

おひさま ニュース

2021

新年号

1月15日発行



ホームページ



〒294-0014 千葉県館山市山本1155番地 TEL:0470-25-5111 <http://www.awairyo.jp/>

発行責任者：福内正義 編集責任者：根本達也

ニュー ノーマル New normal の 時代に向けた スタートの年に

社会福祉法人太陽会
理事長 亀田信介



昨年は新型コロナウイルスのパンデミックに始まり、世界中が大混乱に陥りました。社会の医療者に対する見方も大きく変化し、私たち自身も医療人としての覚悟とプライドを再認識したのではないのでしょうか。

一昨年の台風15号災害時には、私たちは電気や通信は生活や命を守るために不可欠なインフラだと痛感しました。そして、電気や通信に携わる多くの技術者が日本中から集まり、昼夜を問わず復旧のために努力してくださいました。太陽会の介護施設に電源車が来てくださり、電気や空調が復旧した時の安堵感は忘れません。

そして今回は未知のウイルスにより人類が危機にさらされています。多くの医療者が世界中で自らの危険を承知の上で治療に携わり、多くの研究者がワクチンや特効薬の開発に全力で取り組んでいます。世界中の人々が医療を命の綱と考え、医療崩壊を起こさせないよう努力をしています。また感染拡大を防ぐため、経済的には大打撃になることを覚悟しつつロックダウンや営業の自粛が行われてきました。新型コロナウイルス感染

症の脅威がいつまで続くかはわかりませんが、今回のパンデミックによって、今後の社会システムや価値観が大きく変わること避けられないでしょう。すでにテレワークやオンライン会議は当たり前になっています。医療においてもオンライン診療や遠隔診断が大幅に広がるでしょう。

このようにNew normalの時代に向けて、安房地域医療センターも変わらなければなりません。房総メディカルアライアンスを活用し、地域の自治体や自治体病院と一体になり、より効率的で質の高い医療、介護、福祉提供システムを構築しようと考えています。医療はインフラであり、社会基盤を支えるものです。今後は設置主体など関係なく、地域にとって最も良いと思われる地域包括ケアシステムを構築すべきです。人口の急激な減少、高齢化のさらなる進展、さらに新型コロナウイルス問題と、難問は山積しています。しかし今年がNew normal社会へ向けたスタートの年と位置づけ、これまでの常識や前例にこだわることなく、職員一丸となって様々なことにチャレンジして行こうではありませんか。

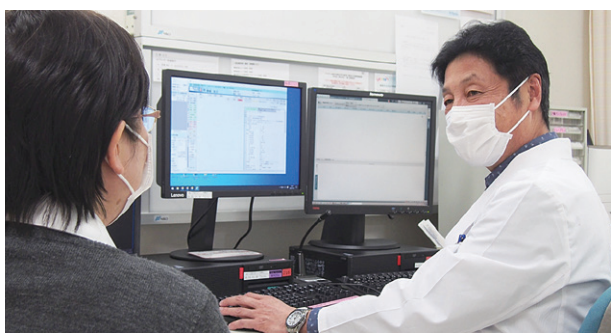
明けない夜はありません。新型コロナウイルスもいつかは収束に向かうでしょう。明るく前向きな気持ちで、持続可能で平和な地域創りのために、いつも高い志と大きな夢をもって、進んでゆきたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

診療科のご紹介

内科系				外科系			その他系
総合診療科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	腫瘍内科	甲状腺外来	外科	婦人科	形成外科	救急科
呼吸器内科	膠原病内科	脳神経内科	健診外来	肛門科	乳腺外科	脳血管内治療科	透析科
消化器内科	小児科	胸部精検		整形外科	スポーツ整形		麻酔科
循環器内科	腎臓内科	糖尿病甲状腺内分泌内科		泌尿器科	皮膚科		リハビリテーション

婦人科



2020年10月より、毎週水曜日に亀田クリニック院長の亀田省吾が担当し、婦人科外来を開始いたしました。従来、亀田メディカルセンターには当地域から精密検査や手術等の治療目的などで、多くの患者さまにお越しいただいております。しかし、近年は公共交通機関の利便性が悪化するなど、通院には大変ご不便をおかけしております。今回、安房地域医療センターに婦人科外来を開設することにより、当地域の先生方と、より緊密な連携を図ると共に、地域の皆様が、婦人

科領域の様々な疾患に関して、お気軽に相談していただける環境を整えます。婦人科外来に関しては、ほぼ亀田クリニックと同様の検査や診療が可能です。より高度な検査や治療が必要な場合は、当院から亀田メディカルセンターに直接検査依頼や予約を行うこともできます。また、術後のフォローアップなどにも対応することにより迅速で効率的な医療サービスを目指してまいります。

診療内容は、婦人科検診、子宮筋腫や卵巣腫瘍、婦人科悪性腫瘍などの診断、更年期障害、不正出血や月経障害、骨盤臓器脱や尿失禁など、妊婦検診と特殊な不妊治療以外の婦人科疾患全般に対応してまいります。お気軽に受診・相談していただけますと幸いです。

かめだ しょうご

亀田省吾 亀田クリニック院長

出身地：千葉県

趣味：ゴルフ・スポーツ

房総の好きなおところ：全部好きです



検査あるある

採血で血を取られると貧血になる？

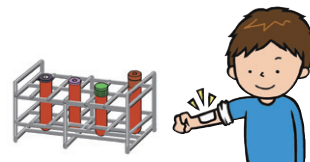
臨床検査室 室長 鈴木基郎

血液の量は体重の約1/13を占めています。血液は一日に体重40kgの人で25ml、80kgの人で50mlつくられるとされています。また、赤血球の寿命は120日であるため、毎日赤血球全体の1/120が新しいものに入れ替わっています。

一般的には1回に10～15mlの採血が多くお

こなわれています。もっと多くの量を採血しているように感じる方がいるかもしれませんが、試験管は種類によって1本2mlや5mlの容量を使用しているため、実際はそれほど多くの採血はしていません。そのため貧血になることはありません。

ちなみに、献血では体重50kg以上の人は400mlまで献血しても医学的に安全とされていますので、検査のための採血はごくわずかな量になります。



こちら予約係です

医事課予約係 石井佐知



予約係は、患者さまからの診察予約の電話などをお受けする窓口で、本館1階事務室で4名体制で業務にあたっています。電話でのやり取りがメインなので、患者さまと直接接する機会は少ないのですが、「患者さまを第一に考えること」を常に心がけています。

通常の予約をお取りするだけではなく、急に当日受診を希望される場合の担当医師への確認(当院にかかりつけの方に限ります)や、他院からの検査紹介の対応、予約システムの調整など、様々な仕事をしています。並行して窓口には予約のない患者さまが多く来院されます。休み明

けや午前中は特に電話が繋がりにくく、また、予約なしで直接来院される患



者さまへの対応もお時間がかかることが多く、長くお待たせしてしまうことを大変心苦しく感じています。そのような中でも私たちに優しいお言葉をいただくこともあり、とても励みになります。

「予約日を忘れていて薬が足りない!」「薬が合わないような気がするから先生に相談したい」「予約日まであと1ヶ月あるけれど痛みが強いかから早めに受診したい」などにできるだけ応えられるようお取り次ぎするのも予約係が担当しています。顔が見えない分、より丁寧な対応を心がけ、患者さまの立場に立ち、できるだけご希望に添えるよう務めています。

これからも「患者さまを第一に考えること」を忘れず、皆様とともに良好なコミュニケーションを図れるよう努力してまいります。他にも何かお困りのことがありましたら、いつでもお気軽にお電話でご相談下さい。(掲載している写真は撮影のために一時的にマスクを外しています。)

おひさまキッチン



ゆず食べつくし

管理栄養士 出口恵美子

冬の果物の中でも、ゆずには果汁をはじめ果皮や果肉にもビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは疲労回復、鼻やのどの粘膜を強くし、免疫力を高める働きがあり風邪予防に大きく貢献します。その他にリモネンも含まれており、冷え防止に大きな力を発揮します。そんなゆずを丸ごと食べて、風邪を寄せ付けない身体で冬を乗り切りたいですね!



● チキン南蛮 ゆずタルタルソース

[1人分 443kcal/食塩相当量 1.9g]

- 材 料**
- 鶏もも肉(240g)・小麦粉・サラダ油(適量)
 - 卵(中1個)・サラダ用野菜(適量)
 - ①ゆず果汁(1個分)・塩こしょう(少々)
 - ②玉ねぎみじん切(大さじ3弱)・ゆず皮みじん切(1個分)
 - マヨネーズ(大さじ2弱)・塩こしょう(少々)
 - ③濃口醤油(小さじ2)・料理酒(小さじ2弱)
 - 砂糖(大さじ1弱)・酢(小さじ2と半)・ゆず果汁(1個分)
- 作 り 方**
- ①鶏肉を6等分にし、①に15分程漬けてから小麦粉をつけて油で揚げる。
 - ②卵は茹でてみじん切りにし②を混ぜてタルタルソースを作る。
 - ③①を③にサッとくぐらせて、サラダを飾った器に盛り、タルタルソースをかけて出来上がり。

● ゆず茶

材料 ゆず(2個)・砂糖(100g)

- 作 り 方**
- ①ゆずは表面をしっかりと洗い、横半分に切って種を除き果汁を絞って容器に入れる。
 - ②皮はへたを取り、細切りにして更に半分に切る。
 - ③絞った果汁に砂糖と皮を加えて均一に混ぜた後、冷蔵庫で一晩置くと出来上がり。

使用 方 法 カップに大さじ1程度のゆず茶を入れ、熱湯を150ml注いで混ぜる。軟らかくなったら果肉や皮も一緒に食べると効果的!

★保存期間: 冷蔵庫で10日間/冷凍庫で3ヶ月

トピックス

災害机上訓練実施

2020年12月12日(土)に災害机上訓練を実施しました。今回の想定は過去最大級の台風で、接近前から被災後にわたっての数日間を想定しました。地域災害拠点病院として、台風災害における本部運営と院内外への連携確認をし、コロナ禍での対策も含め、実動経験をいかした意見交換が行われました。役職者や各部署からのスタッフ、当院DMATメンバーが、院内6ヶ所(①本部 ②救急診療 ③外来診療 ④病棟 ⑤診療部 ⑥設備)にわかれ、シナリオから想定できる状況での手順確認や問題点の洗い出しをしました。本部では衛星電話や広域災害救急医療情報システム(EMIS)



で、館山市、鋸南町、安房消防、安房保健所、亀田メディカルセンターとの通信訓練を実施しました。安房医療福祉専門学校も訓練に参加し、当院と専門学校とのトランシーバー通信訓練や、専門学校の被災状況、生徒や職員の安否確認、ボランティアの要請など、当院との電話による訓練が実施されました。最後に全体で振り返りを行い終了しました。訓練参加者への事前の動画視聴や、全職員への訓練時動画の配信など、情報を共有し意識付けを図りました。



マイナンバーカードの取得はお済みですか

2021年3月から、必要な機器が設置してある医療機関や薬局で、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。当院では、夏頃の導入に向け準備を進めています。

マイナンバーカードをご提示いただくだけで、保険証の資格確認がスムーズになり、変更・

切替え時には、保険証の到着を待たずに受診ができます。また、高齢受給者証や高額療養費の限度額認定証などの書類の持参が不要となります。他にも便利ことがあります。

マイナンバーカードの取得には、手続きが必要です。詳しいことは、当院受付窓口のパンフレットをご覧ください。

ご存じですか?

健診マスコット けんしん君



当院では、人間ドック、定期健診、住民検診、学校検診、各種がん検診を展開しています。地域のみなさまが、健康への関心を更に高め、気軽に健診をうけていただけるようにとの健診室職員の思いが詰まった「けんしん君」が誕生しました。

けんしん君をよくみて下さい。

「けんしん」「awa」の文字がかけています。気付きましたか? 色は太陽をイメージした暖色系で、太陽会のロゴマークがモチーフです。すでに健診に関わる封筒や各種書類、看板などに登場しています。今後の活躍にご期待下さい。

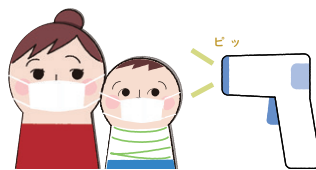
編集
後記

おひさまニュース
バックナンバー

新型コロナウイルス感染拡大は、いまだに世の中に多くの影響を与えています。検温や消毒は、今でも多くの施設やイベント会場で継続して行われています。大人に混ざって、おでこや手を出して検温や消毒を待ち、体温計を近づけても泣いた

りぐずったりする子どもが減ってきていると感じているのは筆者だけではないのではないのでしょうか。

巻頭言同様に、ニューノーマルが、明るい方向へと導かれる事を祈ります。



じゅんべりい