

## 介護老人保健施設 ぽっかぽか

住所：〒349-0221  
埼玉県白岡市上野田357-1

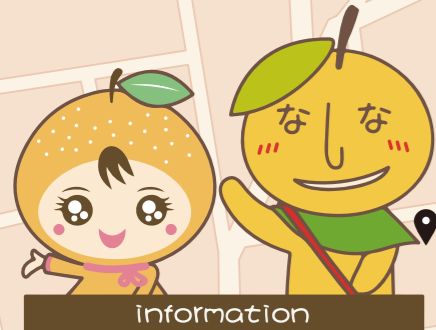
☎ 0480-90-5666

受付時間 9:00～18:00

入居対象 要介護1～5の方で、リハビリをして在宅復帰を考えている方。  
病院で治療が終わったが、そのまま自宅に帰ることに不安がある方など、是非ご相談ください。



介護老人保健施設「ぽっかぽか」は平成14年10月に開設し、95名の入居者と50名の方がデイケアセンターに通い、地域に根差した「在宅復帰施設」を目指して運営しております。多彩なセラピストチームを中心としたリハビリはもちろん、生活動作全般をリハビリと捉えて出来る事は出来る限りご自身で行っていただけるように支援しています。  
また、医師、看護師も常時勤務しておりますので、医療的にご不安がある方も安心して頂けます。  
相談、見学等随時受け付けております。お気軽にご連絡ください。



taylor shop

Shiraoka Central  
General Hospital

used car dealer

conveni

### 編集後記

広報委員会 福田

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。本年も更なる安全で確実なわかりやすい医療を提供していきます。皆さまのご健康とご多幸をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。

# Happy New Year



# 2024







## あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

院長 橋本 視法



新型コロナウイルスの感染拡大から既に4年が経過しようとしていますが、いまだ完全に収束したわけではありません。しかし昨年5月8日から新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行し、われわれ医療機関はWithコロナでの通常診療を余儀なくされています。病院も全力で感染防止に努め、同時に、通常診療も最大限に維持し、救急医療ならびに地域医療に貢献することができたと思っております。地域の皆さまには大変なご不便をおかけすることもあったかと思いますが、この場を借りましてお詫び申し上げますとともにご協力を深くお礼申し上げます。

また、昨年はトルコでの大地震のような大規模な自然災害が頻発したり、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻の長期化する一方で中東ではイスラエルとパレスチナの紛争が突然再燃するなど、世の中はこれまで以上に不確実性が高まっているように感じます。

このような中で私たち白岡中央総合病院は、今年度は、『一燈破闇 Believe in Light』をスローガンに、『「生きる」を変える』という私たちの「一燈」を頼りに、困難、逆境の間を「突破」すべく努力しています。

そして2026年度を目標としている病院の新築移転の計画、準備も白岡市とともに着々と進めているところです。

医療を取り巻く情勢はいよいよ厳しさを増しています。厚生労働省は去年の出生数が、初めて80万人を下回ったと発表しました。少子化が想定を上回るペースで進んでいて、厚生労働省は社会や経済の基盤が大きく変わる危機と捉えており、医療機関に対する要請もますます厳しさを増すと予想されます。政府は医療費削減のため、診療報酬改定による誘導だけではなく、効率的な地域医療のシステム構築を求めています。しかしこれに新型コロナパンデミックの経験をどう活かすかが課題であると考えています。

ポストコロナを見据えて、そして新病院移転を目指して、まだまだ多くの困難が山積みですが、素晴らしい病院を作るため全職員の力を結集して参りたいと思っています。

本年も皆さまのご指導とご支援をよろしくお願いいたします。



白岡中央総合病院  
院長 橋本 視法

TEL: 0480-93-0661 / FAX: 0480-92-8462  
住所: 埼玉県白岡市小久喜938-12  
病院サイト: www.scghp.jp/

### PROFILE



## あけましておめでとうございます。

2024年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。  
旧年中は、温かいご支援とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

看護部長 佐藤 真紀



昨年も感染症対策やワクチン接種など、新型コロナウイルスへの対応を余儀なくされた年でありました。変異を繰り返す新型コロナウイルスですが、これまでの行動自粛から緩和され、経済活動を回復させながら「Withコロナ」に向けて世の中が動き出しています。常に気は抜けませんが、日々コロナ対応に追われ、当院の職員も経験から学んだ事も多くありました。振り返りを行い、行動を修正して私たち医療従事者も勇気をもって前進して参りました。しかし、これは決して自分達の努力だけではなく、地域

の医療従事者の皆さまをはじめ、患者さまやその御家族さまなど沢山の皆様のご協力があつて頑張つて来られた事に、改めて感謝申し上げます。2024年もこれまで同様、感染対策を徹底しつつ地域の皆さまの健康、医療、介護を支えていきたいと思っております。

看護部におきましても、今後も自己研鑽を積み安心安全を心掛け、何よりも誠実に看護を実践出来るよう努力して参りたいと思っております。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。



## あけましておめでとうございます。

謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
旧年中は、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

事務長 立川 敏章



昨年、コロナウイルスの種類が変更となり、日常生活に活気が戻ってきております。

しかしながら、日本国内そして世界的に不安定な情勢による様々な影響が、依然として続いております。病院運営を適正に行っていくためには、それらをどのように対応していくかが大きな課題となります。

特に本年は、医療・介護・障害福祉サービス報酬のトリプル改定が行われ、また、医師の働き方改革等の新制度が施行されます。このような大きな変化に、病院として一丸となり取り組み、地域の皆さまに「安心して確実なわかりやすい医療」を提供していくことが、病院

としての使命であると思っております。

また、病院新築移転計画につきましても、より一層本格的になる年でもあります。地域の皆さま、関係各事業所の皆さまにご協力をいただきながら、確実に進めて参ります。

これからも、人と人のつながりの大切さや感謝の気持ちを忘れることなく、質の高い医療を提供すべく努力して参ります。

本年も皆さまのご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。





### 神崎医師ごあいさつ

2023年10月から当院で勤務をしております神崎裕二と申します。

前職として2005年から18年間、自衛隊医官として勤務していました。その間、大学病院で呼吸器内科の研修を受けるとともに、基地医務室での総合診療や隊員の健康管理、航空医官業務(パイロットの健康管理を行う医師)に携わってまいりました。また、派遣輸送隊医官としてイスラエル・シリアでの国連平和維持活動(PKO)に従事するなど自衛隊ならではのユニークな勤務歴もあり、近年では新型コロナウイルス感染症発生に伴いコロナ病棟で勤務を続けていました。

これまで培った呼吸器、感染症の知識や珍しい経験を活かして、地域の皆さまのお役に立ちたいと思います。よろしくお願いいたします。

内科医 神崎 裕二 Kousaki Yuji



## 市民公開講座 を開催しました



に1人が糖尿病予備軍であるということ、さらに「日本糖尿病療養指導士」の資格を持つ各専門職から糖尿病の検査値、お薬についての説明、予防のための栄養学、運動療法に関することについて講演させていただきました。そして「糖尿病看護認定看護師」より、糖尿病は無症状、無自覚でも進行するものであることから、健康診断結果を放置しないことの重要性、予防のために日頃から気軽に相談できる「看護外来」についてご案内させていただきました。

最後に、今後も地域の皆さまにとって、価値があると感じていただける講演の開催を行って参りたいと思います。ご参加いただいた皆さまに改めて感謝を申し上げますと共に、本誌を手にとっていただいた皆さまにとっても、本誌の内容と「看護外来」が、皆さまの健康増進のお役に立てれば幸いです。誠に有難う御座いました。

地域連携課 大泉 和人



▼市民公開講座にて配布したチラシ(看護外来・糖尿病チラシ)

### 看護外来で、認定看護師に相談しよう。

毎週水曜日は看護外来

- 糖尿病看護
- 緩和ケア
- 認知症看護
- 訪問看護

それぞれの専門知識を持った認定看護師が、看護外来でのご相談は可能です。各分野の詳細は、会計窓口前掲誌ラックをご覧ください。

ご本人はもちろん、ご家族だけでも、施設のスタッフさんもどなたでもお越しください!

看護外来  
毎週水曜日 9:00~13:00  
相談のご予約・お問い合わせは、お電話または庶務課窓口へ  
お気軽にご予約ください。  
TEL 0480-93-0661 (内線)

看護外来で血糖値が高いと書かれた  
色々な検査がとられている  
血糖値を高められたけどもよくないので大丈夫  
かな?と不安な方も、「糖尿病」と診断される前に、対策しませんか?  
今からでも間に合う! 血糖値を抑えるテクニク  
糖尿病療養の専門知識を持った「糖尿病認定看護師」があなたの状態に合わせて、血糖値を上げるための工夫をアドバイスします!  
糖尿病と診断される前に、あるいはこれ以上血糖値を悪化させないために、まずは「今」できることを一緒に考えましょう!  
看護外来でのご相談は無料です。  
お気軽にお越しください!

看護外来  
毎週水曜日 9時~13時(予約優先)  
ご予約の際は近くのスタッフにお声がけいただくか、お電話でご予約ください。  
0480-93-0661  
お電話にお声がけください。  
白岡中央総合病院

## 日本医師事務作業補助者協会 第12回全国学術集会

メディカルクラーク 高橋

2023年10月28日大阪で開催された日本医師事務作業補助者協会第12回全国学術集会で「男性医師事務作業補助者の採用と新人教育体制見直しによる効果」について発表し優秀演題賞を受賞しました。

女性のための課内の環境変化、新たな人財育成開拓を目的に2021年度初めて男性新卒者の採用を決めました。そこで教育体制の見直しと育成、さらに翌年新たな男性新卒者を教育したことでチーム医療に貢献する医師事務作業補助者へ成長しました。その結果、男女ともに活躍できる職種として医師や多職種から認められたことが評価されました。

今後もチーム医療の一員として成長し地域医療に貢献していきます。

この度、2023年度 白岡中央総合病院 市民公開講座を12月9日(土)に開催させていただきました。テーマは「糖尿病講座~健康診断結果を放置していませんか?~」となっており、医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士の6つの専門職から構成される、「白岡中央総合病院 糖尿病療養支援チーム」より講演を行わせていただきました。多くの市民の皆さまがご参加くださり、大変なご好評をいただくことができて、とても嬉しく感じています。

さて、そもそも「市民公開講座」とは、どのようなものなのかについてご説明させていただきます。「市民公開講座」とは、地域の市民の皆さまを対象に、医療に関する様々な専門知識や最新情報を分かりやすく発信して、地域の健康増進に寄与することを目的に開催する講座のことを言います。当院に於いては、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、長らく開催が叶いませんでしたが、約4年ぶりに開催することができました。

次に、今回のテーマでもある「糖尿病」ですが、糖尿病は生活習慣病の代表的な一つであり、我々の生活に深く関わってくる疾患でもあります。今回の講座では、内科・梅本医師より糖尿病の概要と、5人

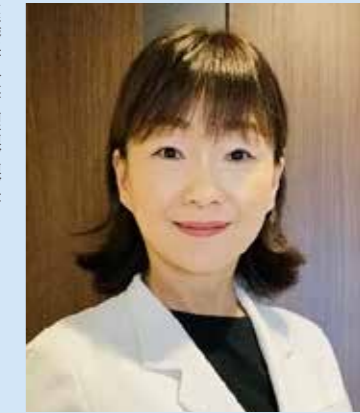


# コラム きざはし：医療安全連載第14回

## 失敗パターンを自己診断してみましよう

医療安全管理課 課長  
専従医療安全管理者

渡邊 幸子



今回の医療安全コラムは、ご自身の失敗のパターンを自己診断する簡単なテストを紹介します。人間誰しも、日常的に「あっ、間違えた」や「うっかり忘れてしまった」という経験をしたことがあると思います。それらの失敗には許されるものもあれば、許されないものもあります。例えば、出かける時に財布を忘れたとしても、最近はスマートフォンの電子決済など便利なものが流通しているためなんとかなるものです。ところが、家の玄関の鍵をかけ忘れてしまったらどうでしょう？これはなんとかなるではすみませんよね。気付

いた時点で、いや、かけたかどうか記憶が曖昧な場合でも家に戻って確認しなければ、多くの方は居ても立っても居られないと思います。

では、このような失敗を防ぐ方法はあるのでしょうか。人間である以上、失敗をゼロにすることはできませんが、自分の失敗のパターンを知ることで少し防ぐことが可能になります。まず、次のエラーパターン自己診断テストをやってみましょう！

### エラーパターン自己診断テスト

あなたが最近2～3ヶ月くらいに経験した失敗で、あてはまるもの(似たようなものでもよい)の番号に○を付けてみてください。全部できたら、一番下の( )に数字(○の数)を書いてください。

- 1. 落とし物又は忘れ物をした。
- 2. つまづいてころびそうになった(ころんだ)。
- 3. 電気やエアコンなどのスイッチを切り忘れた。
- 4. 茶碗やコップをひっくり返した。
- 5. あとで電話(LINE、メール)しようと思っていたのに忘れてしまった。
- 6. 手に取ろうと思ったものとは違うものを手に取った。
- 7. 待ち合わせ又は予約をすっぽかした。
- 8. 熱いものをいきなり口に入れてやけどをした。
- 9. 買い物をしたあとで買い忘れたものを思い出した。
- 10. よそ見をしながら歩いていて、人とぶつかりそうになった(ぶつかった)。
- 11. 自分がいま何をやろうとしていたのかを忘れることがある(忘れた)。
- 12. 余計なことを言ってあとで後悔した。
- 13. 電話を切ったあとで用件を言い忘れたことに気がついた。
- 14. 家又は会社の机や物に身体をぶつけた。
- 15. 会議又は打ち合わせの時間をコロッと忘れていた。
- 16. 電車で飛び乗ったら行き先間違いだった。
- 17. 電話がかかってきたり、話しかけられたりして、やりかけのことを忘れた。
- 18. 間違い電話やメール(LINE)の返信間違いをした。
- 19. 頼まれていたことをし忘れた。
- 20. 目的とは違う階でエレベーターを降りてしまった。

奇数番号に付いた○の数：( )  
偶数番号に付いた○の数：( )

### 診断結果

	○の数	失敗の傾向	対策
奇数番号についた○の数	4つ以上	やり忘れる失敗が多い ：記憶の因子	<ul style="list-style-type: none"> <li>■こまめにメモをとる</li> <li>■チェックリストで確認しながら作業を進める</li> <li>■思い出す手がかりをセットする(シグナルやタイマー)</li> </ul>
	6つ以上		
偶数番号についた○の数	3つ以上	やってしまう失敗が多い ：注意の因子	<ul style="list-style-type: none"> <li>■手を出す前に一呼吸おく</li> <li>■指差し呼称の励行</li> </ul>
	5つ以上		
どちらも○が多い		やり忘れも、やってしまう失敗も多い	エラーを繰り返す危険性を持つため要注意!!
どちらも○が少ない		自分がエラーを犯していることを認識していないか忘れてしまっている最悪タイプ!!	

参考文献：芳賀繁 うっかりミスはなぜ起きる(中防災ボックス)

自分の失敗の傾向がわかりましたか？ちなみに私は奇数番号が多く偶数番号はほとんどありませんでした。やってしまう失敗より、やり忘れる失敗のほうが多い傾向なので、こまめにメモをとったり、大事な場面ではチェックリストなどを活用して忘れないように心がけています。

どんなに対策をとっても失敗はなくせませんが、失敗を減らす参考になればと思います。ぜひ試してみてください。



# 「ぴあ道場」の活動報告

こんにちは。白岡中央総合病院、リハビリテーション技術科、地域包括ケアチームです。

昨年に開催された介護予防教室「ぴあ道場」の活動報告をさせていただきます。

今回は6名に参加して頂き、転倒リスクにまつわる検査測定を行いました。検査は握力、片足立ち、立ち上がり動作、歩行能力の4項目を実施しました。下の写真は片足立ちの検査をしている様子です。片足立ちの場合は目安として「20秒以下」で転倒リスクが高まると言われています\*。このように検査測定を行うことでご自身の結果と基準値を比較して、現状を把握することが出来ます。介護予防教室では半年に一度、検査測定を行っており、ご自身の身体の変化を知る機会を設けています。また転倒を防ぐためには日頃から自主トレーニングを行うことが大切です。次のページでは転倒予防に関する体操を記載しているので、ぜひ参考にしてみてください。

今回のぴあ道場では、お一人で参加される方が多くいらっしゃいましたが、お互いに応援し合ったり、励ましたりと終始和やかな雰囲気に参加されていました。普段から自主トレーニングをされている方が多く、自主トレーニングの成果を発揮出来ている様子でした。検査測定以外にも日常生活で困っていることやお身体のお悩みについてのご相談もあり、アドバイスをさせていただきました。

リハビリ室には体操の資料も置いてありますので、ご興味のある方はご参加お待ちしております。

(※引用文献:高齢者の運動機能と理学療法 PTジャーナル.2009.)



## ぴあ道場(介護予防教室)

開催日：奇数月の第3金曜日  
定員：15名(事前予約制)

身体の仕組みを勉強しながら一緒に運動をしていきましょう!

## ぴあカフェ(オレンジカフェ)

開催日：偶数月の第3金曜日  
定員：6名(事前予約制)

その「もしかして?」気になる方はぜひ参加!不安と一緒に解消しましょう。

参加費 無料 / 会場 リハビリテーション室 / 時間 14:00 ~ 15:00

お申し込み・お問合せ 白岡中央総合病院リハビリテーション技術科(Tel: 0480-93-0661)

※感染対策の観点より、当日マスクの着用可能な方がご参加できます。

## 予防体操～転倒予防編～

**注意事項** 体を大きく動かす筋力トレーニングやバランスを保つ体操は転倒のリスクがあります。何か掴まる物のそばで行ったり、足元の状況に気を付けて行ってください。

### 踵上げ

10回×2セット

つま先を揃え、両足の踵を上げ下げします。



### 片足立ち

20～30秒間×2セット

支持物を触りながら片足を挙げます。慣れたら手を離します。



### ステップ

10回×2セット

前後左右になるべく大きく踏み出します。



リハビリテーション技術科 地域包括ケア介護予防チーム



認定看護師  
コーナー

## 2月10日は「フットケアの日」



「フ(2)ット(10)=足」と読む語呂合わせから、2月10日はフットケアの日とし、糖尿病や末梢動脈疾患などによる足病変の予防・早期発見、治療の啓発を目的として制定されました。

### 今回のテーマ「足を乾燥から守る」

#### ○乾燥すると皮膚のバリア機能が低下する

冬場は大気中の水分が少なく、特に皮膚が乾燥しやすい環境にあります。皮膚が乾燥すると、皮膚のバリア機能が低下して、皮膚の表面に亀裂(傷)が入り、種々の細菌が入りやすくなります。細菌が入ると感染症を招き、ひどくなると感染症は足だけで止まることはなく、全身に影響を与えます。また、皮膚は乾燥によって、かゆみが表れます。皮膚をかくと皮膚は傷つき、出血してトラブルが発生します。これを防ぐためにも保湿ケアは足を守るために大切です。

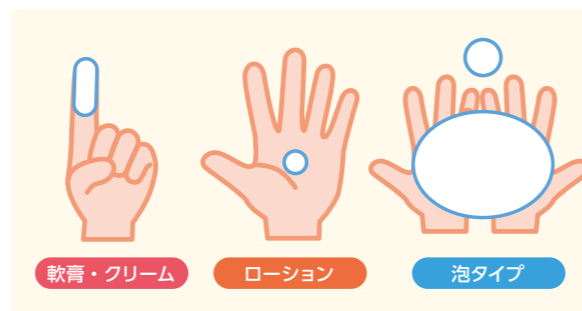
#### ○保湿剤を塗るタイミング

足をきれいに洗い、水分を拭き取った後、15分以内に保湿剤を塗るのがお勧めです。

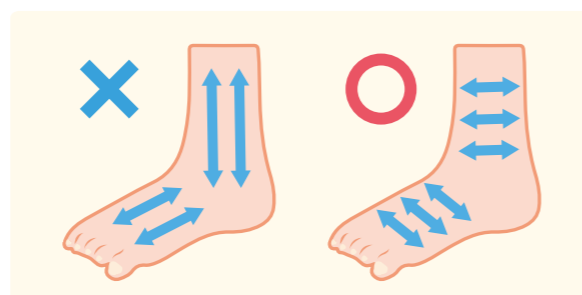
#### ○保湿剤の適量と保湿剤の塗り方

保湿剤は量をたくさん使えば効果が高くなるわけではありませんので、適切な量を使用することが大切です。チューブ型のクリームタイプでは指の1関節分(約2cm)、ローションタイプでは1円玉大、泡タイプではゴルフボール1

個分で、手のひら2枚分に塗り広げられることを目安にするといいでしょう。



保湿剤を塗るときは、皮膚のキメやしわの方向に合わせて横方向に塗ると角質の中まで浸透しやすくなります。



冬場は乾燥しやすい環境にあります。「足を洗った後には保湿ケア」という流れを意識して、自分の足を乾燥から守りましょう。

認定看護師 坂本

【引用・参考】公益社団法人 日本糖尿病協会 月刊誌「さかえ」2023年10月号／一般社団法人 日本フットケア・足病医学会HP「自宅でできるフットケア」

## AMG大運動会

2023年10月22日、上尾中央医科グループ主催の大運動会が上尾市平方スポーツ広場で盛大に行われました。53の病院や施設が8つのブロックに分かれ、熱い戦いが繰り広げられました。当院は綱引き、玉入れ、リレーの3つの競技全てで素晴らしい成績を収め、最終的には見事優勝し職員一同は大いに喜びました。

今後もこのような協力と連携を大切に、業務にも積極的に取り入れていきたいと考えています。



リハビリテーション技術科 猿田 佳史

3Dマンモグラフィ(トモシンセシス)が受けられるようになりました



## 日曜乳がん検診 予約受付中

2024  
2/25

### トモシンセシスとは

トモシンセシスは、X線管球を移動させながら断層画像を撮影する技術です。薄い断面ごとの撮影が可能となります。マンモグラフィの3D版と呼ばれています。

マンモグラフィ・乳腺超音波検査 | ご予約時間 9:00~11:45

※市検診の補助対象の方は金額が異なります。

2D 4,950円(税込) / 3D 6,600円(税込) / 乳腺超音波検査 4,400円(税込)

ご予約・詳しい料金などのお問い合わせ

白岡中央総合病院：健診センター ☎0480-93-0662(直通)

窓口時間：月～金(9:00~17:00)/土(9:00~12:30)※年末年始・祝祭日を除く

※ご予約制になります。(土日祝日の前日時間外でのネット予約には対応しかねますので、ご注意ください。)  
※当日は女性スタッフが対応させていただきます。

WEB予約  
はコチラ

