

厚生連だより

かみつが

令和6年1月1日
第70号

発行
上郡厚生農業協同組合連合会
上郡総合病院
老人保健施設かみつが

編集
上郡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



(写真撮影：薬剤部 阿久津 潤)

大小山から望む富士山

新年のご挨拶

上郡厚生農業協同組合連合会

代表理事会長 廣田 光一



令和六年の新春を迎え、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。

会員JA並びに関係機関の皆様には、日頃から厚生連の保健・医療・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。

上郡総合病院では、一次・二次救急病院、地域がん診療病院、脳卒中専門医療機関、肝疾患専門医療機関、災害拠点病院等の使命を果たすために、ヘリポートをはじめ、MR（磁気共鳴断層撮影装置）やCT（コンピュータ断層撮影装置）、リニアック（放射線治療装置）といった高度診療機器を整備するとともに、電子カルテシステム、放射線画像管理システム、とちまるネット（栃木県地域医療連携ネットワーク）等のITも導入し、診療・看護体制の充実強化等の病院診

療体制を整備し、運営してきました。また、コロナ禍においては、県の要請を受けて、新型コロナウイルス感染症重点医療機関として、入院患者の受入れや帰国者・接触者外来等を開設して患者対応にあたりました。

老人保健施設かみつがでは、医療も介護も、入所も通所もケアマネサービスも提供する施設として、団塊世代が、七十五歳以上の後期高齢者となり、六十五歳以上の高齢者人口が三千七百万人になり、国民の三人に二人が高齢者となる、この超高齢社会に向けての地域包括ケアシステムの構築といった医療・介護サービスの提供体制の改革に適切に対応した、地域に根ざした施設運営に努めてきました。

上郡厚生連を取り巻く経営環境は厳しい状況にあります。厚生連の理念と役割を踏まえ、その責務をまとうべく、役員一体となり、上郡総合病院、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健全経営に努めてまいります。

今後とも皆様のご指導・鞭撻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。昨年五月に新型コロナウイルス感染症が五類に変更されてから初めてのお正月を迎えました。皆様におかれましては久しぶりに離れて暮らす家族が集まったり、旅行を計画されたりした方も多いのではないのでしょうか。平穩なお正月であることを願っています。

昨年この紙面でロシアのウクライナ侵攻とそれに伴う病院収支への影響に触れましたが、その後も物価高騰の影響は病院の支出増に大きく影響した一年間でした。コロナ禍が落ち着きを取り戻し、病院では一般診療が回復して医業収入も増えてきたのですが、物価高騰による費用増がそれを大きく上廻り、収支はより厳しい状況です。今年の四月には二年に一度の診療報酬改定が控えています。増大した

新年のご挨拶

老人保健施設かみつが

施設長 杉田 和彦



費用、そして政府が目指している賃金増に対応するために、病院収入の基本となる入院基本料の増額を厚生労働省に要望していますが、診療報酬改定に反映していただけるのかは現時点で不明です。当院を含めて自由に価格設定をできない保険医療機関においては、支出に見合うだけの収入を得るためには診療報酬の増額改定が悲願です。

もう一つは医師の働き方改革が今年の四月から本格的に始まることです。厚生連だよりかみつが 第六十九号でも触れましたが、当院ではそれに対する準備はほぼ整えることができました。あとは実際に始まってうまく行くかという気がかりは残ります。おそらく多少の混乱は避けられないのではないのでしょうか。問題が発生したら速やかに対応して、できるだけ患者さんには迷惑がかからないようにしたいと思います。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願い致します。



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、当施設のバックアップをお願いしております上都賀総合病院のスタッフの皆様が多なるご協力を受けまして、常に安定的な老健運営をできるのも病院スタッフ及び関係者各位の絶大なるご協力の賜物と改めてお礼申し上げます。次第です。

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の増加とそれらの多様な介護サービスの提供は、当老健かみつがにとって、安穩としていられない状況です。なかでもエッセンシャルワーカーとされる介

護職員の確保とこれら介護職員の育成は、さらなる介護サービスの向上のみならず、安定的な老健施設運営をしていくためには必須なものと考えております。また、在宅復帰を重要視する介護保険上の強化型の維持は老健の経営上必須であり、併せて利用者の獲得も重要な責務と考えております。これらのことから、高齢化社会における老健の利便性を広め、地域福祉の重要な拠点施設として存在していくことを今後とも自覚してまいります。

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や高齢者のリハビリ、在宅復帰をめざす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やインフルエンザウイルス感染予防に留意した高齢者が安心して充分な介護サービスが提供される高齢者施設であることをお約束いたします。

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致します。

－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、個人の人格が尊重され、プライバシーが保たれる権利
- 一、病状・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

食中毒について

健康管理センター

保健師 矢野 陽香



食中毒とは食品に混入した細菌やウイルス、化学物質、自然毒などによって起こる健康障害のことを指します。細菌は高温多湿の環境を好むため夏季に増加しますが、食中毒が起こるのは夏だけではなく。特にノロウイルスは冬季に集中して発生します。そのため食中毒は一年を通して注意することが大切です。



〈食中毒菌の主な性質〉

①三十五度前後のあたたかく、水分と栄養のある環境で急速

に増殖する。

②冷蔵庫などの低温環境では増殖のスピードは遅くなる。

③加熱に弱い菌・ウイルスが多い。

④冷凍しても死滅しない。

⑤増殖するときに毒素を作る菌があり、その毒は加熱しても消えない。

⑥食品が菌やウイルスに汚染されても、匂いや味に変化はない。

〈食中毒を防ぐ三原則〉

食中毒は食品や手指に原因菌やウイルスがいない状態か、あるいはいたとしても食中毒を起こす量まで増えていなければ発生しません。次の三つの基本的な衛生習慣を守り、食中毒を予防しましょう。

①つけない

・洗う…適切な手洗いを行い、食品や調理器具を十分に洗浄する。

・分ける…肉・魚・野菜はまな板を分けるなど別々に扱い、



調理器具はその都度洗う。食材を保存するときは密閉容器やラップを使用する。

②増やさない

・冷却…冷蔵庫で低温保存して原因菌の増殖を抑える。冷蔵庫や冷凍庫は詰め過ぎずに容量の七割程度までにする。

・迅速処理…生鮮食品はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、期限内に食べる。作った料理は早めに食べる。

③やっつける

・加熱…細菌・ウイルスの多くは熱に弱いので、中心部までよく火を通す。食材の中心部が七十五度以上、一分以上の



過熱が目安。厚い肉や魚などは切れ目を入れたり、熱の伝わりにくいものは時々かき混ぜたりしながら調理する。

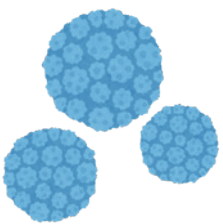
・消毒…調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌消毒をする。

〈冬はノロウイルスに要注意〉

食中毒の原因として約半数を占めるのがノロウイルスですが、その内の七割が冬季に発生しています。カキなどの二枚貝を生で食べたり、十分に加熱せずに食べたりすると食中毒を起こす恐れがあります。ノロウイルスは熱に弱い性質があるので八十五度以上で一分以上加熱しましょう。また、調理者を介して食品から感染する場合もあります。そのため調理者の手洗いや調理器具の消毒が非常に重要です。アルコール消毒はノロウイルスには効果がありません。調理器具は次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度二百ppm）を使用して消毒してください。薄めた塩素系の漂白剤で代用することもできます。人間の皮膚には刺激が強いため、正しい手洗いでウイルスを洗い流すことが予防に繋がります。

〈食中毒かもしれないと思ったら〉

食中毒の主な症状は腹痛、下痢、嘔吐や発熱です。症状の程度や期間は原因となる食中毒菌によって異なります。下痢や嘔吐で体の水分が失われてしまうので、水分補給をしっかりとってください。下痢止めは食中毒菌が体の外に排出されるのを邪魔してしまうので服用せずに医療機関を受診しましょう。



全国 郷土料理の 紹介

第13回目は、鹿児島県の郷土料理「奄美の鶏飯」と香川県の郷土料理「まんばのけんちゃん」をご紹介します。

【奄美の鶏飯】
奄美大島の郷土料理（鶏飯）は「とりめし」ではなく、「けいはん」と呼ばれる、スープをご飯にかける「お茶漬け」のような料理です。
当時、奄美群島に住む女性達が薩摩藩本土から渡ってくる威圧的な役人の気持ちを少しでも和らげようと祈りつつ、できる限りの贅沢なものをなすをするため、料理したのが始まりとされています。

【まんばのけんちゃん】
人の愛称と聞き間違えてしまいそうな名前ですが、香川県では知らない人がいないといってもよい「おふくろの味」です。
使用するまんばは、アブラナ科カラシナ類に属するタカナの一種です。冬季の定番のお総菜として、大鉢に盛って食卓に出されています。

奄美の鶏飯（けいはん）

材料（一人分）

・ご飯……………200g	・濃口醤油……………2g	・切のり……………適宜
・ささみ（胸肉でも良い）40g	・みりん……………1g	・鶏ガラ……………適宜
・鶏卵……………20g	・砂糖……………0.2g	・薄口醤油……………3g
・人参……………20g	・葉ねぎ……………3g	・塩……………0.7g
・薄口醤油……………0.5g	・バビヤ漬（漬物でも良い）…2g	・みりん……………2g
・みりん……………0.5g	・白ごま……………3g	・酒……………1g
・干しいたけ……………2g	・みかん皮……………適宜	

作り方

- ①鶏ガラはよく洗い、水から火にかけ、しっかりダシをとる。皮付きのまま薄切りにしたしょうがをいれ、あく抜きしながら弱火で約1時間煮る。スープはこす。
- ②ささみは茹でて細かくかく。
- ③人参は千切りにしAを入れ煮る。
- ④しいたけは水でもどして石づきを取り、細い千切りにし、戻し汁とBを入れ煮含める。
- ⑤鶏卵を溶きほぐし、軽く味をつけ鶏糸卵を作る。
- ⑥みかんの皮をみじん切りにする。（無くても良い）
- ⑦ご飯に具材を盛り付け、Cで調味したスープをかける。



1人分栄養価

エネルギー……………440kcal
たんぱく質……………20g
脂質……………5g
食塩……………1.8g

まんばのけんちゃん

材料（一人分）

・まんば……………80g	・こいくちしょうゆ……………10g
（★まんばが手に入らない場合は、白菜 や小松菜、チンゲン菜などで代用でき ます）	・みりん……………2g
・もめん豆腐……………40g	・煮干し（だし）カップ……………1/4杯
	・油……………2g

作り方

1. まんばはたっぷりの沸騰した湯に、ひとつまみの塩を入れしんなりする程度にゆがく。まんばを、冷水にさらしアクを抜く。（途中で水をかえながら一晩おく）
2. アク抜きしたまんばはかたくしぼり、2～3cm位に切っておく。熱した鍋に油を入れ、まんばを軽く炒める。豆腐を入れ、くずして炒める。
だし汁と調味料を加えまんばがやわらかくなるまで煮る。



1人分栄養価

エネルギー……………83kcal
たんぱく質……………6.1g
脂質……………4g
食塩……………1.6g

一般外来診療表

診療科目	受付時間	備考
内 科	AM 8:00～AM 11:00	
内分泌代謝内科	AM 8:00～AM 11:00	木曜休診 金・土曜は予約のみ
精 神 科	AM 8:00～AM 11:30 PM 2:00～PM 4:30	初診はAM 11:00までの受付（予約制） 土曜は予約のみ 予約制
小 児 科	AM 8:00～AM 11:30 PM 2:30～PM 4:00	土曜はAM 11:00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～AM 11:30	土曜はAM 11:00までの受付
整 形 外 科	AM 8:00～AM 11:00	紹介患者予約のみ
形 成 外 科	AM 8:00～AM 11:30 PM 2:30～PM 4:00	月・水・木 土曜は完全予約制 紹介患者・予約のみ 金曜のみ 紹介患者・予約のみ
脳神経外科	AM 8:00～AM 11:00 PM 2:00～PM 3:30	土曜はAM 10:30までの受付 火・木・金曜のみ 初診はPM 3:00まで
皮 膚 科	AM 8:00～AM 11:00 PM 2:00～PM 4:00	土曜はAM 10:30までの受付 月・金曜のみ（予約のみ）
泌尿器科	AM 8:00～AM 11:00	土曜はAM 10:30までの受付
産 婦 人 科	AM 8:00～AM 11:00	婦：初診・再初診は紹介患者・予約のみ
眼 科	AM 8:00～AM 10:00まで PM 1:30～PM 4:00	予約のみ
耳鼻咽喉科	AM 8:00～AM 11:00 AM 8:00～AM 10:30 PM 1:30～PM 4:00	水・金・土 初診はAM 10:30までの受付 火曜のみ 月曜のみ 初診はPM 3:30まで 月曜午前・木曜は予約のみ
放 射 線 科	AM 8:00～AM 11:30	水曜のみ
歯科口腔外科	AM 8:00～AM 11:00	紹介患者・予約のみ/水曜完全予約制/第1・3・5金完全予約制

【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）	〃	火・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～AM 11:30
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～AM 11:30
肝・胆・膵臓外来（予約）	〃	木	PM 2:00～PM 3:00
スロ・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 第2・4金PM 1:00～PM 2:00
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

12月31日に病院の当直をして1月1日に明けて帰宅。就職して初めて正月48時間の休みを楽しみにしていましたが、その日の昼頃から激しい腹痛に襲われました。すぐに脱水となり、発熱し頭痛もある。トイレから出ることはできず水を飲むと腹痛が増強。腹痛のためほとんど眠れず、明けて1月2日も同様の状態が続きました。そして「明日の3日は朝から病院での日当直だ」「この休みは完全に失敗だ」という絶望と悲しみが頭の中をぐるぐるしていました。結局日当直に行った病院で先輩が「俺が業務しとくから点滴して休んどけ」と。夕方には症状が改善しました。おそらくロタウイルス感染だったのでしょう。この「正月の絶望と悲しみ」以来、冬の食中毒はとても怖い、と認識しています。

高山 剛

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、卒業後当院にて看護師（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 鹿沼市下田町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