、日本では東京タワーをはじめ、通天閣、岐阜城、松江城、鎌倉大仏など各地で実施されました。当院も14～16日の3日間実施いたしました。

三笑会 出張講演を行って

毎年三笑会（旭ケ丘自治会員を中心としたグループ）にお招き頂き講演会を行っています。今回は「デスカフェ」と「認知症カフェ」を地元の方と一緒に行うため出張講演となりました。

10月26日土曜日。19名の方にお集まりいただき、デスカフェの一環として「ご家族が、ご自分が食べられなくなったら？」という会を開きました。筑波大学 田宮医師（元さくらぷらざ施設長）より「食事が摂れない状態になった時に医療が出来る事は」胃瘻（いろう）、IVH、経鼻カテの話を交えてお話しました。また施設での看取りについてなど事例をお話して、皆さんでグループディスカッションを行いました。家族の最期など経験談や、公正証書にすべて書き準備をしている人などそれぞれの体験と思いを語り合いました。職員も病院や老人施設ではない自治会館という環境で膝を突き合わせながら率直なお話が聞け、有意義な時間になりました。

11月10日日曜日。34人の方にお集まりいただき「認知症カフェ」を開きました。南大和老人保健施設（さくらぷらざ）の理学療法士で認知症ケア専門士の南部より「認知症カフェについて・認知症について」お話し、その後グループディスカッションを行いました。「認知症のことが良くわかった。」「親の介護をしてきて自分がその年を越えて気づくことが沢山ある。家族に迷惑をかけない努力をする。」など意見がたくさん出ました。「今度は夫婦で参加したい」「またやってほしい」という希望もありました。

市民講座として一方的な講義ではなく、地域の方と膝を突き合わす距離でお話しがしたいとの思いで、今回旭ケ丘自治会と三笑会の皆様のご協力で出張講演を行うことが出来ました。どちらも自分自身や家族を思い浮かべながら、顔見知りの方たちと熱心にお話しできました。誰もが寝たきりになりたくない、認知症になりたくないと話されていましたが、食事が食べられなくなった時のことは考えられていない感じでした。今回の講義で「食べられない＝点滴ではない」こと、認知症になって同じことを繰り返し話されたとしても否定するのではなく、人として接する事の大切なことを学び、気づくことが沢山あり、楽しい出張講演になりました。これからも色々な部署、近隣からの要望に応えていけるよう活動していこうと思います。

（地域連携室 金子 俊子）

栄養部よりお手軽レシピ 忙しい朝にぴったり！

スペイン風 ライスオムレツ

1分1秒でも長く寝ていたい、そんな忙しい現代人の朝にぴったりな1品。
スペイン風オムレツとは、トマトやじゃが芋、ベーコンなど炒めた具材を溶き卵に混ぜて、フライパンでまるく平らに焼き上げたスペインの「家庭料理」のひとつです。
今回ご紹介するレシピでは、その卵と野菜の中にご飯を加えました。
混ぜて焼くだけなので調理はとても簡単ですが、1品で糖質・たんぱく質・脂質がバランス良く摂れる栄養満点メニューです。
お子様からご高齢の方まで、ご家族みんなの朝食にぴったりです！

○材料（2人分） 18cm フライパン1つ分

●卵	3個
●牛乳	50ml
●ごはん	200g
●ツナ水煮 （水気を切って50g程度）	1缶
●プチトマト	4個
●冷凍ほうれん草	100g
●コンソメ	2g
●塩	1g
●コショウ	適量
●サラダ油	小さじ2
●トマトケチャップ	（お好みで）

《1人あたりの栄養価》

エネルギー	382kcal		
たんぱく質	20.4g	炭水化物	42.5g
脂質	13.4g	塩分	1.6g

○作り方

① 卵を割り、牛乳を入れて混ぜる。
② ①の卵液に1/4にカットしたプチトマト、ごはん、水気を切ったツナ缶、ほうれん草を入れ、コンソメ、塩、コショウで味を整える。
③ フライパンに油をひいて、②を流し入れ かるく混ぜながら火を通し、半熟状になったらひっくり返して、蓋をして3分ほど中火で蒸し焼きにする。
両面がこんがり焼けたら出来上がり！
お好みでケチャップなどを添えて召し上がれ。

小さめのフライパンや家庭用の卵焼き器で作ると厚みがでて見栄えが良いですよ！

おすすめ＋αの一品はフルーツヨーグルト
キウイやりんごなど、フルーツをヨーグルトに添えて…。
乳製品や果物でビタミン・ミネラルをプラスすると、さらに栄養バランスがランクアップします☆

今回はスペイン風にトマトやほうれん草を入れてみましたが、中に入れる具材はアレンジ可能です。
例えば前日に作りすぎた肉じゃがやカレー、野菜炒めなどもOKです。オリジナルでお試しください。

栄養メモ (..)φ
卵は「完全栄養食」と呼ばれるほど栄養価が高いことで知られています。
私達の身体にとって必要不可欠で、食事から摂らなければならない8種の必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、免疫力を高める作用も期待されます。
また、ツナは回遊魚に多い「イミダゾールペプチド」という成分が含まれており、疲労回復に効果があると言われています。

医療まめ知識

誤飲・誤食事故に注意

9月に厚生労働省および消費者庁より、高齢者の誤飲・誤食事故の注意喚起情報が出ています。

消費者庁によると、65歳以上の高齢者による誤飲・誤食の事故情報が、平成22年から令和元年までに318件寄せられています。内訳としては、医薬品の包装シート、義歯・詰め物、洗剤や漂白剤等を誤飲・誤食したという事故が多いようです。年代別では、75歳以上の後期高齢者が70％を占め、男女別では年齢が上がるに従って女性の割合が多くなっています。

高齢者が食品や医薬品以外のものを間違えて口にする事故は、御自身では気付かない場合が多く、家族や介護者等周囲の人が以下の点に気を配ることが大切です。

①医薬品の包装シートは1錠ずつに切り離さないようにしましょう。
②定期的に歯科を受診し、義歯を良好な状態に保つとともに、食後に義歯を確認しましょう。
③食器の中に洗剤や漂白剤を入れて放置しないようにしましょう。
④食品や飲料とそれ以外のものは別の場所で保管しましょう。
⑤食品の容器に食品以外のものを移し替えないようにしましょう。
⑥誤飲・誤食すると危険なものは、認知症の方の手の届かないところに保管しましょう。

（臨床工学部 増渕 義行）

リレーエッセイ

執筆者に次のエッセイストを紹介頂き、どんどん職員間にエッセイの輪を拡げていきます。65番目は栄養部の寺嶋 大介さんです。

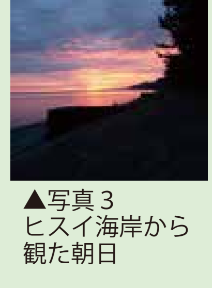
栄養部調理師の寺嶋です。

私は先日、家族と新潟県にある糸魚川市に旅行に行って来ました。糸魚川市を流れる姫川や上流の小滝川はヒスイの産地として有名です。その歴史は古く、約6千年前には縄文人による加工が行われていたと考えられ、世界最古のヒスイ文化が興った地とも言われているそうです。古代史、特に縄文時代に興味がある私は是非訪れてみたい場所でした。古事記に登場する奴奈川姫を祀る天津神社（写真1）も歴史を感じる、静かでとても良い所でした。縄文時代の遺跡では約5千年前の集落遺跡・青森県の三内丸山遺跡が有名です。ここで出土するヒスイは大陸から来たものと考えられていましたが、昭和に入って万葉集の記述から再調査し糸魚川産のヒスイだと特定されているそうです。縄文人はヒスイを加工するだけではなく、新潟から青森まで運んでいた。何もない時代にどうやって？と思ってしまいますが、案外スマホの地図アプリ等がない方が距離や時間に囚われずに移動出来たのかもしれません。そんな事を考えるとワクワクしてきませんか？

国の天然記念物に指定されてからは、姫川や小滝川の上流でのヒスイ採掘は禁止されていますが、新潟県から富山県にかけてのヒスイ海岸に打ち上げられたヒスイは自由に拾う事が出来ます。海岸は砂浜ではなく、様々な色や大きさの石が沢山あり、さすがにヒスイは見つからないものの子供たちも時間を忘れて石拾いを楽しんでいました（写真2）。そんな海岸に昇る朝日も素晴らしく、毎朝観に行きました（写真3）。せっかく家族で来ているし皆で共有したいとの想いで、日の出前に少し大きめな物音をたてて部屋を出る準備をするのですが、遊び疲れた家族は結局一度も起きては来てくれませんでした。最終日も一人朝日を観てから部屋に戻ると、まだ薄暗い部屋の中で、妻が前日までに拾った石をスマホのLEDライトで透過しながらニヤニヤしている姿にギョッとしました。石の持つ魔力に改めて気が付くと共に、6千年前にもきっと縄文人が太陽や月の光に石を透かしていたのではあるまいかと、古代に想いを馳せました。そして現在はスマホのLEDライトが照らしている。さて、6千年後にはどんな光が照らしてくれているのでしょうか？

▲写真1 天津神社

▲写真2 子ども達とヒスイ海岸で拾ってきた小石


▲写真3 ヒスイ海岸から観た朝日

次回の執筆者は手術室の曽根 晴江さんです。お楽しみに！

ご存知ですか？

麻疹・風疹

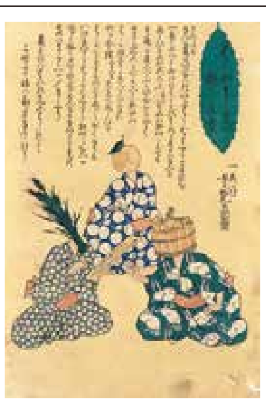
ましん ・ ふうしん
（はしか） （三日ばしか）

内科
廣瀬 直人

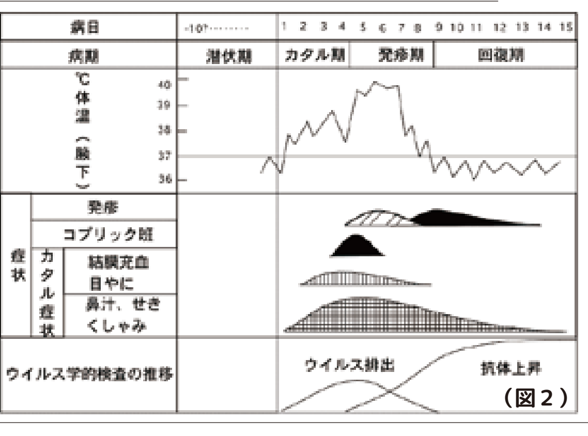
今年は7月24日に東京オリンピック・パラリンピックが始まります。4千万人以上の方が海外から訪れるのではないかと考えられています。このような大きな国際イベントでは、国内で流行していない感染症が海外から持ち込まれる危険性が高まります。昨今問題になっている麻疹・風疹も例外ではありません。

麻疹

麻疹（はしか）は江戸時代、数十年おきに流行しました。大人も子どもも多くの人が命を落とし、『命定めの病』として怖れられていました。


（図1：はしかまじない教え宝：くすり博物館収蔵資料集より）

麻疹の感染力は大変強く（インフルエンザの6倍程度）、空気感染もあるために同じ空間にいるだけで感染してしまいます。潜伏期は10～12日間です。はじめは38℃前後の発熱が数日間続きます。あわせて咳、鼻水、喉の痛みと結膜炎の症状が現れ増強してゆきます。1℃程度解熱した後、半日後に39.5℃以上の高熱と特有の発疹が出現します。発疹が全身に広がるまで高熱（39.5℃以上）が3～4日間続きます。その後解熱し、発疹は褪せてゆき、7～10日後には回復します。（図2：小児感染学より）



（図2）

比較的多い合併症は肺炎と脳炎です。ともに二大死因です。7年後に脳炎が発症する重篤な合併症もあります。現在でも、麻疹にかかると千人に1人は命を落とします。

麻疹にはインフルエンザのような特効薬がありません。症状に応じた対症療法になります。しかし、確実な予防法はあります。それはワクチンです。麻疹のワクチンは1歳児と小学校入学前1年間の2回接種となっています。2回接種することにより抵抗力は99％つきます。成人でも昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、抵抗力の値が低い場合はワクチン接種が必要です。（クーポン券でMRワクチン（麻疹、風疹混合ワクチン）が打てます。）

（図3 麻疹検出状況）

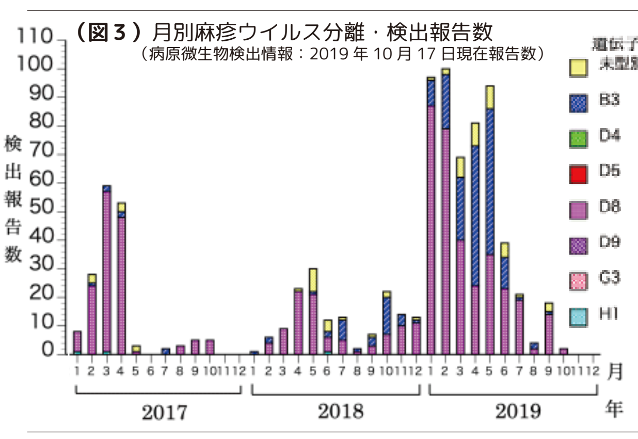
風疹

風疹は、急性の発疹を伴うウイルス感染症で、感染力はインフルエンザの3倍程度です。麻疹と違って空気感染でなく、咳の届く範囲に感染します。潜伏期は14～21日です。発熱、発疹、耳たぶの後ろのリンパ節がよく腫れます。しかし、発熱が見られるのは約半数程度で、症状は麻疹より軽度です。発疹も麻疹に比べて淡く、小さいです。

風疹も麻疹と同時期に定期ワクチン接種をします。治療法はないものの麻疹ほど感染力がなく、重篤でないのになぜ風疹ワクチンが勧められるのでしょうか。

それは、「先天性風疹症候群」のためです。風疹に免疫のない女性が妊娠初期に風疹にかかると、風疹ウイルスが胎児に感染して、出生児に「先天性風疹症候群」という障がいを引き起こすことがあるからです。調査によって幅がありますが25％から90％とかなり高い確率です。

（図3）月別麻疹ウイルス分離・検出報告数
（病原微生物検出情報：2019年10月17日現在報告数）

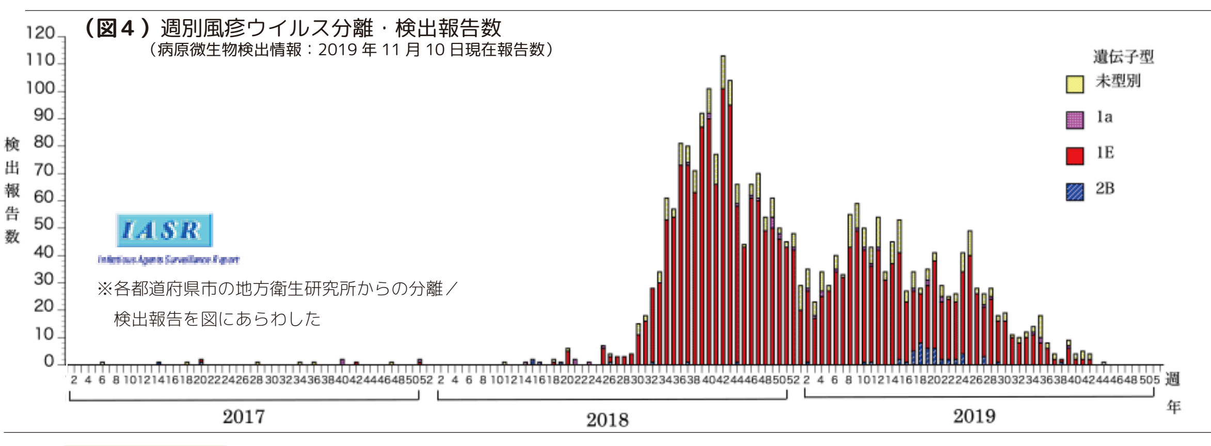


先天性風疹症候群は、先天性心疾患、難聴、白内障が代表的ですが、発育遅滞、精神発達遅滞、小眼球なども起こります。

2014年の報告以降、先天性風疹症候群の報告はありませんでしたが、2019年は数例報告されています。2018年は風疹の報告が91人であるのに対して2019年は2200人以上と増加していて、風疹流行のためと考えられています。

（図4 風疹検出状況）

（図4）週別風疹ウイルス分離・検出報告数
（病原微生物検出情報：2019年11月10日現在報告数）

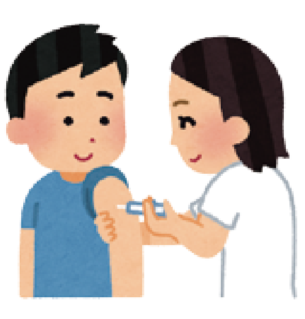


特効薬はありませんがワクチン接種で予防可能です。妊娠可能年齢の女性で風疹抗体がない場合には、積極的にワクチンで免疫を獲得しておくことが必要です。成人の対象者に対しては、市町村からクーポン券が送付されます。2019年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券が送付されました。ワクチンはMRワクチンなので麻疹の予防接種も兼ねられます。

当院でも抗体検査（抗体があるかどうかを調べる血液検査）が受けられます。結果は1週間程度で出ます。抗体検査の結果、抗体がない（もしくは少ない）場合は予防接種をうけましょう。

※抗体検査は予約不要ですが、予防接種は予約制です。

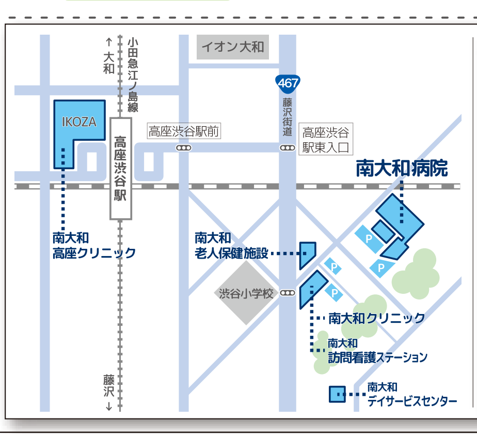
※助成内容はお住いの自治体によって異なります。ご自身でご確認の上、ご来院いただけますようお願い申し上げます。クーポンをお持ちの方はご持参ください。



予防接種のご予約は
046（269）5000

編集後記

・寒い…。春よ来い。早く来い。 中根
・今年こそ台湾の温泉に行く。いや行ければいいね。いや行けるかな？ 増渕
・2020年、ピンクリボン活動を再開！「がん検診」みんな受けてね。 金子
・あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。 長田
・明けましておめでとうございます。ついに東京オリンピックの年ですね！ 田中
・2020年は色々な本を読みたいと思っています。おすすめの本教えて下さい。 嶋崎
・明けましておめでとうございます。今年は日々に追われず、「心の余裕」を持って仕事もプライベートも頑張りたいと思っています！ 阿野



南大和グループ広報誌 MINAMIYAMATO PRESS
69号（2019年新春号）
発 行 者：南大和病院
発行責任者：南大和病院長 茅野修史
編集責任者：広報委員長 中根孝司
住所：〒242-0015 神奈川県大和市下和田1331-2
電話：046(269)2411（代表）

南大和グループ
南大和病院
南大和クリニック
南大和高座クリニック
南大和老人保健施設
南大和訪問看護ステーション
南大和デイサービスセンター