



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

# 099

2021年7月15日発行





## 新型コロナウイルス感染症に思うこと

診療部長 森田 大作



みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症騒動が、2019年末に中華人民共和国武漢で流行してから早1年6ヶ月になります。マスクの生活にも慣れてきて、3度の緊急事態宣言に、そろそろ疲れてきているのが実情でしょう。ワクチンの普及率は他の先進国と比べると遅々として進んではいません。テレビをつけると、政府の対応が遅いと、他人任せの情報のみが錯綜しています。非常に難しいことですが、我々医療者の知恵だけでなく、みんなの知恵を合わせることで、この騒動の解決策が生まれるように思います。アメリカ合衆国第35代大統領ジョン・F・ケネディが言いました。「国が何をしてくれるのではなく、あなた方が国のために何

ができるのか。」

白岡中央総合病院も、新型コロナ患者の発見だけでなく、入院治療を実施することになりました。私たちにも新型コロナウイルス感染症を制圧する術はありません。しかし、今まで、当院でクラスターを発生させなかったノウハウはあります。これは当院を利用されるみなさまとともに、極々当たり前の感染防御を実施してきた成果と思います。そして、これからはより一層みなさまの協力が必要になります。

梅雨から夏となり、マスクも煩わしい季節です。ワクチンの普及率が上がることで、マスクなしの生活まであと少しと考え、ともに頑張りましょう。

### 新型コロナウイルスワクチンの一般の方への接種について

当院では3月以降、国の定めた基本型接種施設という役割で近隣の医療従事者の方々にワクチンの接種を行ってきました。その任務がある程度落ち着いた6月半ばより市の要請に基づき、一般の方々へのワクチン接種を開始させていただきました。詳細は市のHPよりご確認ください、予約をお取りください。皆様が安全に暮らせる日が取り戻せるよう職員一同努力してまいります。これからもどうぞよろしく願いいたします。



## クールビズ実施のお知らせ

当院では、地球温暖化防止および省エネルギー対策の一環として、クールビズでの勤務を実施させていただいております。

実施期間は環境省の取り組みに基づき下記期間を定め、職員はクールビズ（ノーネクタイ、上着非着用等の軽装）で業務に従事いたします。

みなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

**実施期間 2021年4月12日～2021年10月31日**



暑さに負けない！夏バテ予防の食事

夏は、のどごしのよいそうめんなどを食べがちですね。麺類など炭水化物に偏った食事になりやすく、体を作ってくれるたんぱく質や汗をかくことで失うビタミン、ミネラルが不足しがちになります。体の中から元気になれるように、いろいろな食品を食べるように意識しましょう。おすすめの栄養素&食品をご紹介します。

### たんぱく質 & ビタミンB1

たんぱく質は、体をつくる栄養素です。ビタミンB1は麺類など炭水化物のエネルギー代謝をたかめて疲労回復を助けます。

#### ○たんぱく質が多い食品

まぐろ、納豆、卵、豆腐、牛乳



#### ○たんぱく質もビタミンB1も多い食品

豚肉、うなぎ、さけ、枝豆、レバー



#### ○ビタミンB1が多い食品

グリーンピース、モロヘイヤ、かつおぶし、アスパラ、ひらたけ・えのき



#### ○アリシン

ビタミンB1の吸収を助けます。

にら、ねぎ、にんにく



#### ○ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護します。

やまいも、オクラ、なめこ  
※納豆やモロヘイヤも多く含んでいます。



#### ○クエン酸

疲労物質の排泄を促します。

酢、梅干し、レモン



- 緑黄食野菜はビタミンB群をオールマイティに含んでおり、食物繊維も豊富です。肉と一緒に食べるのがおすすめです。
- お酒の代謝にはビタミンB1が必要です。ビールと枝豆の相性はばっちりです。
- 夏バテ予防にはこまめな水分補給も大切です。のどの渇きを感じる前に、「早めにこまめに」飲みましょう。

# 日常生活にも役立つ 効果的なチェック方法

コラム きざはし 医療安全連載第3回



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では日常生活にも役立つ効果的なチェック方法についてお話したいと思います。皆様も『ダブルチェック』という言葉を目にしたことがあると思います。事務作業時の間違いを防ぐために『ダブルチェックしましょう』など、多くの場面で使われる言葉です。言葉として使っていなくても、忘れ物がないかもう一度確認したり、家を出る前に電気やガスの元栓を再度チェックしたりする行為もダブルチェックの一種と言えます。このように日常生活にも馴染んでいる『ダブルチェック』ですが、意外にも正しく理解している人は少ないようです。

『2人でチェックすること』と『2回チェックすること』、この二つの意味のうち、ダブルチェックの意味について正しいものはどれかという質問をした際、『2人でチェックすること』と回答する人が多くいます。単に2人でチェックすることではなく、『ダブルチェック (double-check)』の言葉通り、『2重にチェックすること』が正しい意味になります。2人で確認したとしても、1人が書類を見て、1人がパソコン画面を見るなどというように役割を分担したのでは意味がありません。1人であろうが2人であろうが、『2重にチェック』することが正しい『ダブルチェック』なのです。

医療の現場でもミスをなくするために『ダブルチェック』を徹底しています。ただ残念なことに『ダブルチェックをしたのに間違えた』や『ダブルチェックが機能していなかった』ということも時には起こってしまいます。ダブルチェックの背景に「次の人が見つけてくれるだろう」といった相手に依存する意識が

強いとダブルチェックは機能しません。「間違いを指摘しにくい」人間関係もダブルチェックの機能を阻害する要因になります。

そこでご紹介するのが「双方向型ダブルチェック」という方法です。ビジネスの場面はもちろん、医療現場など様々な場面で効果的なダブルチェック方法として推奨されています。例えば登録されていない電話番号に電話をかけるとします。「09099009010」など同じような数字が並ぶ電話番号の場合正しく番号を入力したつもりでも「09099090010」と間違えてしまい、一目見ただけでは入力間違いに気づきにくいものです。



上の図のように名刺に記載されている電話番号に電話をする場合、番号を入力した後、①名刺⇒②ディスプレイ(電話機)の方向に確認すると思います。2重にチェックするとき、①名刺⇒②ディスプレイ(電話機)のように同じ方向で確認するのではなく、②ディスプレイ(電話機)⇒①名刺というように逆の方向でみたほうが間違いを発見しやすくなります。クロスチェックとも言われています。いわゆる、一方向のみからチェックするのではなく、双方向にチェックをかけるのが『双方向型ダブルチェック』と言います。

ある大学の研究においても、一方向でのダブルチェックより双方向型ダブルチェックのほうが間違いの検出率が高いという実験結果が出ています。上からチェックした後は、下からチェック、左から右にチェックした後は、右から左にチェックするなど、少し意識することで簡単にできるチェック方法です。日常生活にも役立つ効果的な『双方向型ダブルチェック』をぜひ試してみてください。

# 福祉用具を正しく使用し いつまでも元気に歩こう!!



日差しが強くなってきましたが、皆さまはどのようにお過ごしでしょうか?介護予防チーム、2回目の連載となる今回のテーマは**歩くこと**です。

歩くことは人々にとって必要な動作です。しかし、加齢による筋力低下や病気、けがなどによって困難になってしまうことがあります。歩けなくなると、さらなる機能低下や日常生活、趣味活動に支障をきたしてしまいます。

そこで、助けとなるのが福祉用具です!その中でも、皆さまのなじみがある「杖」についてご紹介します。杖にはさまざまな種類があります。自分が使いやすい杖を選びましょう。



## 杖を選ぶポイント!!

T字杖と比べて、4点杖では立位バランスが低下している方や歩行練習初期に使われることが多いです。しかし、不整地や段差・階段などは不安定になりやすいです。ロフトランド杖は前腕カフが特徴で、肘を伸ばす力が弱い方は上肢の固定力を高めることができます。

杖には**①「足にかかる体重の軽減」**、**②「ふらつきの軽減」**、**③「歩行速度の調整」**の役割があります。

- ①「足にかかる体重の軽減」は杖に体重をかけることで反対側の足への負担が少なくなります。これは足が痛い人や筋力低下のある方に適しています。
- ②「ふらつきの軽減」は、杖を突くことで身体を支えるために必要な範囲を増やし安定性が向上します。
- ③「歩行速度調整」は歩行が不安定になると前のめりになり歩く速さが速くなりやすいです。そこで杖を突くことで姿勢を正しゆっくり歩くことができます。

杖を正しく使用し歩くことで生活習慣の改善やストレスの軽減にもつながります。使い方や合わせ方を説明していますので、参考にしていつまでも元気に歩きましょう。

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

# 杖の正しい使い方

## 杖の正しい持ち方

正しい持ち方



杖の取手の向きに  
注意しましょう！

間違った持ち方



前を向いているのは  
間違った使い方です。

## 杖の正しい合わせ方



とどろ合わせる

※【大転子】、【橈骨茎状突起】に合わせます。(上肢を体につけて肘を伸ばしたときの位置です)

※【大転子】足の付け根にある大きな骨から指4本分外側にある、部分です。

## 杖の正しい置き方



足のつま先から、横に15cm。更に、そこから前方に15cmの場所に杖を着地させます。(目安)

## 杖をついての歩行 (例)写真は左足に痛みがある場合の歩行です。

**杖と足を同時に出す方法**

- 杖を出す
- 左足を出す
- 右足を前に出す

**杖を先に出して両足を揃える方法**

- 杖を出す
- 左足を出す
- 右足を左足にそろえる

**痛みがある足と反対側に杖を持ちます。**杖の次に出す足は、痛みのある足になります。それにより、杖で体重を補うことができます。

杖と足を同時に出す方法に比べて、杖を先に出して両足を揃える方法では安定して歩くことができます。

紹介したことを参考に  
いつまでも元気に歩きましょう！

「参考文献国際福祉機器展H.C.R.2015 福祉機器 選び方・使い方 副読本 一般社団法人 保健福祉広報協会」

訪問  
看護

認定看護師コーナー



先日、寝たきりで痰の吸引があり、胃瘻や尿のカテーテルが入った状態のお母さまを介護することになった息子さまが、他にもこういう方がいるのか話を聞いたかったけれど何処に行けば良いのか分からなかったと話されていました。また、御主人が神経難病かもしれないと説明を受けた奥さまは、制度の手続きや介護のこと等、これからどうすれば良いのか全く分からなくておっしゃっていました。お二人とも行動力のある方ですが、不安と心細い気持ちで一杯だったと思います。

そんな時に思い出していただきたいのが訪問看護です。白岡訪問看護ステーションは、平成12年に開設されてから今年で22年となります。看護職員は管理者も含め看護師8名、理学療法士3名、作業療法士1名の12名と開設当時の3倍になりました。そして、この4月からは機能強化型訪問看護ステーションへと成長し、休日・祝日等も含めた計画的な訪問看護の実施等、利用者さまのニーズにより対応できる体制となりました。「ときを大切に」の理念のもと、これからも安心できる質の高い訪問看護でみなさまに寄り添って参りたいと思います。

また、当ステーションには訪問看護認定看護師もおります。地域のみなさまの相談処として、自宅での医療的な処置、介護、がんや難病、人生の最期を穏やかに迎えるにはといった在宅療養に関する相談をお受けしていますので、お気軽にお声がけ下さい。

白岡訪問看護ステーション  
管理者 中村由美子

お問い合わせは、**白岡訪問看護ステーション(電話：0480-93-5054)**、  
または**白岡中央総合病院職員**までお願いいたします。

ありますよ！訪問看護ステーション！

# 看護師再就業技術講習会案内

ブランクが長く技術面に不安がある看護師資格保有者の方を対象に、看護に必要な知識・技術について学びなおし、再就業に役立てて頂くための講習会です。採血や注射等の模型や医療機器を使っでの技術演習や、病棟における看護体験などを行います。県内で看護師として再就業をお考えの方は、この機会にぜひご参加ください。

日程	9:00~16:00 8月19日(木)、20日(金)
費用	無料
申込期間	7月1日(木)~8月4日(水)
会場	白岡中央総合病院
申込方法	埼玉県ナースセンターへお電話ください 📞 048-620-7337



# 日曜乳がん 検診2021 予約受付中



予約  
時間 9:00~11:45



9:00~12:00  
14:00~16:30



9:00~12:00  
14:00~16:30



9:00~11:45

マンモグラフィー・乳腺超音波検査 各**3850**円(税込)

※市検診の補助対象の方は金額  
が異なります

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

WEB予約はこちら



※ご予約制になります。(平日9:00～16:00以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。

広  
報  
誌

# きざはし



## アンケート調査のお願い

当院では、地域の基幹病院としての取り組みを患者さまにご理解・ご周知いただく架け橋として院外広報誌「きざはし」を発行してまいりました。より読みやすく、わかりやすい広報誌となるよう誌面づくりの参考をさせていただきたく、アンケートへのご協力をお願いいたします。



### アンケート回答手順

- 1 お手持ちのスマートフォンで カメラ を起動し上記の QRコード を写します。
- 2 画面の上部に出てくる文字をタッチします。
- 3 アンケート回答ページが開きます。
- 4 ページにしたがってアンケートにお答えください。
- 5 最後まで回答ができましたら「送信」ボタンを押してください。

※QRコードが読み取れない場合は、下記のアドレスで検索することでも、アンケートページを開くことができます。

 <https://bit.ly/3bCjzKw>

いただいたご意見は今後の広報誌制作に活用させていただきます  
ご協力ありがとうございました。

白岡中央総合病院 広報委員会

## 新白岡駅前内科

住所：〒329-0212  
埼玉県白岡市新白岡4-13-3

☎ 0480-92-0112

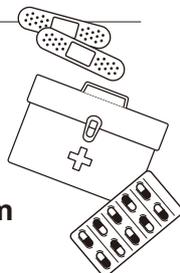
✉ shinshiraoka@nifty.com

診療科目 内科

診療時間 【休診日】水曜・日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	●	●	—	●	●	●	—
午後 16:30~18:30	●	●	—	●	●	—	—

受付時間 午前9:00~11:45、午後16:30~18:15



院長  
北村  
秀和



平成18年に開業して今年で約15年目になります。内科一般の診療を行っています。必要に応じて近隣の医療機関と連携して検査、治療を行っています。以前から訪問診療は行っていましたが、現在も在宅療養支援診療所として外来診療とともに地域医療も含めた訪問診療を継続したいと思います。



tailor shop

Shiraoka Central  
General Hospital

### 編集後記

広報委員会 江原

7月になり、暑い日が続いています。みなさま体調はいかがでしょう。今回「きざはし」は99号の発行です。次回は、記念すべき100号の発行となります。ここまでこれたのも、みなさまのご協力があったことだと思います。これからも、「きざはし」をどうぞよろしくお願い致します。

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 99

発行:白岡中央総合病院/発行責任者:橋本 規法/  
発行日:2021年7月15日/編集:広報委員会