

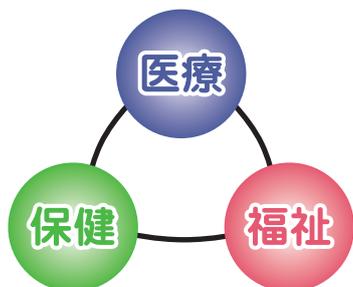
# ふれあい 第50号



医療法人 社団 創健会

広報誌

発行:2023年10月

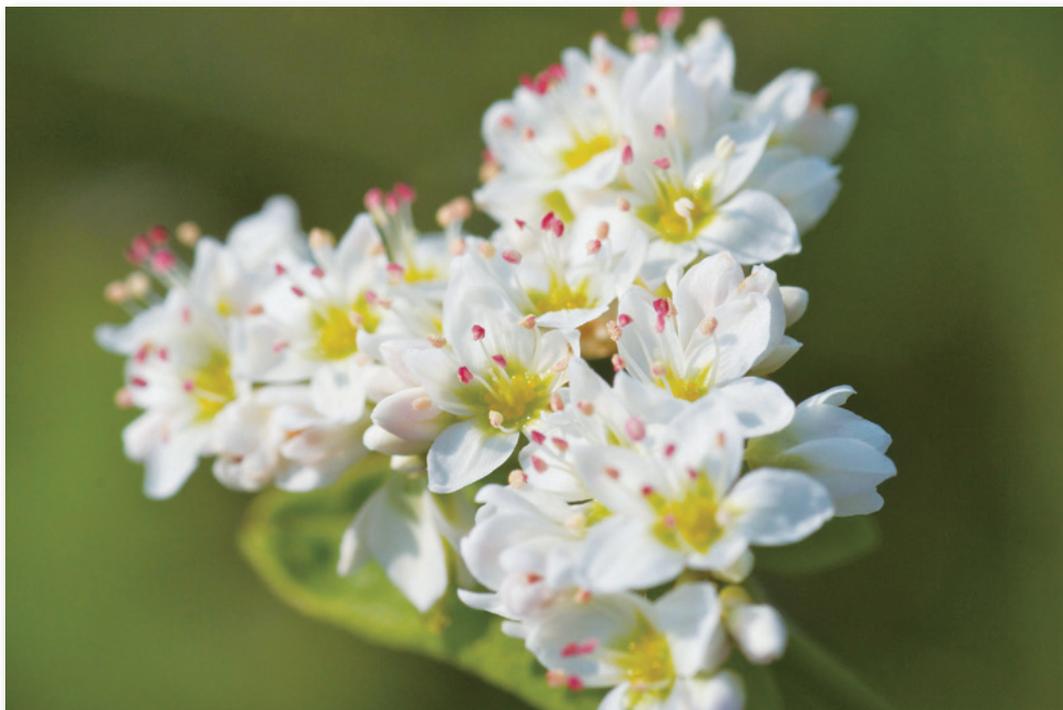


## 基本理念

「ふれあいと健康をもとめて」

## 基本方針

1. ころところのふれあう保健・医療・福祉の総合的なサービスを提供します
2. それぞれのニーズに応じた健康の保持増進に貢献します
3. 地域に開かれた信頼される施設づくりに努めます



ソバの花：花言葉は「あなたを救う」

日本医療機能評価機構 一般病院1  
機能種別版評価項目3rdG:(Ver2.0)  
認定の医療機関です



## 目次

- ・産業保健活動運営委員会…………… P2
- ・マスク生活の影響とコロナ禍の歯磨きについて…………… P3
- ・地域の介護を考える会…………… P3
- ・第30回ふれあいコンサートのご案内…………… P4
- ・糖尿病教室を開催しています…………… P4
- ・外来からのお知らせ…………… P5
- ・職域・地域での健康づくり…………… P5
- ・地域連携課だより…………… P6
- ・あけぼの通信…………… P6
- ・介護医療院宇賀の里つばさだより『ほのぼの』…………… P7
- ・栄養だより…………… P8
- ・写真部よりこんにちは!…………… P8

# 産業保健活動運営委員会

産業保健活動運営委員会は、産業医の資格を持つ医師、運動指導担当者（ヘルスケアトレーナー）、管理栄養士、保健師で構成され、働く人々の疾病の予防と健康保持増進に関わる活動を推進する役割を担っています。

常時50人以上の労働者が働いている事業場は、業種にかかわらず必ず産業医を選任する義務があります。当法人には産業医業務を行う医師が5名在籍しており、事業場を担当する保健師とともに産業保健活動を行っています。

事業場が抱える問題は過重労働や熱中症・腰痛・受動喫煙防止・メンタルヘルスなど多岐に渡ります。月に1回職場巡視を行い、その際に事業場が抱えている問題について担当者から相談を受けて改善策を一緒に考えたり、働いている方を対象に健康診断結果をもとに事後指導、健康相談を行う等の活動をしています。必要な場合は医療機関への受診につなげるための予約調整も行います。また、健康教育の依頼があれば対応し、事業場の健診結果を分析し、どの項目で有所見者数が多いのか事業場の傾向がわかるような書類の提供も行っています。さらに、健診結果に応じて労災二次健診の受診勧奨も行っています。労災二次健診は、心臓や脳の病気を未然に防ぐため、心臓エコーや頸部エコー、採血等の指定された検査と、運動や栄養面・生活面での状況を確認し助言を行います。医師はもちろん、ヘルスケアトレーナーや管理栄養士、臨床検査技師、保健師等さまざまな職種の担当者に関わり、働く方々のサポートを行っています。

一方労働者が50人未満で産業医の契約を結んでいない事業場には、松江地域産業保健センターと連携し、医師が健診の結果を確認し、就業できるかどうかの判断、疾病の早期発見、重症化予防、長時間労働におけるメンタルヘルスケア等について指導を行っています。

私たちが働いている事業場もちろん活動の対象です。当法人の職員の『こころとからだの健康づくり』を支援するために、メンタルヘルスケア（全職員対象と医師・管理職対象）や腰痛予防、受動喫煙防止などの研修会を企画・運営し、希望する職員には個別面談も行っています。

私たちは、働く方々の健康が維持できるよう、また病気になっても入院・通院しながら事業場で継続して働くことができるよう支援いたします。ご希望がありましたら松江記念病院健康支援センターまでお問い合わせください。(Tel:0852-27-8382)

産業保健活動運営委員会 委員長 菖蒲 宏子



## マスク生活の影響とコロナ禍の歯磨きについて



新型コロナウイルス感染症による長期にわたるマスク生活は、お口の機能低下を加速すると言われます。無意識に口呼吸となり、歯周病や虫歯が増加します。片噛み(いつも同じ側で噛むこと)の傾向が強くなり、噛み合わせや姿勢にも影響を及ぼします。高齢者のオーラルフレイル(お口の虚弱)も助長します。

普通に歯磨きをしていると、洗面所の鏡やシンク周囲や、水道の取っ手付近に多量の飛沫が確認できます。その部分の拭き取りをしないで、次の方が触ると、感染の原因になります。

飛沫防止の歯磨きの仕方ですが、口を閉じたまま歯を磨く方法があります。小さめの歯ブラシを選ぶと、歯磨きがし易くなります。磨く順番を決めて、歯ブラシを小刻みに動かします。歯磨き粉を多量に付けると発泡して磨けないので、米粒大くらいで良いです。口をゆすぐ時は、下を向いて少量の水を含んで約30秒間のすすぎを行って、下を向いて静かに吐き出します。学校や職場では、歯磨きの時間をずらしたり、人との距離を保ち、歯磨き中は会話をしないことも大切です。



診療部 歯科口腔外科 内藤 晋一

## 地域の介護を考える会

当法人では乃木公民館と大庭公民館を会場に、地域住民の方に向けて「地域の介護を考える会」を定期的で開催しています。

今回は令和5年7月23日に乃木公民館で「終活～エンディングノート～」をテーマに開催しました。「終活」とは「より良い最期を迎えるための準備を行なう大切な活動」と定義されています。残された家族の負担を減らすため、自分の人生を見つめ直す機会になり、より充実した時間を過ごすための有効な方法といわれています。

松江市医療・介護連携センター保健師錦織さんをお招きして、松江市が発行している「終活支援ノート」についてお話しいただきました。また当法人の医師・看護師・訪問看護師からも看取りについてお話ししました。そしてご参加くださった方と懇話会を行い、いろいろな体験談をお聞きました。参加者様からは体験談が聞いて良かった、豊かに生きること考えたいといった感想をお聞きました。

次回は10月29日に大庭公民館で「地域の介護を考える会」を開催予定です。ご参加をお待ちしています。

介護保険委員会 委員長 足立 美都子



# 第30回ふれあいコンサートのご案内

松江記念病院に於いて毎年12月に開催している“ふれあいコンサート”についてご案内いたします。  
平成6年に第1回目を開催してから、今年で30回目を迎える運びとなりました。例年演奏を披露してくださっているG-Gブラザーズ様、乃木コーラスの皆様、創健会音楽サークル“ONBORAT”、職員バンド“MEMORIAL BLUE”による演奏を、院内で過ごす皆様にお届けする予定としております(感染状況により内容を変更する可能性もございます。ご了承ください)。

年の瀬の日曜日の午後、入院・入所中の皆様が音楽で癒やされるひとときになりますよう、職員一同で計画しています。

**日時** 令和5年**12月10日(日)** 13時半～15時

**場所** 松江記念病院併設介護医療院 宇賀の里つばさ  
通所リハビリテーション ホール



## 糖尿病教室を開催しています



当院では毎年糖尿病教室を開催しており、令和5年度は13年目となります。今年度は新たに糖尿病療養指導士が3名増え、より充実した教室となるよう、食事に関することも毎回のテーマとして挙げ、日々の生活に落とし込めていただけるような内容を企画しました。糖尿病を学ぶことは健康寿命の延伸にも通じるところがあります。今年度も人数限定でのご案内となりましたが、興味がある方はお問い合わせください。

| 令和5年度<br>糖尿病教室                 |   |
|--------------------------------|---|
| 糖尿病についての素朴な疑問に専門医療スタッフがお答えします！ |   |
| <b>8/26<br/>土曜日</b>            | <b>糖尿病とはどんな病気？</b><br>基本レクチャー 糖尿病専門医 石原佑佳子<br>治療の基本となる食事療法～嗜好品について～一緒に考えましょう<br>食事療法レクチャー 管理栄養士 田中美紗子           |
| <b>9/30<br/>土曜日</b>            | <b>糖尿病と全身の大事な関係</b><br>基本レクチャー 糖尿病専門医 古原真由<br>Q&A 合併症を防ぐ薬ってあるの？ 薬剤師/臨床検査技師/管理栄養士<br>食事療法ミニレクチャー 管理栄養士 原 明空      |
| <b>10/28<br/>土曜日</b>           | <b>糖尿病をもつ方にとって大切なこと</b><br>基本レクチャー 療養指導士 内藤英美<br>Q&A 誰やのに通うのがいいの？ ヘルスクアレーター/管理栄養士/CDE<br>食事療法ミニレクチャー 管理栄養士 的場沙織 |
| <b>開催場所</b>                    | 松江記念病院 4階会議室(松江市上乃木3-4-1)   |
| <b>開催時間</b>                    | 14:00～15:30 (受付13:30～)  |
| <b>問い合わせ</b>                   | 松江記念病院 予防医療部 保健師 各回3日前まで申込み受付します  |
| <b>電話番号</b>                    | (0852)27-8111代  |
| <b>参加費</b>                     | 初回参加時のみ500円   |
| <b>備考</b>                      | 参加時には検温・体調確認の実施をいたします<br>マスクご着用の上、ご参加ください   |

※ 感染症流行の状況によっては開催中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

各回10名程度受援募集します。ぜひお申し込みください。お待ちしております！



令和5年度第1回目の教室の様子です

# 外来からのお知らせ

## インフルエンザの予防接種について



インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる病気で、突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。

特に高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

人間の身体は、ウイルスに感染するとそのウイルスを排除する働きをもった物質「抗体」を作り、次に同じウイルスが入ってきても感染症になりにくくする働き「免疫」があります。この働きを利用するのが、ワクチン接種です。

インフルエンザワクチンの効果と持続期間には個人差があります。一般にはインフルエンザワクチン接種後2週間目頃から5か月間程度効果が持続するとされています。

今年度の当院での実施・料金等については、10月よりご案内を開始しています。

詳細については病院外来掲示板等でお知らせしていますのでご確認ください。

**インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳エチケット」**  
**一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。**

## 職域・地域での健康づくり

### 若いから大丈夫？ ～増加傾向にある子宮頸がん～

20代から急激に増加し、若い世代での罹患数が増加傾向にあるのが子宮頸がんです。子宮頸がんのほとんどはヒトパピローマウイルス (HPV) 感染が原因とされます。HPVには多くの型があり、その中でも16型、18型はがんに進展するスピードの速い型です。松江市の子宮頸がん検診では細胞診検査の他、16型、18型のHPVを特定します。(HPV検査は25歳以上が対象) 早期発見、治療できれば子宮を摘出しなくても治療することが可能になります。20歳代を含む若年層の検診受診率は低迷した状態であり、若年層の方の子宮頸がん検診がもっと身近になるよう普及啓発に努めたいと思います。



#### ◎ワクチンで予防できるがん

HPVワクチンは性行為によってウイルスに感染する前に接種するワクチンで、子宮頸がんの予防に有効であることが報告されており、機会を逃した方のキャッチアップ接種も積極的に行われています。効果が高いとされる種類のワクチンもこの春より公費負担で受けられるようになりました。しかしワクチンだけで100%予防できるわけではありませぬので、がん検診を定期的に行うことが大切です。またHPV感染は男性のがんの原因にもなっているという報告もあります。ワクチン、検診についてぜひ当院へご相談ください。



予防医療部 保健指導課 村松 渚

# 地域連携課だより

医療法人 社団 創健会 地域連携課  
担当 経種 あかり(松江記念病院内)  
TEL 0852-29-0166 FAX 0852-27-8435

## 多職種連携会議について

当法人では「在宅医療連携推進のための多職種連携会議」として、地域の医療機関・介護事業所・行政の方々にご参加をいただき、医療・介護に関わる課題について話し合う会を定期的を開催しています。

今年度第1回は、令和5年7月7日に「身寄りのない患者の支援」をテーマに開催しました。身寄りのない方は近年増えています。夫婦2人から配偶者を亡くされて1人になられるケースや、子供や親戚がおられても関係が希薄で支援を受けることができないケースもあります。理由は様々ですが、いずれにしても家族の支援を前提に考える我が国においては、高齢になり支援の手が必要になると困った状況になります。支援する行政や医療機関や介護事業所も手探りの状態です。決まりがないので、話し合いで支援の役割を分担することになります。地域全体で支える風土と体制作りが必要だと感じています。

当法人では、様々な事情を抱えた方々に寄り添って支援を行ないたいと考えています。



## あけぼの通信

### 抹茶会

茶処として知られる松江にちなみ、今年も恒例の抹茶会を開催しました。

今年は、出雲大社の東にある茶畑から、皆様のご縁が丸く納まりますようにとの願いを込められた抹茶をご用意しました。また、お菓子は川辺で飛び交う螢をイメージした涼やかな「草ぼたる」というお菓子でした。

飲み込むことが苦手な方には食べやすい形態に変えたお菓子を施設内の厨房で特別にご用意し、皆様に安心して楽しんでもらえるよう準備しました。

浴衣を着た職員がお手元に運びますと、皆様深々とおじぎをなさり、穏やかな雰囲気が一気に厳かな雰囲気になる場面もありました。召し上がった後は、「結構なお点前でした」「お菓子も美味しいですね」と好評をいただきました。

「最近はお点てないけど、懐かしくて良いですね」「こんな会は、毎日あってもいいですね」といつも以上に会話も弾み、お時間を楽しんでいらっしゃいました。

ナーシングセンターあけぼの リハビリテーション部 布廣 朋子





# ほのぼの

街路樹の葉も衣替えをするかのように赤や黄色に色付き始めて、秋冷の候となってまいりました。つばさで過ごされている利用者様も朝方の冷え込みに「布団から出たくないわ」と話されています。

今年につばさの入所、通所合同でのレクリエーション企画として納涼祭を計画しました。当初は7月の開催予定でしたが、コロナの影響で当初の計画を延期し8月の初旬に開催することが出来ました。出雲の国では旧暦で行事を開催することもあり、七夕の劇を職員が中心となって行いました。軽快な音楽や織り姫、彦星の衣装を着た職員に歓声や笑い声がこだましてとても賑やかな会となりました。利用者様も交えて風船ラリーを行う演出や劇の合間で質問を投げかけてみたりと役者と利用者様が一体となって劇に参加をしているかのような演出でした。「いつもと違って良かったよ」「楽しかったわ」と笑顔で話されており、練習に励んでいた職員も嬉しい気持ちがこみ上げてきました。今後も、利用者様に楽しんで頂けるよう、合同での充実した行事を開催していきたいと考えております。



つばさ入所では季節毎に行っている作品作りも、昨年の花火から夏らしさをさらにパワーアップさせて、真夏の向日葵を作成しました。利用者様からは「(向日葵の色分けが)難しかったけど、綺麗ですね」と完成した作品を観て喜んでいらっしゃいました。日々のレクリエーションは季節を感じて頂ける機会にもなっております。楽しみながら手指の運動となるように、今後も職員と利用者様で作品作りを行って参ります。



介護医療院宇賀の里つばさでは、その月の誕生日を迎える利用者様をお祝いする「誕生会」以外にも抹茶や紅茶などお好きな飲物を準備する「和み会」を毎月開催しています。利用者様の楽しみになるよう職員一同様々な企画をこれからも考えて参ります。



宇賀の里つばさ 看護介護部 空先 好範



# 栄養だより



木々の葉の色が変わり始め、朝晩の冷え込みも強くなり、日に日に秋の深まりを感じるようになりました。この季節は、食欲の秋と呼ばれるように、さつまいもや柿、サンマ、きのこなど美味しい食材が数多く旬を迎えます。今回は、その中でも「鮭ときのこ」を使ったレシピをご紹介します。

## 秋鮭ときのこのスパゲッティ



※写真はイメージです

スパゲッティも  
フライパン1つで  
簡単に！

### ★材料(4人前)★

- 鮭切り身……………2切れ
- スパゲッティ……………200g
- 小松菜……………1株(50g)
- しめじ……………1/3株(30g)
- まいたけ……………1/3株(30g)
- 水……………450~500ml
- 薄口醤油……………大さじ2
- バター……………20g

### ★作り方★

- ① 鮭は骨を取って一口大、小松菜は根元を落として、葉と茎に分けて4~5cm幅に切る。しめじとまいたけは石づきを切って小房に分ける。
- ② 深さのある大きめのフライパンにバターを熱し、小松菜の葉以外の①を加えてさっと炒める。
- ③ 半分に折ったスパゲッティと水を加え、時折混ぜながらスパゲッティの表記時間加熱する。
- ④ 途中で小松菜の葉を入れ、水分がなくなってきたらAで味を調べて器に盛って完成。

※水分量は目安ですので、具材やスパゲッティの太さで調整してください。



## 「写真部よりこんにちは！」



## 季節の風景

石見神楽「一畑お山の灯りめぐり 東子供創作神楽」 2019年11月撮影



石見神楽(いわみかぐら)は、日本の神楽の様式のひとつ。島根県西部(石見地方)と広島県北西部(安芸地方北部)において伝統芸能として受け継がれています。日本神話などを題材とし、演劇の要素を持っています。

松江市 白鳥ロード 2018年11月撮影



昭和50年頃から本格的に能義平野へ飛来するようになりました。冬の風物詩となり、能義平野を縦貫する広域農道にも「白鳥」の文字が使われているなど、市民にもとても親しまれている鳥です。冬の訪れを告げる11月ごろに飛来し、翌年の3月頃までその姿を楽しむことができます。

写真部 部長 坪倉 誠

松江市 枕木山から大山を望む 雲海 2022年11月撮影



松江市本庄にある、霊峰としても知られる枕木山山頂には展望台が設けてあり、運が良いと中海にかかる雲海とそびえ立つ霊峰大山のコラボを楽しむことができます。

### 編集後記

秋の終わりから冬の初めにかけて朝方に放射冷却の影響による「放射霧」が発生し宍道湖沿いの国道では帯状の霧が湖面を覆い幻想的な景色に出会うことがあります。通勤時にこの放射霧に遭遇する場面が増えると冬がすぐそこまで来ているとこの地域独特の季節感を感じつつ、安全運転に心がけております。

今年も残り数ヶ月となりましたが体調管理に気を付けがんばりましょう。

広報委員長 戸川 幸輝

編集・発行

松江記念病院 広報委員会

連絡先: 〒690-0015 松江市上乃木3-4-1

電話: 0852-27-8111(代)

ファックス: 0852-27-8119

松江記念病院/松江記念病院内 健康支援センター

介護医療院 宇賀の里つばさ

介護老人保健施設 ナーシングセンターあけぼの

訪問看護ステーション あゆみ

居宅介護支援事業所 かけはし

