

厚生連だより

令和5年1月1日
第68号

かみつが

発行
 上都賀厚生農業協同組合連合会
 上都賀総合病院
 老人保健施設かみつが

編集
 上都賀総合病院年報等編集委員会
 〒322-8550 鹿沼市下田町1-1033
 TEL 0289-64-2161



写真提供 上澤 理子

古峯神社 古峯園

新年のご挨拶

上都賀厚生農業協同組合連合会

代表理事会長 廣田 光一



新年明けましておめでとうございます。
 令和五年の新春を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、健やかで輝かしい新年を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。

また、日頃から上都賀厚生連の医療・保健・高齢者福祉事業運営にあたりまして、ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、令和二年一月十六日に最初の感染者が確認されてから全国的に拡大し、第一波から第八波まで猛威を振るっています。新型コロナウイルスワクチン予防接種は五回目を迎

えています。令和四年十二月二十一日までに二千七百五十八万一千四百七人の感染者、五万四千二百六十六人死亡者が確認されています。コロナ禍の先行き不透明の中、私も上都賀厚生連は、上都賀総合病院・老人保健施設かみつが・訪問看護ステーションひばり・在宅介護支援センターかみつが・鹿沼中央地域包括支援センターの五事業所をもって、安全で安心な質の高い医療・保健・介護サービスを提供し、地域社会に貢献してまいりました。

上都賀厚生連を取り巻く経営環境は厳しい状況にありますが、厚生連の理念と役割を踏まえ、その責務をまっとうするべく、役員一丸となって尽力してまいりますので、今後とも変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様におかれまして最良の年でありますよう、ご祈念いたしまして、新年のご挨拶と致します。

新年のご挨拶

上都賀総合病院

病院長 安藤 克彦



新年明けましておめでとうございます。コロナ禍で迎える新年としては三回目となりました。昨年のお正月は落ち着いていたコロナも、その後第六波、第七波と続き、十一月下旬には第八波も始まり、まだまだ医療現場は油断できないと思わされました。しかし一方でサッカーのW杯ではマスクを付けない観客でスタジアムは満員となり、それを見ると世界的にはコロナ前の状態に戻ったのではないかと感じられました。

昨年世界で起こった最大の事件は何と言ってもロシアのウクライナ侵攻でしょう。また経済では記録的な円安となりました。それらの影響でエネルギー



価格も上昇しましたし、全般的な物価上昇が家計に打撃を与えました。病院にも大きな打撃となっています。当院を含めた保険医療機関にとって収入の多くを占める診療費は国に決められており、物価高騰によって費用が増大したからといって上げることはできないのです。改めて社会や経済の安定が病院にとっても大事ということ認識させられました。

コロナもそろそろインフルエンザと同様の五類感染症へ見直そうという議論が始められています。今年は先のW杯で起こったスタジアムのような光景が日本国内でも見られるようになるのでしょうか。そうなくても混乱が起きないようしっかりと対応して、皆さんの健康を守っていきけるようにしたいと思います。

新年のご挨拶

老人保健施設かみつが

施設長 杉田 和彦



新年あけましておめでとうございます。皆様方には日頃より、老人保健施設かみつが、在宅介護支援センターかみつが、鹿沼中央地域包括支援センターの運営に多大のご支援、ご協力をいただいていることに対し深く感謝申し上げます。また、昨年は

当施設における新型コロナウイルスによるクラスター感染に対して、上都賀総合病院のスタッフの皆様のご協力を受けて、死亡者を出すことなく乗り切れた事について関係者各位に改めてお礼申し上げます。

さて、近年の高齢化社会に対応すべく通所や入所等の介護施設が増加とそれらの多様な介護サービスの提供は、当老健かみつ



つがにとって、安穩としていない状況です。これらに対し、さらなる介護サービス向上のみならず、安定的な老健施設運営をしていくためには在宅復帰を促進する強化型の維持は経営上必須であり、併せて利用者の獲得も重要な責務と考えております。

年頭において我々はこの県西地域に根ざした持続可能な包括的介護サービスを提供する介護老人保健施設の職員として、自己研鑽に励み様々な介護困難例にひるむ事なく、新型コロナウイルス感染症予防に留意し充分な介護サービスが提供するお約束致します。

今後とも老人保健施設かみつが、在宅介護支援センターかみつが、鹿沼中央地域包括支援センターに後助力や御支援のほどよろしくお願いいたします。

－基本理念－

－地域社会への貢献－

私たちは、地域住民の総合病院として保健・医療・福祉活動を介して、地域社会の発展に貢献します。

－基本方針－

- 一、患者さんの立場を尊重し、倫理・精神面へ配慮します。
- 一、安全な医療を確保し、患者さんに信頼される医療を行います。
- 一、常に、医療の質の向上に努めます。
- 一、患者さんと、より良いパートナーシップを築きます。
- 一、地域の基幹病院として、地域社会や医療機関と連携し、住民の健康増進に努めます。

－患者さんの権利と責任－

- 一、安全で適切な医療を公平に受ける権利
- 一、個人の人権が尊重され、プライバシーを保たれる権利
- 一、病気・検査・治療・見直しなどについて、説明を受ける権利
- 一、治療法の選択を尊重される権利
- 一、私たちと一緒に病気を治すことに協力していただくこと
- 一、患者さんの療養環境を守るため、病院の諸規則や社会的ルールを守っていただくこと

その良さを再発見

古峯神社と

古峰ヶ原高原

精神科 高山 剛



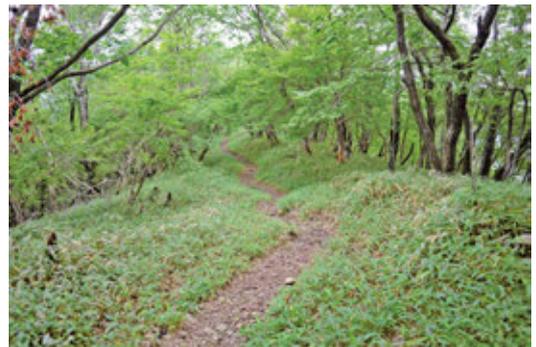
新型コロナウイルスの感染拡大は二十年の初めから始まり三年になる。政府も「経済を回さなければ」と言っていることだし、ウィルスに少し抵抗してやれ、と思うが「感染者が増加傾向にある」なんてニュースを聞くとやはり遠くには行けない。近くに出かけて、その良さを再発見することもまたコロナ前の生活に戻す弾みになるだろう、そんなことを考えた。さて、どこに行こうか。

そういえば古峯神社の境内に行ったことがない。「古峯神社の御朱印は有名」「古峯神社の庭園は行くべきだ」と聞いたことがある。有名なこの神社に入ったことがないのは気になっていた。よし、古峯神社に行こう、ちよつと時期は過ぎたが紅

葉も見てみよう、そしてその奥の古峰ヶ原高原も行ってみよう、と欲張った。

鹿沼市内から県道十四号線を西に行き上日向交差点を北方方向に曲がると、この県道は通称古峰ヶ原街道である。途中で十四号線は小来川に行く道路になり、県道五十八号線が古峰ヶ原街道となる。大芦川を左に見たり、右に見たり。バス停の名前に風情がある。大芦川は古峯神社の一の鳥居で西大芦川と東大芦川に分かれ西大芦川に沿って進む。それにしても大芦川はきれいな川。水遊びしてバーベキューなどやったら最高。ルールを守ってそれができる施設もある。一の鳥居を過ぎてすぐ道路の左側に金剛山瑞峯寺の不動明王が突然現れる。この像も相当インパクトがあり、停まってゆっくり見てみたいが実は午前十時で時間がない。古峯神社に着き大駐車場に駐車。

古峯神社の境内は明るく、数件のお土産屋さんもある。社務所に入りお参り後、お約束の御朱印を希望する。三十分ほどかかるとのこと。その間古峯神社の社務所や庭園をうろうろ。カラス天狗と大天狗は写真で見るとより迫力がある。天狗のお面には何となく親しみやすさも感じがある。ほとんどの木から葉が落ちているのに一本だけ鋭い赤



を残している木。モミジか。歌を詠む才能があればよかったシーズンじゃなくてもワビサビは味わえると確信。大芦川源流の水で満たされた大きな池で泳ぐ鯉は心なしか上品だ。御朱印を手に入れ、社務所のトイレを借りた時宿泊施設の中に少しだけ入り込む。ここもまた掃除が行き届いている。泊まって、この地で夜の雰囲気味わってみたい。深い静けさと多分鹿の鳴き声は心に何かもたらしてくれよう。境内の売店で天狗のお饅頭を買い食べる。店員さんが「お茶も沸いてますよ」と魅惑的な事を言う。お饅頭を食べながらのお茶はものすごく飲みたい、でもこれからハイキングをするので時間がない。今度来たときは絶対にお茶をいただこう。

この時点で時刻は午前十一時。駐車場に戻り準備して古峰ヶ原高原のハイキング。ちよつと時刻が遅いか。県道五十八号線を歩いて進みほどなく道路左に登山道入り口「健脚コース」三枚石まで二・七キロメートル」と書かれた案内板がある。三枚石は日光開山の勝道上人が修行したという不思議な形の大きな石があり、一の鳥居近くの不動明王像、金剛山瑞峯寺の「奥の院」がおかれている。場所からいってまさに鹿沼市の奥の院。じゃあ、ここ行ってみるか。「健脚」が気になる。でも二・七キロメートルなら行けるでしょ。自分は果たして健脚なのか？健脚と考えてしまえ。結論からいえばこの道は急登の連続であり、「道も時折はつきりしなくなる」「危ない」と思うところがあり確かに「健脚」向けのコースだった。健脚ならこのコースはおすすすめです。な



ぜなら「岩海」をみることでできるから(写真参照)。傾斜がなだらかになり三枚石は突然現れる。山のピークに三つの大きな石(岩)が重なっている。しかも直線的に切れている石。鹿沼市のホームページなどによると岩海も三枚石も花崗岩がその形成に深く関連しているらしい。地下深くの溶けた岩石が冷えて、何万年も山の中に存在しているとは…。神社に来た後、大地の形成に思いを馳せるなんて神話を経験しているみたい。そんなことを考えつつも、登ってきた健脚コースを降りる自信はなく、どうしたものか。結局古峰ヶ原峠を経由して県道五十八号を歩き古峯神社に戻った。ここは結構長い道、道路を歩くので車に注意すればそれほど危険なことではない。脚に自信がないなら、古峯神社から県道五十八号を車で進み、古峰ヶ原峠経由で三枚石を目指す方がよい。午後三時半に古峯神社の駐車場を後にして帰路に。帰宅して蕎麦を食べるのを忘れたことに気付いた。残念。

汗をかいたら栗野方向に車で降りて前日光つつじの湯交流館の風呂に入って汗を流して帰ることもできる。念のため、古峰ヶ原高原に登るならもう少し早い時間で行くことをお勧めする。

全国郷土料理の紹介

第11回目は、三重県の郷土料理「天巻き」と北海道の郷土料理「石狩鍋」をご紹介します。

「天巻き」

伊勢志摩地方では、えび天を海苔巻きにした「天巻き」が郷土料理となります。えび天とごはんの取り合わせは、三重県でポピュラーなものです。ちなみに名古屋で有名な天むすの発祥地は、実は三重県の津市です。津市の天むす店で昭和30年頃に作られたまかないが天むすの始まりだと言われています。

「石狩鍋」

北海道の川は秋になると産卵のために大量の鮭が遡上します。石狩川の河口では、江戸時代から鮭漁が盛んに行われていました。石狩地方の漁師が大漁の祝いに、獲れたての鮭をぶつ切りにして、野菜などと一緒にみそ鍋にして食べていたことが起源とされています。寒さが厳しい時期に体を温める石狩鍋は北海道民の定番料理です。

材料(1人分)

- ・精白米……………110g
- ・塩……………0.8g
(ゆかり 適量でもOK)
- ・焼きのり(寿司用大判)……1枚
- ・青しそ……………3枚
- ・エビ……………80g(2尾)
- ・小麦粉……………10g
- ・卵……………5g
- ・揚げ油……………適宜

作り方

- ① エビのてんぷらを作る
- ② ごはんには塩またはゆかりを混ぜる
- ③ 焼きのりで②のごはん、青しそ、①のてんぷらを巻く

天巻き



1人分栄養価

エネルギー… 600kcal
たんぱく質… 28g
脂質… 12g
食塩… 1.5g

材料(4人分)

- ・生鮭ぶつ切り …… 180g
(1人15g×3切)
- ・つきこんにゃく …… 80g
- ・にんじん …… 40g
- ・だいこん …… 80g
- ・白菜…………… 80g
- ・ごぼう…………… 40g
- ・長ネギ…………… 40g
- ・木綿豆腐…………… 160g
(1人20g×2切)

作り方

- ① 人参と大根は2~3mm幅のちょう切り、白菜は3cm角のざく切り、ごぼうはささがきにする。つきこんにゃくは湯通ししておく。
- ② 長ネギはななめ切りにする。
- ③ 生鮭は2~3cm角のぶつ切り(1個15g程度)、木綿豆腐は水気を切った後に2cmの角切りにする。※本来はアラや白子もすべて使いますが、ここでは身だけを使用します。
- ④ 白みそをみりんと混ぜ合わせておく。
- ⑤ 鍋に水600ccと和風だしの素を入れ、沸騰したら①を入れる。
- ⑥ 半分程度火が通ったら④を溶かし入れ、③を加えて煮込む。
- ⑦ 最後に長ネギを入れ、火が通ればでき上がり。盛りつけ後にお好みで一味唐辛子を少々振る。

石狩鍋



1人分栄養価

エネルギー… 144kcal
たんぱく質… 14.5g
脂質… 3.9g
食塩… 0.8g

一般外来診療表

診療科目	受付時間	備考
内科	AM 8:00~AM11:00	初診受付=AM8:00から開始
内分泌代謝内科	AM 8:00~AM11:00	木曜休診 土曜は予約のみ
精神科	AM 8:00~AM11:30 PM 2:00~PM 4:30	初診はAM11:00までの受付(予約制) 土曜は予約のみ 予約制
小児科	AM 8:00~AM11:30 PM 2:30~PM 4:00	土曜はAM11:00までの受付 火・金曜のみ(月・水・木 午後は予約のみ)
外科	AM 8:00~AM11:30	土曜はAM11:00までの受付
整形外科	AM 8:00~AM11:00	
形成外科	AM 8:00~AM11:30 PM 2:00~PM 4:00	月・水・木 土曜は完全予約制 金曜のみ
脳神経外科	AM 8:00~AM11:00 PM 2:00~PM 3:30	土曜はAM10:30までの受付 火・木・金曜のみ 初診はPM3:00まで
皮膚科	AM 8:00~AM11:00 PM 2:30~PM 4:00	土曜はAM10:30までの受付 月・金曜のみ(予約のみ)
泌尿器科	AM 8:00~AM11:00	初診・再初診は予約制 土曜休診
産婦人科	AM 8:00~AM11:00	婦:初診・再初診は紹介患者・予約のみ
眼科	AM 8:00~AM11:00 PM 1:30~PM 4:00	予約のみ(初診は紹介患者のみAM10:00まで) 予約のみ
耳鼻咽喉科	AM 8:00~AM11:00 AM 8:00~AM10:30 PM 1:30~PM 4:00	水・金・土 初診はAM10:30までの受付 火曜のみ 月曜のみ 初診はPM3:30まで 月曜午前・木曜は予約のみ
放射線科	AM 8:00~AM11:30	水曜のみ
歯科口腔外科	AM 8:00~AM11:00	紹介患者・予約のみ/水曜完全予約制

【休診日】日曜日・祝祭日・第2、第4土曜日・創立記念日・年末年始

専門外来診療表

診療内容	担当診療科	曜日	受付時間
リウマチ・膠原病外来(予約)	内科	月・火・木・金	PM 1:00~PM 4:00
緩和ケア外来(予約)	〃	水	PM 2:00~PM 4:00
神経内科外来(予約)	〃	木	PM 1:00~PM 3:00
消化器内科外来(予約)	〃	木	PM 1:00~PM 3:00
循環器内科外来(予約)	〃	金	PM 1:00~PM 3:00
1ヶ月健診	小児科	月	PM 2:00~PM 3:00
予防接種外来(予約)	〃	水・木・金	PM 2:00~PM 3:00
呼吸器外科外来	外科	月	AM 8:00~AM11:30
乳腺・甲状腺外来(予約)	〃	火	PM 2:00~PM 3:30
肝・胆・膵臓外来	〃	木	AM 8:00~AM11:30
肝・胆・膵臓外来(予約)	〃	木	PM 2:00~PM 3:00
スロア・大腸肛門外来(予約)	〃	木	PM 2:00~PM 3:30
てんかん外来(予約)	脳神経外科	第1木	PM 1:30~PM 3:30
助産師母乳外来	産婦人科	火・水・金	予約制
産後1ヶ月健診	〃	月	PM 2:00~PM 2:30
産後2週間健診(助産師)	〃	木	予約制
補聴器外来(予約)	耳鼻咽喉科	第1・3・5金	PM 2:00~PM 4:00
特殊検査(予約)	〃	火	PM 2:00~PM 4:00

※診療上の都合により変更になる場合がありますので、必ずご確認の上ご来院下さい。

編集後記

私事、初詣と言えば古峯神社！古峯神社の御祭神は日本武尊(ヤマトタケルノミコト)。御祭神の使者である天狗は災厄を除災するとして古くから信仰を集めており、別名「天狗の社」とも呼ばれ、境内では大小様々な天狗に逢うことが出来ます。社殿に入るとこの天狗が描かれた見事な御朱印が10種類以上もずらりと並んでおり目を楽しませてくれます。御朱印を集めている方は必見です。

敷地内にある庭園「古峯園」も一年を通じて楽しめる庭園です。大芦川の清流を引き、広大な山々に囲まれた自然の地形を巧みに生かした廻遊式日本庭園です。梅、桜、菖蒲、あじさい、萩、四季折々に咲きみだれる花々が美しい風景をつくりだします。散策をしていると日頃の喧騒を忘れ、静粛を取り戻すことができます。次に訪れる時は、どんな景色を見せてくれるのか楽しみになります。

神社から西へ進むこと約4kmの地点に、勝道上人の日光開山により山岳信仰の場となった横根山に包まれた古峰ヶ原高原があります。群生したシロヤシオ、アカヤシオ、トウゴクミツバツツジなどなど、見頃を迎える時期のハイキングは最高です。沢山の野鳥のさえずりに心躍らされます。是非足を伸ばして欲しいコースです。

上澤 理子

看護師奨学生募集

～あなたの「学びたい」をサポートします～

当院には、看護学生のみなさんの勉学を支えるための奨学金制度があります。

奨学金の返済については、卒業後院にて看護師(貸与対象職種)として貸与期間に応じた期間を勤務していただいた場合、免除となります。

奨学金制度に興味・関心がある方は、随時ご相談に応じますので、下記までお気軽にお問合せ下さい。

〒322-8550 鹿沼市下町野1-1033

かみつが厚生連 上都賀総合病院

担当:総務課(3321) TEL0289-64-2161 FAX0289-64-2468

E-mail: soumu@kamituga-hp.or.jp URL: http://www.kamituga-hp.or.jp