

# ひだまり

HIDAMARI

冬号  
2023  
vol.206



## お祝い膳をリニューアルしました

### 目次

- 02 新年のご挨拶
- 03 Hospital Now!!  
「冬こそ体を動かしましょう！」
- 04-05 特集  
「お祝い膳」リニューアルしました！
- 06 看護師は見た！  
「栄養サポートチームを知っていますか？」  
レシピ de 元気！「鰹のチーズフライ・梅ソース」
- 07 外来診療日一覧表（1月4日現在）
- 08 ひだまり NEWS  
「救急室・薬剤科よりお知らせ」

より良い医療の提供を行うとともに、市民の健康増進に貢献することで、市民の信頼に応えます

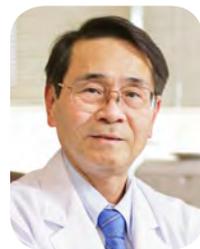
## 「新年の抱負」

皆様、明けましておめでとうございます。

当院は焼津の地で長年に渡り、地域医療の中核としての役割を担ってきました。これから地域の皆様信頼される病院として最善の医療を提供すべく、スタッフ全員がそれぞれの仕事に真摯に取り組んでいきたいと考えています。

昨年も同様に、新型コロナウイルスの流行に翻弄され続けました。当院も重点医療機関として多くの陽性患者を受け入れてきました。2020年11月から2022年10月末までの期間で新型コロナウイルス感染を契機とした新規入院は合計で271人に達し、そのうち小児は63人、妊婦は21人となっています。今後とも志太榛原地域における急性期医療の中心的存在としての役割を果たしつつ、新興感染症対策および周産期医療などにも十分に力を注いでいきます。

世界的には既にこの感染症に近い将来収束すると予想され始めています。しかし、我が国ではこの原稿執筆の時点で（2022年11月11日）新規感染者数が再上昇しており、第8波の始まりとも推測されています。さらにはこの冬はインフルエンザとの同時流行も懸念されています。こうした中、当院ではこれまでの経験をいかして十分な感染対策を取りつつ、今までと同様かそれ以上に質の高い医療を提供していく所存です。地域の皆様もご理解の上、変異株に対応したコロナワクチンの積極的接種なども含めてご協力よろしくお願いたします。一方、今回の感染症流行に伴い、全国的にも医療機関への受診控えの傾向やがん検診の受診率低下などが続いています。皆様にはかかりつけの先生や当院担当医とも相談の上、必要に応じて適切に医療機関を受診していただくようお願い申し上げます。



病院事業管理者兼  
病院長  
せき じょうじ  
関 常司

## 「新年を迎えて」

新年明けましておめでとうございます。

ここ数年、新年を迎えるたび「今年こそマスクのない生活を、今年こそ日本全国気兼ねなく出かけた。」と思っています。

昨年も新型コロナウイルスが猛威をふるいました。その中でも“with コロナ”にむけて昨夏には新たな行動制限は行われませんでした。マスク着用が不要な場合が示されるなど日常生活が少しずつ変わってきました。

とはいえ、油断大敵です。ワクチン接種や手洗いの徹底、健康管理など自分で考え、行動する場面はまだあります。例えば、私が心がけている一つはマスクを正しく着用することです。マスクを付けた時に鼻と口はきっちりとマスクに収める、顔に隙間なく密着させる、顔のサイズに合ったマスクを装着するようにしています。その他にも予備のマスクをバックの中に入れておくようにしています。

どんなに気を配っても、いつの間にか感染していることが日常的に起こっています。感染対策をしても防げないこともあります。必要なお薬と、栄養を取って静養すること、できる範囲で周りの人にうつさないような行動をとることが重要になります。学校や職場、様々な集いの場、そして病院でも、マスクで見えなかった笑顔や表情がわかる生活が早く戻るように今年も願っています。

当院では令和5年4月に『特定行為看護師』が誕生します。

特定行為看護師になるには、国が定めた特定行為研修で必要な専門的知識と技術を身につける必要があります。この研修を修了することで、国により定められた行為を医師の具体的な指示を求めず「手順書」に基づいて実施することができるようになります。

今回誕生する特定行為看護師が実施できる特定行為は、血液が通わなくなった皮膚や皮下組織を取り除き正常な状態に戻すための処置などです。今まで看護師が組織を取り除くことはできない行為でしたが、迅速に処置にあたるようになることができます。この特定行為看護師の活動を通し、良質な医療の提供に努めていきます。



副病院長兼看護部長  
やまなし みすず  
山梨 美鈴

## 「冬こそ体を動かしましょう！」

リハビリテーション技術科長 吉田 明人

寒い日が続き家で過ごしている時間が多くなってきていませんか。外は風も強く転んでしまったらなんて考えてしまうと外出するのも億劫になってしまいますね。その結果、日々の活動量が低下していませんか？

今回は、そんな人たちに家でできる運動を紹介し、冬の間に体力が低下し、春先に転倒してしまわないかと不安に感じている人たちにお勧めです。

年齢とともに筋肉量が低下していくと、歩くなどの日常的な動作でも疲れやすくなったり、思うように体を動かせなくなったりと、運動能力の低下につながります。そうなるのが億劫になってさらに活動量が減り、ますます筋肉量の低下につながるという悪循環に陥ってしまう危険があります。だからこそ、日ごろから少しずつ体を動かすことが大切になります。

今回は、転倒しないようイスを使って自分の体の重さを利用した下半身の運動を紹介し、お尻や太もも、ふくらはぎを鍛えることでしっかりと足取りで歩けることを維持しましょう。ふくらはぎは「第二の心臓」とも言われ、鍛えることで血液が心臓へスムーズに戻るようになり、心臓の負担が減って息切れがしにくくなる効果も期待できます。

### ① イスに座って立ち上がる運動

動作を繰り返すだけで下半身全体を鍛えることができます。

**1** 肘掛けのないイスに座り両足を開いて、足の裏はしっかりと床につけます。

**2** おへそを斜め上に引き上げるようなイメージで骨盤を起し、そのままの状態立ち上がりその後ゆっくりと座ります。

ふらつく人は無理をせず、テーブルなどに手を着いて行ってください。ふらつかずにできる人は両手を胸の前に交差して行います。この動作を10回繰り返します。立ち上がる時は膝がつま先よりも前にならないように、座る時は勢いにつきすぎないように注意しましょう。



### ② 踵（かかと）上げ運動

踵（かかと）を上げ下げしてふくらはぎを鍛えます。背もたれのあるイスや、テーブルなどを支えにしながら行います。

**1** イスの背もたれやテーブルなど、支えにするものに手（指先）を軽くついて背筋を伸ばして立ちます。つま先はまっすぐ前に向け、肩幅に開きゆっくりと踵を上げます。

**2** 踵を上げた状態で1秒保持してから下ろします。この動作を10回繰り返します。踵を上げる時は、足の外側よりも親指のふくらみに体重をかけるように意識します。ふくらはぎの筋肉を使っているか意識しながら行いましょう。



### ③ イスに座った状態で足を上げる運動

太ももの大腿四頭筋や足の付け根にある腸腰筋を鍛える運動です。

**1** イスに座り、背もたれに寄りかからず背筋を伸ばします。

**2** 少し膝を伸ばした状態から、膝の角度を変えずにゆっくり上げ下ろしを行います。左右10回ずつ行います。この際、床に踵を付けないように、また呼吸を止めないように注意しましょう。



### ④ 立った姿勢でのもも上げ運動

**1** 片側の手でイスの背もたれをつかみ、体を支えます。両足は軽く開き、まっすぐに立ちます。

**2** イスに近いほうの脚を、太ももが床と平行になるくらいまで3秒間かけて上げます。その姿勢で1秒間保ちます。そして、3秒間かけて元に戻します。この動作を10回繰り返します。反対側の脚も同じように行います。



高齢者の運動は無理のない範囲で行うことが大切です。痛みや不調の時は逆効果になるのでご注意ください。

# 特集

Topix

## 「お祝い膳」リニューアルしました！

栄養科科長 野田 千保子

新年おめでとうございます。

今年度から取り組みを進め、リニューアルした「お祝い膳」がいよいよ始まりました。

「お祝い膳」は、産婦様にお慶びを伝えたい思いを形にするために、病院だけでなく企業の方々にもご支援を得て成し遂げた大きなプロジェクトになりました。

きっかけは、科の計画案の一つ、産婦食の見直しでした。まず栄養科スタッフから募ったメニューの原案から、お祝い膳として相応しいメニューを選抜し調理師達が試作を重ねました。更にメニューをもっと良くするために、市内観光ホテル「ホテルアンビア松風閣」様、「焼津グランドホテル」様の両料理長にも快くご協力いただき、食材やメニュー、盛り付けや食器に至るまで細やかなアドバイスを受けました。

また、食材についても地産地消で美味しい県内産の食材を活かした料理を目指し、地元の食材について改めて調べ、業者の協力もあり料理に取り入れることができました。

食器も厳選して用意致しました。この食器により料理の出来映えが大きく変わることを学びました。今回のお膳は通常食とは品数や食器の種類が異なるため、直接調理師が「お祝い膳」を産婦様のお部屋に出向き給仕することに致しました。こちらも初めての試みですが、出来たてのお料理をご提供するのに必要な事であると考えました。

このように、色々な懸案を解決して出来上がったメニューを産婦様にゆっくりと召し上がっていただき、ほんのひとときでも心安らぐ時間を過ごしていただければ幸いです。

この取り組みを通じて、改めて患者様に提供する給食の意義を見つめ直すことが出来ました。また、異なるサービスのプロからのご助言やご指導は、スタッフにとってもお料理に向かう料理人としての姿勢や探究心等を向上させてくれました。何よりこのプロジェクトで試行を重ねた調理師達の努力を、成果として出し

てくれたことは関係各位の協力なくしてはできないことでした。習得した技術を若いスタッフに伝承し、料理の質を維持向上することが今後の課題となりますが、手作りをモットーにしている当院の給食の伝統はこれからも繋げていけると今回の経験で実感しております。

大きなプロジェクトを達成した今こそ基本に戻り、栄養科の目標「安全でおいしい給食の提案」を軸に、本年もスタッフ一同で入院患者の皆様にお届けして参ります。



### MENU



- ・静岡県産和牛ステーキ
- ・中島屋ホテルズ 四川飯店 直伝の海老のチリソース
- ・しらすピザ&鰹チーズフライ
- ・静岡県産和牛ハンバーグ
- ・銘柄鶏のバターチキンカレー
- ・サーモンのパイ包み
- ・ちらし寿司

7種類のメニューは曜日によって変わります。

## 「お祝い膳」で喜びを伝えたい

調理師 伊藤 裕幸

この度、産婦食の新メニュー開発に関わらせていただいたことは、我々調理師にとって大変勉強になり、刺激にもなりました。開発している中で、根底となっていたのは「人生の中でも出産という大仕事を終えた産婦様に対して、最大限の祝福をお料理で伝えることで、喜んでいただけるものを作りたい。」という思いでした。



半年に及ぶ開発の中では、私たちが普段調理する中で耳にする事がないような、食材・調理方法・食器ばかりで、何から何まで手探りの状態からのスタートでした。そうした中で、ホテルアンピア松風閣様と焼津グランドホテル様より多大なるお力添えをいただいた事がターニングポイントとなりました。何度も打ち合わせを重ね、時には調理工程を指導していただく事で、一つ一つのお料理がより洗練されたものへと進化していきました。このことは、私たちにとっても、調理に対する喜びを再認識させていただく大変良い機会となりました。

開発期間は終わりましたが、本当の意味での目的である、「最大限の祝福をお料理で伝える事によって、産婦様に喜んでいただく」というスタート地点に立ったばかりです。常に満足していただけるお料理の提供が出来るように、今後とも技術の向上に努めて参ります。

## 「お祝い膳」の新たな取り組み

管理栄養士 杉本 実穂

当院のリニューアル後のお祝い膳の特色や新たな取り組みについて幾つかご紹介します。

① メニューは、曜日によって異なる7パターンをご用意しております。入院期間中、2日間の昼食にご提供させていただきます。

② 食物アレルギーに対しては、できる範囲で対応させていただきます。但し、産婦様の状況により、一般食への変更となる場合もあります。ご了承ください。

③ お祝い膳提供の際には、調理師が直接お料理をお部屋までお運びします。食後のお飲み物は、カフェインレスのコーヒーまたは紅茶からお選びいただけます。提供日の前日に、調理師がお部屋にご希望を伺いに参ります。

④ お食事には、メニュー表に加え当院、ホテルアンピア松風閣様及び焼津グランドホテル様からのお祝いメッセージを添えてお出しします。

また、メニュー表には、レシピ情報などが見られるQRコードをつける試みを行いました。退院後にご活用いただけたらと思います。

栄養科スタッフが、心を込めてお届けするお祝い膳。多くの産婦様にお召しあがりいただけたらと思います。

### ●●●●●●●● Message ●●●●●●●●

ホテルアンピア松風閣  
 谷澤 伸啓 総料理長



栄養科の皆様の熱い想いに賛同し、取り組んでまいりました。魅力ある地元食材を活かすだけでなく、ご提供するまでの時間を考慮し、食感や味わいを損なわないよう意見交換を重ね工夫いたしました。

「おめでとうございます」「お疲れ様でした」「これからも頑張ってください」という想いがこめられた、特別なお祝い膳です。

焼津グランドホテル  
 孕石 謙二 統括料理長



産婦様に提供する産後食「お祝い膳」のお話を頂いたときに、当ホテルの企業理念に沿った地域貢献であると共に、私としましては初めての挑戦でもありぜひお力になりたいと思いました。関わるスタッフの皆様の情熱で、素晴らしい料理が出来たと思います。「お祝い膳」でお子様と一緒に新たなスタートのお手伝いになれば幸いです。

看護師は見たっ!!



栄養サポートチームを知っていますか？

6B 病棟看護師長

田中 律子

皆さんはご自分の栄養状態を気にしたことがありますか？ 普段から栄養に注意して食事をしない方もいるかもしれません。では、皆さんはどのような時に栄養状態を気にするのでしょうか。体調が優れない時や体調が思うように回復しない時に「最近、偏った食事が続いたからかな」や「食べる量が少なかったからかな」など栄養と体の状態を結びつけて考えることがあると思います。

必要な栄養がとれていないと人間はあらゆる不調を来します。入院している患者様にとってはさらに深刻です。栄養状態が低下すると、感染症を起こしやすくなったり傷の治りが遅れたり腸の動きが悪くなったり、筋肉が衰えるなどももとの病気や怪我以外の不調が現れ、その結果入院期間が長くなってしまいます。このことから栄養管理は治療の基盤と言えます。栄養状態が悪ければどのような治療も効果が十分に得られません。そのようなことが起こらないよう当院では「栄養サポートチーム」が活動しています。

栄養サポートチームのメンバーは、栄養についての研修を受けた医師、管理栄養士、

看護師、薬剤師で構成されています。サポートの対象となる患者様は、食事が進まない方、吐き気や下痢などの症状がある方、体重が減ってしまった方、傷の治りが悪い方など多岐にわたります。このような患者様の、症状が快方に向かうためにどのように栄養状態を改善させるかをチームで考えていきます。また、患者様と直接お会いし相談にも乗ります。

サポートを行い栄養状態が改善すると症状が軽快し、顔色が良くなり声に張りもでてきます。そして表情も明るくなるので、効果が目に見えてわかります。以上のことから栄養と体調を結び付けて考えることは大切であると言えます。入院をしたときだけでなく、普段の食事から整った栄養を心がけていると、病気になったり怪我をした時に回復が早くなります。

今回は栄養と治療についての話をしました。栄養過多も回復を妨げる要因にもなりますので気を付けましょう。入院中の栄養のことが気になったら、気軽にお声がけください。



どんな食事をしたかな……



「鯉のチーズフライ・梅ソース」



熱量284kcal、蛋白質24g、脂質13.4g、塩分2.2g

4 人 分	鯉の切り身	30g × 8切
	スライスチーズ	4枚
	小麦粉	60g
	卵	1個
	パン粉	適量
	揚げ油	適量

梅 ソ ー ス	梅干し	4個
	胡瓜ピクルス	20g
	水	60ml (大さじ4)
	砂糖	小さじ1

- ① 鯉の切り身に切り込みをいれ、折りたたんだスライスチーズ(1/2枚)を挟む。
- ② 小麦粉、卵を混ぜ合わせ、①につけ、パン粉をまぶす。
- ③ 170～180℃くらいの油で揚げる。

〔梅ソース〕

- ① 梅干しは種をとり、包丁で細かくたたく。胡瓜のピクルスも粗みじんにきざしておく。
- ② 水に砂糖を溶き、①の梅肉とピクルスを混ぜ合わせる。

鯉フライと梅ソースをお皿に盛り付け、完成です。

★お刺身で食べるのが多い鯉ですが、フライにしてもおいしくいただけます。

問合先 栄養科 054-623-3111(代)

# 外来診療日一覧表

2023年1月4日現在

○…診療日 検…検査

診療科	午前				
	月	火	水	木	金
総合診療内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
腎臓内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
呼吸器内科 (紹介状必要・予約制)	○	○			○
血液内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
消化器内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
循環器内科 (院内他科依頼)		○	○	○	○
代謝内分泌内科 (紹介状必要・予約制)	○		○	○	○
脳神経内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○		○
精神科 (新患受入休止)	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○
整形外科 (予約推奨)	○	○	○	○	○
形成外科 (紹介状必要・予約制)	○		○		○
脳神経外科	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○		○
透析	○	○	○	○	○
産婦人科 (予約制)	○	○	○	○	○
眼科	○	○		○	○
耳鼻咽喉科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
放射線科 (予約制)			○		○
歯科口腔外科	○		○		○

- ◆受付時間
    - ・午前 8時00分～11時00分 (再来受診) 8時00分～11時30分
    - ・午後 12時30分～15時00分
  - ◆予約受付
    - 054-623-3111(代表) ※受診科をお知らせください。
    - ※午後の診察はすべて予約制です。ご注意ください。
  - ◆外来担当医表
 

外来担当医表については、毎月1日付でホームページを更新していますのでご覧ください。また、病院受付窓口でも毎月1日から配布しています。なお、都合により担当医や担当日が変更になることがあります。
  - ◆各種相談(予約制)
    - ・緩和ケア・がんよろず相談 月～金曜日(休診日を除く)9時00分～16時00分
    - ・退院後の療養、介護に関する相談 月～金曜日(休診日を除く)9時00分～16時00分
- 予約受付 054-623-3111(代表)内線：2090 地域医療連携室医療相談担当

診療科	午後(予約制)				
	月	火	水	木	金
呼吸器内科 (紹介状必要)	○	○			○
血液内科 (紹介状必要)		○		○	○
消化器内科 (紹介状必要)		○	○	○	○
循環器内科 (院内他科依頼)	○	○	○	○	○
代謝内分泌内科 (紹介状必要)	○	○		○	
脳神経内科 (紹介状必要)	○		○	○	○
精神科 (新患受入休止)	○	○		○	○
小児科	○	○	○	○	○
形成外科 (紹介状必要)	○				
産婦人科	○検		○検	○	
泌尿器科			検		検
透析	○	○	○	○	○
耳鼻咽喉科 (紹介状必要)	○		○	○	
放射線科	○				
歯科口腔外科	○		○		○

特殊外来 完全予約制 △午前 □午後 一部毎週開催していない外来もあります。詳しくはお問い合わせください。

特殊外来(完全予約制)		月	火	水	木	金
腎臓内科	膠原病・リウマチ (紹介状必要)				□	
	多発性のう胞腎 (紹介状必要)				□	
	糖尿病性腎症パス (紹介状必要)	△□		△□		
脳神経内科	認知症外来 (紹介状必要)				△	
小児科	心臓				□	
	エコー				□	□
	神経					□
	すこやか療育支援			□		
	川崎病			□		
	乳児検診	4ヶ月児 10ヶ月児	1ヶ月児			
	シナジス	□				
外科	スキンケア		□			
	乳腺	△□				△□
	血管外科					第1・2・4 △
	呼吸器外科			△□		
心臓外科					第2・4 □	
形成外科	レーザー	□		□		
脳神経外科	脳卒中		□			
産婦人科	不妊治療	△	△	△	△	△
	助産師	△□	△□	△□	△□	△□
	妊婦外来	□		□	□	

◆他院に通院中の方  
紹介状不要の診療科であっても、すでに他院に通院中の方は紹介状が必要な場合があります。詳しくは問い合わせてください。

## 救急室よりお知らせ

### 胸に違和感を感じたら 救急車を！



「胸が痛い」、「胸が締め付けられる」、「重苦しい」、「動悸がする」、「呼吸が苦しい」などの症状がありましたら迷わず救急車（119番）を呼んでください。

焼津市立総合病院では循環器内科の医師が不足しているため、心臓にかかわる緊急の検査や治療ができません。

心筋梗塞や狭心症は、場合によって生死にかかわる怖い病気です。1分1秒でも早く治療のできる病院に行くことが自分の命、大切なご家族の命を守ります。



### 救急受診の際は 来院前にお電話をお願いします

焼津市立総合病院では、24時間体制で救急患者を受け入れています。症状によっては対応できない場合もありますので、来院前に電話でご連絡ください。

焼津市立総合病院 救急室 電話：054 - 623 - 3111（代表）



## 11/10 勤労感謝 「働くひとたち いつもありがとう」



勤労感謝の日を前に、市内みやじま・みなと幼稚園の園児7名が当院を訪れ、感謝の言葉と手作りの折り鶴を届けてくれました。かわいい声援ありがとうございました。

## 薬剤科よりお知らせ

### 「医薬品供給不足のお知らせ」

医薬品の供給が不足し、流通に支障を来すケースが頻発しております。最近では、特に新型コロナウイルス感染症急増の影響で解熱鎮痛薬や咳止め薬の入手が困難になりました。その他の原因として、医薬品製造過程における不具合や、製品の採算性が取れずに製造中止というケースも残念ながら報告されております。

薬剤科では販売業者等と緊密に交渉し、できる限り医薬品の確保に努めておりますが、医薬品が入手できない場合は、同じ薬効のお薬をお渡しいすこともあります。

患者様にはご迷惑をおかけしておりますが、ご理解とご協力の程よろしく申し上げます。

