



医療法人社団哺育会
白岡中央総合病院

病院
理念

「安全で確実な
わかりやすい医療」

kizahashi

きざはし

097



院長より新年のご挨拶



新年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。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスの感染拡大、大恐慌以来の経済状況、突然の菅内閣誕生、民主主義の根幹さえ揺らぐ米国の大統領選。内外とも、まさに「大乱世」にありました。とくに新型コロナウイルス感染拡大は、現在まで私たちの生活に大きな影響を及ぼしています。さらに私たち医療機関においても嚴重な感染予防措置を行いながら本来の医療を維持継続するために、大変緊張した業務を強いられています。一医療機関の問題だけではなく今後のわが国の医療のあり方を再検討する必要性にも迫られていると言えます。「きざはし」新年号が発刊される頃には国内外の感染状況が少しでも収束に向かっていることを願うばかりです。

私たち白岡中央総合病院は、2020年度、『揺蕩(たゆた)えど沈まず、Fluctuat nec mergitur』をスローガンに「誇りと活力ある最高の病院」を目指し、病院組織の変革に努めてきました。昨年は病院救急車(D-ER)を導入し、また外国人技能実習生の受入も開始しました。

昨年は診療報酬の改定が行われました。改定の議論において、医療従事者の負担軽減、医師等の働き方改革の推進、患者・国民にとって身近で安心・安全で質の高い医療の実現、医療機能の分化・強化、連携と地域包括ケアシステムの推進そして、効率化・適正化を通じた制度の安定性・持続可能性の向上が基本的な視点として再認識させられました。

ますます困難な時代ではありますが、選択すべき医療提供体制を見極め、新型コロナウイルスをはじめとする変化に対応して、病院がさらに発展できるよう努めて参りたいと思います。

本年も皆さまのご指導、ご支援をよろしくお願いし、年頭の挨拶とさせていただきます。

院長 橋本 視法

看護部長より新年のご挨拶



謹賀新年

新年明けましておめでとうございます



令和3年の新春を迎え、心からお慶び申し上げます。

また、平素から温かいご支援とご協力を賜り、感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスの対応に翻弄され日常生活も病院の環境も一変してしまいました。白岡に転勤して1年が過ぎた私自身も対応に追われ、悩む暇もなく過ぎていったように感じています。今回、大変なことも沢山ありましたが、地域の皆さま方のご支援や温かいお言葉を頂戴してとても励みになりました。皆さま方には、この場を借りて心よりお礼申し上げます。AI技術の進歩、日常生活の様々な場面で電子化が急速に進み、便利になったのを日々実感しておりますが、やはり人と人の心のつながりはとても大切に、置き去りにしてはいけないものだと思えさせられました。

看護部においても、思いやりの気持ちを忘れず、また安全で安心できる医療看護の提供のために、より一層の努力をして参りたいと思います。本年も何卒宜しくお願い致します。

看護部長 須崎 香織

金色有功章(楯式)をいただきました

当院はこの度、これまでの20年以上の献血活動が評価され、日本赤十字社さまより、金色有功章(楯式)をいただきました。

献血は年2回(1月と7月)、当院敷地内で開催し、職員をはじめ地域の皆さまにもご協力をいただいております。

献血は患者さんにとって、生きる希望へ繋がります。

このようなご時世の中でも、大切な血液を顔も分からない方の為に提供されている皆さまを私自身とても温かく感じております。

今後とも献血にご協力お願い申し上げます。

総務人事課 勝野 大樹



コラム きざはし：医療安全



「患者さんの安全を守り安心して
医療を受けていただくために
白岡中央総合病院が取り組んでいること」



医療安全管理課 課長(専従医療安全管理者) **渡邊 幸子**

今から遡ること22年前、衝撃的な医療事故のニュースが世間を賑わせました。それは神奈川県のある大学病院で起こった患者取り換え事故でした。連日、テレビや新聞等で放送され記憶されている方も多いことでしょう。肺の手術を予定していたAさんと、心臓の手術を予定していたBさんが取換えられ、手術終了後に患者間違いだったと発覚しました。この事故をきっかけに入院患者さんには全員、氏名や生年月日を記載したリストバンドを付け、患者確認を徹底するようになりました。

一般の方々からみれば患者間違いなんてあり得ない、起こるはずがないと思われるかもしれませんが、実は多くの病院で実際に患者間違いが発生しており、ほとんどがどこかの段階でチェックされ修正されますが、中には気付かないまま別の人に実施されるべき検査をされてしまったという医療ミスも0ではありません。

私達、医療従事者はこのような事故を起こさないために、検査や処置、注射などの際にはお名前の確認をさせていただき、患者間違いが発生しないように細心の注意を払っています。時々、お名前をお呼びしたときに、違う名前だったのに返事をしてしまったという経験はありませんか？これは、『期待聴取』という人間の特性からくる行動で、その時の状況や感情により、自分の都合に合わせて物事が聞こえてしまうという自然な現象なのです。【たなべさん】という方と【わたなべさん】という方が同時刻に外来診察を待っているとき、【たなべさん】をお呼びしたのに【わたなべさん】が診察室に入ってこられたということも実際報告されているのです。事故をゼロにするには、私達医療従事者が努力するのは当然のことですが、患者さまのご協力もぜひお願いしたいと思います。院外処方せんや、予約票、検査結果、領収書などといった書類を渡された時には、ご自身のもので間違いのないか用紙に書かれているお名前(あれば生年月日も)を必ず確認してください。薬局でお薬をもらった時も、薬袋に書かれている名前がご自身のものか確認するようにしてください。

私達白岡中央総合病院の職員は患者確認を徹底し、患者間違いを起こさないよう努力しています。採血検査や注射、X線撮影、CT・MRI検査などで何度も名前、生年月日を聞かれ面倒だと思われるかもしれませんが、患者さんご自身の安全を守るため、ご理解とご協力をお願いします。

D-ER研修会を 行いました

現在、D-ERは医師、看護師、救急救命士、運転員の少数精鋭で運営していますが、今後の出動回数増加に備え、他の職員も対応できるように研修会を実施しています。今回はD-ERに搭載されている担架の使い方を学びました。元救急隊スタッフによる実体験を交えた講習はとても興味深く、参考になりました。今後も病院一丸となって、この取り組みを盛り上げていこうと思います。

応援よろしくお願いいたします。

※D-ERとは医師や看護師、救急救命士が「病院救急車」で現場に赴き、治療から救急搬送へと一貫して行える当院独自の取り組みです。



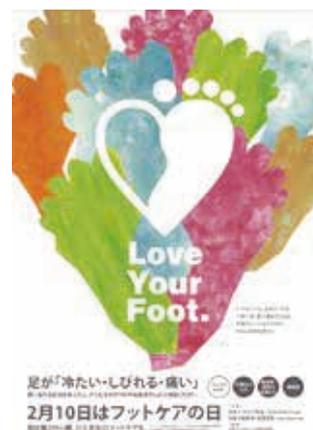
糖尿病

認定看護師コーナー

2月10日はフットケアの日 糖尿病看護認定看護師 坂本

日本では、糖尿病患者さんの急増や高齢化の進展で、糖尿病や末梢動脈疾患(PAD)、閉塞性動脈硬化症(ASO)による足病変が増えています。60歳以上の約700万人が足病変を発症するとみられ、重症化し足切断に至る人は、年間1万人とされています。

日頃のフットケアや足病変の早期発見・治療が重要となり、患者さん自らが足の状態をチェックし、足の異変に気付いて受診できることが大切となります。『足は第二の心臓』ともいわれます。2月10日(フットケアの日)が、ご自身の足、家族や大切な方の足を考えるきっかけになることを願っています。



- あ 足をチェック…………… 靴擦れ、水ぶくれ、傷、ひび割れはありませんか？
- し しっかり靴選び…………… 足のトラブルの原因は「靴擦れ」が圧倒的に多いです。正しい靴選びをしましょう
- は 入る前に温度の確認…………… 入浴時にはお湯の温度を肘で確かめましょう
- た 煙草をやめる…………… 喫煙により血流が悪くなります
- い いつも靴下を履く…………… 足を締め付けない、クッション性のよいもので、足に適したものを選びましょう。
- せ 清潔を保つ…………… 毎日石鹸で洗い、足や指の間をよく乾かしましょう。
- つ 爪の手入れ…………… 伸びた爪はけがの原因になります。爪は直線に切りましょう。

動かない時間を減らし、 自宅でもできる**簡単な運動**で フレイルを**予防**しましょう。

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



寒さが日々厳しさが増しておりますが、みなさんいかがお過ごしですか？

季節柄、無意識に外出頻度が少なくなる中、さらに新型コロナウイルス感染症の影響により意識的にも外出を自粛されている方も多くいらっしゃるかと思います。

特に新型コロナウイルス感染症は感染力が強く、高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすいと言われておりますので、自身が感染しないよう手洗いを中心とした感染予防が必要です。人が多く密集する場所、小人数でも密接する場面、換気の悪い密閉空間の3密を避けることは大変重要です。

しかし、外出を控え活動範囲が狭く、活動時間が減少する状況が長期間続けば心身に様々な悪影響を及ぼす危険性が高くなります。また、高齢者にとっては動かないこと(生活不活発)による健康への影響が危惧されます。

生活不活発によって身体機能だけでなく脳の動きも低下し、歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いづらくなったり、疲れやすくなったりして「フレイル(虚弱)」が進んでいきます。

「フレイル」とは、加齢により心身が老い衰えた状態のことをいい、「**社会的要素**」「**身体的要素**」「**精神的要素**」の3つの要素から成り立っています。

これら3つの要素はそれぞれが密接に関連し、増強し合うような形でフレイルを悪化させます。

「社会的要素」をすぐに改善することは、新型コロナウイルス感染症の予防のうえで自分の力では難しいですが、「身体的要素」であれば自分の意思で改善することができ、また適切な栄養摂取と適度な運動によってフレイルの予防に効果的だと考えられています。

1日の活動時間は1年前と比べ2割～3割減少したという報告もされています。

長期間の外出や活動の自粛により、少なくなった今の活動時間、活動量が当たり前であると感じていませんか？

みなさんの1年前の活動時間と活動量を思い出し、現状と比較をしてみましょう。

1年前と比べ「減った」「少なくなった」と感じた方は、次ページにある体操を参考に、無理のない範囲で身体を動かしてみましょう。

フレイル予防体操

は意識してほしい筋肉部位です!



座ってできる トレーニング

- 立ち上がりや階段昇降によく使う筋肉です。
- 5秒かけてあげて、5秒かけておろします。
- 左右10回ずつ行いましょう。
- もも上げは椅子に寄りかからないで行うと腹筋の運動にもなります。

膝伸ばし 大腿四頭筋



ももあげ 腸腰筋 大腿四頭筋



立ってできるトレーニング

前方ステップ

大殿筋, 大腿四頭筋, ハムストリングス

- 歩く際に使う筋肉であり、転倒予防にも繋がります。
- 5秒かけて前足へ、5秒かけて後ろ足へ体重をのせます。
- 左右10回ずつ行いましょう。



踵上げ 下腿三頭筋

- 姿勢保持で使う筋肉であり、転倒予防にも繋がります。
- 両足、片脚、各10回ずつ行いましょう。
- お腹が出ないようにします。

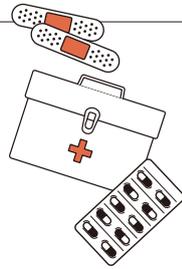


参考資料：一般社団法人 日本老年医学会

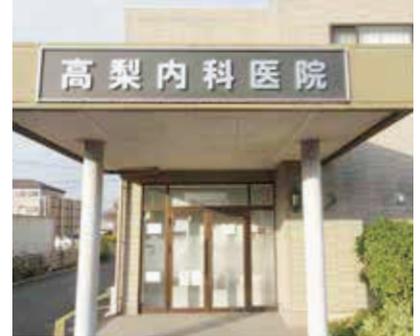
高梨内科医院

住所：〒349-0205
埼玉県白岡市西1丁目3-2

☎ 0480-90-5660



院長 高梨 日出雄

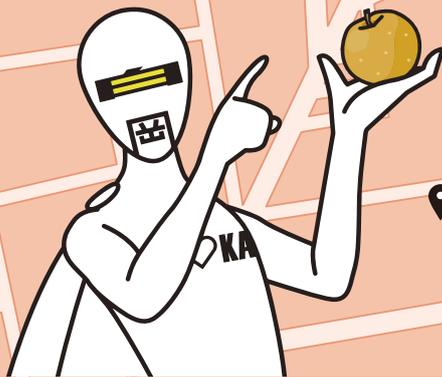


診療科目 内科、消化器内科

診療時間 【休診日】木曜・日曜・祝日 ※土曜日は15時まで

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	—	●	●*	—
午後 15:00~18:00	●	●	●	—	●	—	—

当院は2007年10月に白岡市の地域医療への貢献を目標に当地に開院し、現在に至っております。今年度はCOVID-19が発生し、現在では白岡市にもじわじわと広がって来ており、今までは違う冬になっています。当院ではこの難局に対し、微力ではありますが地域の医療機関と連携し、地域の皆様と協力して克服してゆきたいと思っております。



tailor shop

Shiraoka Central
General Hospital

編集後記

健康管理課 梅澤

新年号よりきざはしの表紙は、当院のイメージカラーの青色と黄色の二色展開で、交互に発行します。内容も分かりやすく一層充実したものを目指しております。

次号は4月発行予定です！
どうぞお楽しみに。

used car dealer



医療法人社団 哺育会

白岡中央総合病院

〒349-0217
埼玉県白岡市小久喜938番地12

TEL: 0480-93-0661
FAX: 0480-92-8462



Instagram更新中！

目で見て楽しい情報をお届けしています。いいね！フォローお願いします。



Facebook ページ公開中！！

白岡中央総合病院のことを、より身近に感じていただけるようFacebookのページを公開しています。ぜひ、ご覧ください。



白岡中央総合病院 公式ページ

白岡中央総合病院

検索

<https://www.scghp.jp>



きざはし 97

発行：白岡中央総合病院 / 発行責任者：橋本 規法 /
発行日：2021年1月15日 / 編集：広報委員会