

おひさま ニュース

2022

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

イコール パートナーシップ

社会福祉法人太陽会

理事長 亀田信介



あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症一色の年でした。2021年8月には安房地域医療センターでも第5波の感染拡大により、重点医療機関として人工呼吸器を必要とする重症患者さまの治療にあたりました。第5波の収束に伴い、10月中旬からは元通りの体制となり、一般診療を継続しながら発熱外来やワクチン接種を積極的に行ってまいりました。おかげさまで安房地域のワクチン接種率は大変高く、12歳以上の全接種対象者の約90%がすでに2回目の接種が終わっています。

一方海外では新たな変異ウイルスによる感染が収束せず、3回目の接種が始まっています。日本においても2021年12月より、我々のような新型コロナウイルスに対応する医療機関の職員から3回目の接種が始まりました。今後は安房地域住民への3回目ワクチン接種や5歳から11歳までの小児に対するワクチン接種が始まります。また、第6波の感染拡大に対する準備も考えなくてはならず、まだまだ先行きは不透明です。

今回のパンデミックによって、既存の社会のシステムや人々の価値観は大きく変化しました。そして、2022年はまさに新しい社会システムがスタートする年なのかもしれません。今回のパンデミックが発生する直前は、世界の多くの国がナ

ショナリズム^{※1}に傾いていました。しかし、世界に広がった感染を収束させるためには、個人や地域や国家といった、特定の範囲の努力だけではどうしようもないことがはっきりしました。富裕国でワクチン接種が進んでも、貧困国家で感染が蔓延し、変異株が出てしまえば、また1からやり直しです。人類が一体となり、ウイルスと戦う必要があることは疑う余地がありません。同様に地球温暖化などの環境問題をはじめ、国連で採択されたSDGs^{※2}を達成し、持続可能で平和な人間社会を作っていくことも必須で、私たちも貢献してまいりたいと思います。

今年は安房地域医療センターのさらなる発展のための増築計画を始め、房総メディカルアライアンスの機能強化、安房医療福祉専門学校に日本語学科と介護福祉学科を開設する準備、館山地域における子育て支援の計画など、将来を見据えた様々なプロジェクトがスタートします。DX^{※3}時代と言われる今後の社会において、これらのプロジェクトを成功させるためには、「所有から共有へ」「競争から協調へ」そして「イコールパートナーシップ」といった太陽会の基本理念を大切に進めていくことが重要です。多くのみなさまと議論をし、将来に向けて大きな価値を持つ計画を作り上げ、実行してまいりたいと思います。

今年がみなさまにとって素晴らしい年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

※1 国家主義・民族主義・国粋主義

※2 持続可能な開発目標

※3 デジタル技術を浸透させることで人々の生活をより良いものへと変革すること



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	脳血管内治療科	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		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

総合診療科

胃腸の病気は消化器科、心臓の病気は循環器科、皮膚の病気は皮膚科など、特定の病気があれば特定の診療科にかかることが多いと思います



毎朝行う会議のようす

が、当院の総合診療科は特定の症状や病気に関わらず、複数の症状がある場合や、何らかの症状があるが何科を受診すべきか分からない方も診察します。発熱や痛みなどの急な体調変化のある急性期だけでなく、病気からの回復途中の回復期、病気と長く付き合っていく慢性期、人生の最期に向けた終末期、禁煙外来や予防接種などの健康増進のための予防医療も担っています。また外来や入院の対応だけではなく、救急外来や訪問診療も行っています。

当科は診療だけでなく、医師の教育にも力を入れています。亀田総合病院から初期研修医や

内科医師、亀田ファミリークリニック館山から家庭医診療科医師が研修として指導医の下で診療しており、患者さまにとって最適な医療を提供できるように努めています。

当科として特別に行っている検査・治療は多くはないですが、睡眠時無呼吸症候群の精密検査(外来・入院検査含め)や治療を行うことができます。日中の眠気、睡眠中のいびきや無呼吸でお困りの方はご相談ください。

上記症状以外でもお困りの方は、気軽に当科を受診・紹介いただければと思います。我々の診療に境界はないですが限界がないわけではありませので、専門家の診察が必要と判断した場合には適切な診療科へ紹介もさせていただきます。

つねいし だいき
常石大輝

出身地：兵庫県

趣味：お笑い鑑賞

麻雀(オンライン)

房総の好きなところ：

地元の淡路島に気候や文化が似ているところ



画像検査つれづれ②

～『息を吸って、吐いて、止めて』
ってどうして?～



画像診断室 室長 鈴木一志

診療放射線技師が撮影するX線画像は、普通の写真と同じように動く物を撮影すれば画像がブレます。ブレた画像では正しい診断はできません。ブレないためには目的とする撮影部位の動きを患者さまに止めていただく必要があります。骨などは体の動きを止めますが、心臓や動いている臓器などは止められません。肺の動き(横隔膜の

動き)を止めれば撮影できる場合に呼吸の指示をします。

では、吸って～、吐いて～どちらで止めるのでしょうか?それは目的とする臓器によって異なります。胸部X線撮影は、できるだけ肺を拡げて撮影するため、大きく息を吸います。腹部X線撮影では横隔膜を上位にあげ、できるだけ腹腔内(おなかの中)を広範囲で写すので息を吐きます。CTなどでは胸部から腹部まで一連で撮影することが多く、吸って撮影する方法が一般的です。

正しい診断ができる画像を撮影するために、ご協力をお願いいたします。

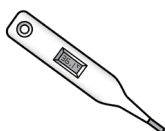


家庭で使える医療機器

ME室 室長 近藤敏哉
臨床工学技士

近年の高齢化や人々の健康への関心度に伴い、家庭で医療機器を使用する方が増加しています。医療機器は健康器具とは違い、医薬品医療機器等法で定められた適切な管理が必要な機器です。一般の方が購入して使用する場合は、目的や安全性を十分に理解して取り扱う必要があります。そこで、医療施設内で医療機器の安全管理を担う臨床工学技士がその使用方法について簡単に解説いたします。

新型コロナウイルス感染拡大当初は、体温計とパルスオキシメーターを買い求める人が増えました。体温は臓器の働きを安定して保つように調整されています。体温測定は身体異常を早期発見するための指標になります。しかし、体温には個人差があり、一概に何度以上が発熱と定めることはできません。定期的に測定し、ご自身の平熱を把握しておきましょう。なかでも非接触で測るタイプは感染対策に最適ですが、外気温に左右され、測定距離にも注意が必要です。



肺や心臓の病気で酸素を体内に取り込む力が低下すると、酸素不足(低酸素状態)になります。

パルスオキシメーターは、血液中に含まれる酸素の割合を数値化したものです。光センサーで測定するため、マニキュアやつけ爪などで光の透過を妨げると正しく測定できません。また、センサーの赤い発光部が爪側・受光部が指の腹側になるように装着しましょう。追加機能として脈拍も同時に測定可能です。

血圧計は、体動などで正確に測定できないことがあるため安静状態で使用してください。



日頃からご自身で「呼吸」「体温」「血圧」「脈拍」などを測定可能な医療機器を利用して健康状態の管理をしましょう。正常値に関しては個人差があり、習慣的に測定時間・測定部位などの測定環境を統一することで平常時の数値を把握することが重要になります。

おひさまキッチン

今回は缶詰など長期保存できる食材を利用したソースをご紹介します。写真の具材は冷凍庫にあるシーフードミックスを利用しましたが、サバ缶でもおいしくできます。包丁もまな板も使わないので、災害時に卓上コンロを使ってカンタンに作ることもできます。

はかりを利用することで、計量もカンタン！ぜひお試しください。

<作り方>

トマトソース

- ① はかり(デジタルが楽です)に鍋を置く。
- ② トマトソースの全ての材料を、計りながら鍋に入れた後に火にかけ、グツグツしたら弱火にしてコンソメがとけるくらいを目安に火からおろしてできあがり(3～5分位)。

写真のシーフードペンネの場合

- ③ ペンネ(分量外:1人前80g位)を茹でる。
- ④ ②と同時進行で、フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、解凍したシーフードミックス、手でちぎったほうれん草を炒め、塩・ブラックペッパーで味を調える。
- ⑤ ②に③と④を加え、ひと煮立ちさせたらできあがり。

サバ缶の場合

- ⑥ サバ身全部と漬け汁の半分を②に入れてひと煮立ちさせてできあがり。クラッカーにのせて粉チーズをかけてもおいしいです。

災害時にも
役立つ!

お手軽トマトソース

レシピ: 広報スタッフnassy
監修: 管理栄養士 出口恵美子



※(トマトソースのみ)1人分あたり:
カロリー 41kcal 塩分 1.0g

<材料 /4人分>

【トマトソース】 トマト缶…1缶(400g)/白ワイン…キャップ4杯(約16g)/コンソメ…2個(約10g)/砂糖…8g/チューブニンニク…10g/ブラックペッパー…少々/オレガノ…少々(好みで)

【シーフードの具】 シーフードミックス、ほうれん草…好みの量/オリーブオイル…大さじ1(12g)/ブラックペッパー…少々/塩…少々

【サバ缶】

サバ缶…1缶/粉チーズ…少々

このソースはご飯
にかけてもパンに
つけても Good!

トピックス

災害訓練実施

2021年10月16日(土)に災害訓練を実施しました。昨年度は各エリアに分かれて実践的な検討を行った机上訓練でしたが、今年度は本部のみで実動訓練が行われました。

想定は、令和元年の房総半島台風の際の状況や環境を参考に設定され、千葉県南部の広範囲な停電、台風被害による多数傷病者の発生、COVID-19の感染拡大を考慮した災害医療の対応などを課題としました。また、院外の安房地域の各行政機関や消防、亀田メディカルセンター



と衛星電話や広域災害救急医療情報システム(EMIS)を使った通信訓練も実施されました。

発災後の迅速な本部の起動は、千葉県南部において災害医療に関わる重要な役割を担い、院内だけではなく地域全体の状況把握や、的確な指示や対応が求められます。本部を構成する職員は、福内院長をはじめとする各役職者、DMAT、医師で、診療現場での感染対策に関する指示や患者さまの転院手配、在宅医療の患者さまの受け入れ、他地域からの受け入れ要請に対する方針決定、発電機の借り入れや電源車の派遣依頼などに対し、被災やコロナ禍での経験を活かした訓練となりました。今後起こりうる災害に備え、訓練を振り返り課題事項に取り組んでいきます。

新型コロナワクチン 3回目接種実施中



2021年12月から、新型コロナワクチン追加接種(3回目)が始まりました。接種できるのは、**新型コロナワクチンの2回目接種を完了した日から原則8ヶ月以上経過し、3回目の接種券がお手元に届いている**などの定められた条件を満たした方が対象です。集団接種はやっていませんので**個別接種**として安房地域医療センターでも接種できます。接種の際は取扱医療機関への予約が必要です。なお、1回目・2回目接種は12月末で終了致しました。1月以降にご希望の方は、当院のイブニング接種(所定金曜日)での接種が可能です。

接種対象の条件や詳細については、各市町から発信される案内やホームページをご覧ください。また、国や行政の方針変更により情報が変わる場合がありますのでご注意ください。

職員使用のスマートフォン

2021年12月より、職員が業務用に使用するPHSがスマートフォンに切り替わりました。PHSの老朽化や製造縮小、職員の増加と利便性がかんがみ、切り替えと致しました。ご理解をお願い致します。



正面
玄関の

車椅子と歩行車

正面玄関入口に置いてある**車椅子と歩行車**は、**敷地内のご使用に限り**自由にお使いいただけます。ただし、台数に限りがあります。使用後は



元の場所(正面玄関入口)にお戻し下さい。ご使用の予約や敷地外での使用の受け付けはしておりませんのでご理解をお願い致します。

編集 後記



おひさまニュース
バックナンバー

多くの人が連想する房総のイメージに「花畑」があります。年が明けると本格的なシーズンが到来します。花畑の沿道をドライブすると、車の中まで花の香りが漂ってきます。ひとあし早い春を求める観光客やバスが連なる様子は房総の風物詩のひとつです。しかし、コロナ

禍で観光バスは全く見かけることはなく、花畑だけがかわらず広がっています。地域の生活にも深く関わる「花畑」。早くにぎやかな房総の春が戻ってくることを祈ります。

