2021. June　VOL.34

あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。

51th Anniversary

児玉町長泉寺　骨波田の藤
撮影：副院長 青木三重子

特集　**コロナ禍における青木病院の役割**

お！ 簡単リハビリ紹介
上半身の運動　～棒体操～

正しいマスクの使い方

みんなのまちのパートナー
森田整形外科クリニック

健康・ヘルシークッキング
ロールキャベツ

青木病院を支える人、部署紹介リレー
リハビリテーション科

Aoki　Information
発熱・かぜ外来

医療法人 柏成会
青木病院

特 集

コロナ禍における
青木病院の役割

病院長　青木 隆志

昨年は新型コロナウイルス感染症が世界規模で拡大するなか、対策に追われる怒涛の一年となりました。感染対策の一環として正面玄関でのトリアージ、入院患者さまへの面会制限、発熱外来を設けるなど、従来通りの診療体制ではないなか、患者さまとそのご家族、関係各所へは大変ご迷惑をお掛けしました。皆さまの多大なる協力のおかげで混乱することなく、運営することができました。また、たくさんの方々から応援のメッセージや支援物資をご提供いただいたことについて、心より御礼申し上げます。

地域の方の生きる（活きる）を支える

今年度、当院では新型コロナウイルス感染症対策として、地域の医療機関へのワクチンの配給、（当院にて実施する）地域住民の方の個別ワクチン接種、公共施設を利用した集団接種への医師・看護師の派遣を行うことになると思います。国からの指示のもとでの実施となりますので、現段階では待機している状態ですが、この広報誌が発行される頃にはスケジュールが明らかになってくるだろうと思っております。

また、最近世の中で心配されている第4波、5波、変異ウイルスと呼ばれているものに対しては、従来のインフルエンザと同様の経緯を辿って恐らく今年の冬も流行するのではないかと予測しています。昨年度の冬はコロナウイルスに対して戦うアイテムがありませんでしたが、今年の冬はワクチン接種や治療薬といったアイテムに期待ができます。これらがうまく流通しなかった場合は昨年と同様の対応になると思いますが、その中でもアフターコロナ[※1]（Withコロナ）に関しては、急性期病床を退院された患者さまの受入れを今まで以上に注力しなければならないと感じています。

私が病院長を引き継いだ当初から目指していることがあります。それは、『この地域の方たちが寝たきりにならずに、生きる（活きる）ということを支える』ことです。これがこの地域での当院の一番大きなミッションであり、アフターコロナとも関係のあるものと思っております。コロナウイルスに感染した後に後遺障害で悩んでいる方たちも、高度医療機関と連携を図

りながら、可能な限り当院でサポートをしていきたいと思っております。

外来診療体制について

今年度より診療体制において変わる点が２つあります。一つは、糖尿病甲状腺専門外来の診療枠が増えることです。毎週土曜日の午前中のみでしたが、受診者数の増加に伴い４月より毎週木曜日の午前にも診療を行います。大学病院から来ていただいている医師による診療となりますので、日常的な診療を担当しつつ、より高度な医療が必要な場合には高度医療機関へ紹介をする体制となっています。

二つ目は、常勤の麻酔科医を新たなパートナーとして迎えたことです。常勤として勤務することで、手術前後の患者さまの全身の管理が今まで以上に充実し、手術を受けられる方の安心安全の質がさらに上がると思います。また、地域の救[※2]急救命士の気管挿管実習を再開することで、救急救命士の育成、実習に貢献しています。埼玉県北部でも実習を受け入れている医療機関は数件、本庄市児玉郡内はゼロというなかで、救急救命士の育成はこの地域の課題でもあります。救急現場でひとりでも多くの方の命を救うことができるよう、手術を受ける患者さまにもご協力をお願いいたします。

コロナウイルスの一日も早い終息を願い、地域の方たちの安心・安全、地域医療の質向上のために、当院も積極的に関わっていきたいと思っております。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

※１アフターコロナ
ワクチンなどである程度コロナ禍をコントロールできるようになった状況

※２救急救命士の気管挿管実習
全身麻酔症例において 30 例以上の気管挿管実習を実施、認定を受けた救急救命士は現場で気管挿管を行うことが認められている。

お！簡単リハビリ紹介

これなら毎日できるぞ

上半身の運動
～棒体操～

まだまだお家時間が増えていて運動不足を感じている方も多いと思います。今回は、棒を使って簡単にできる上半身の体操で運動不足を解消しましょう。

上下

1

棒を肩幅で握ります。

2

棒を頭の上にあげ、体を伸ばします。

3

棒を足元まで下ろします。

回旋・側屈

1

棒を肩幅に握り、胸の高さに上げます。

2

胸の高さで左右に棒を回します。
※腰はひねらず、肩から腕を動かします。

3

棒を上げた状態で、上半身を左右に倒します。

理学療法士
田々木　寛明

ポイント

- 呼吸を止めず、ゆっくり行いましょう。
- 無理せず、動かせる範囲でかまいません。
- 棒は杖、タオルや新聞紙を丸めたものでも OK です。

みんなのまちのパートナー

連携先医療・福祉機関紹介

青木病院のパートナーを紹介します。

「森田整形外科クリニック」
森田　博之 先生

Q1 森田整形外科クリニックの特色を教えてください。

平成20年2月に本庄市小島の17号国道沿いに開院しました。広い院内を利用し頚椎腰椎の牽引、温熱療法、電気刺激療法、ウォーターベットによる物理療法を中心に治療を行っております。専門は脊椎外科です。頚部痛、腰痛、坐骨神経痛、シビレのある方はご相談ください。コロナ予防のため次亜塩素酸によるこまめな消毒、オゾン発生器によるウイルス除去により院内を清潔に保っております。

私が診療の時にいつも気にしていることは、目の前にいる患者さんのことを常に考え、患者さんの話を聞き、患者さんの立場に立って考えるということです。今後も思いやりを忘れずに診療を続けていきます。スタッフはみんな優しく患者さんと常にコミュニケーションを取って接しております。

Q2 青木病院へのメッセージをお願いします。

院長先生には膝関節の症例を受けていただき、また脊椎外科の岡野先生には、当院では精査治療が困難な脊椎の患者さんを受けていただき、大変お世話になっております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

〒367-0061 埼玉県本庄市小島1114
TEL. 0495-23-1610

青木病院を支える人、部署紹介リレー

リハビリテーション科

【当院のリハビリ】
当院のリハビリ体制は入院リハビリ、外来リハビリ、訪問リハビリに分かれています。対象は主に整形外科疾患、脳血管疾患、内科疾患の患者さまです。当院の最大の特徴は急性期～在宅まで継続的にリハビリを提供していること。担当スタッフが目の前の問題だけにとらわれず、予後予測をしっかり考えリハビリ卒業まで献身的にサポートしていきます。

【入院リハビリ】
少しでも早く退院や仕事復帰をできるよう365日行っています。自宅の環境が整っていない、不安がある場合には退院前に自宅にお邪魔し家屋調査を行います。手すりの設置場所や福祉用具の提案、介護サービスの提案なども行っていますので気軽にご相談ください。

【外来リハビリ】
患者さまの状態や通院可能状況に応じて頻度を調整しつつ進めさせていただきます。外来で始める方、入院していて退院後に始める方、他院退院後に始める方などさまざまです。まずは当院外来診療を受診していただき、医師へご相談ください。医師が診察にてリハビリが必要と判断した場合リハビリを始めることができます。

【訪問リハビリ】
利用者さま一人に対して週１～２回、利用者さまのご自宅にお邪魔してリハビリを行っています。病院とは違い実際の生活環境に沿ったリハビリを行うことができるので、環境の整備やご家族の介助指導などもより具体的に行えます。住み慣れた環境で利用者さまのペースに合わせてリハビリを提供させていただきます。

リハビリスタッフは明るく元気なスタッフが多いです(少しうるさいこともありますが…笑)。リハビリは苦痛を伴ったり、我慢を強いられることもあります。それでも少しでも前向きに、笑顔でリハビリができるよう、スタッフ一同が患者さまと一緒に考え目標に向かって努力していきます。どんなことでも気軽にご相談ください。

リハビリ室の様子

正しいマスクの使い方

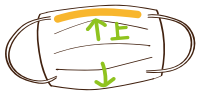
コロナウイルスによる感染が広がり、一人ひとりの予防意識が高まっています。しかし、マスクをきちんと装着しないとウイルスの侵入を阻止することはできません。正しくマスクを装着できていますか?
今回は正しいマスクの使い方を紹介します。

不織布マスクについて

原則として不織布マスクは使い捨てです。一日一枚を目安とし、汚れたらその都度交換しましょう。洗濯して再利用することはおすすめできません。他人との共有もNG です。

布マスクについて

一日一回は洗濯をして、清潔なものを使用しましょう。

マスクの付け方	マスクの外し方
①  針金がある方を上にし、プリーツ部分が下向きになるよう立体に広げます（プリーツ部分が上向きだとウイルスや埃が溜まる恐れがあります）。	① ゴムの部分を持って耳から外し、フィルター部分を触らないように捨てましょう。
② 顔にマスクをあて、針金を鼻に沿って折り曲げ隙間を防ぎます。	② マスクはビニール袋に入れて捨てるか、蓋のついたゴミ箱に捨てましょう。
③ そのままマスクを顔に当てた状態でゴムを耳にかけます。	③ すぐに手を洗いましょう。

健康・ヘルシークッキング

野菜をたくさん食べて
免疫を高めよう

ロールキャベツ

調理時間：1時間　1人前 ― 366kcal

【材料(2人前)】

キャベツ	4枚	A
合挽肉	200ｇ	A
人参	1/2本(40ｇ)	A
玉ねぎ	1/4個（80ｇ）	A
しいたけ	2個(30ｇ)	A
竹の子	40ｇ	A
パン粉	大さじ1	A
牛乳	大さじ2	A
水	1ℓ	B
コンソメ	12ｇ	B
塩	2ｇ	B
こしょう	適量	B
トマト	2個	B
オリーブ油	適量	B

【作り方】

①キャベツを4枚(大きめ)はがし、耐熱皿、又は耐熱ボウルに水でぬらした状態で入れ、ラップをして500Wで2分30秒加熱する。

②Aの人参、玉ねぎ、しいたけ、竹の子をみじん切りにしたら、ひき肉と調味料をボールに入れ、粘りがでるまでこねる。

③①のキャベツの上に丸めた②をのせ、芯の方から横のキャベツを折りながら巻いていく。巻き終わったら爪楊枝で刺して固定する。

※煮込むときに肉が出ないように強めに巻くこと。

④鍋にBの水と調味料を入れ、③の巻き終わりの面を下にして煮込む(アルミホイルで落し蓋をすると味がよく染みます)。

⑤5分くらい煮たら、くし切り(1/8カット)したトマトを入れる。

⑥20分ほど煮込んだらお皿に盛付け、オリーブ油を回し入れたら完成。

一口メモ

キャベツの栄養

ビタミンU(キャベジン)が多く含まれています。

ビタミンUには、胃腸と肝機能を改善する働きがあり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胸やけ等の予防にも役立ちます。

熱に弱く、水に溶けやすいのでビタミンUを多く摂りたいときは生で食べるのがおすすめです。また、スープなどの汁物も、水に溶け出たビタミンUをまるごと摂取することができます。

また、ビタミンCやイソチオシアネートといった抗酸化作用のある栄養も含まれているため、ストレス解消や免疫アップも期待できます。

さらに、イソチオシアネートは、硫黄化合物の一種で、アブラナ科の植物に含まれており、がん予防等にも効果的とされています。

春キャベツと冬キャベツの違い

春キャベツ

冬キャベツを改良したもので、丸くて小さく、葉が薄くて柔らかいのが特徴です。水分が多く、甘みがあるので生食に向いています。

冬キャベツ

一般的にキャベツと言われているもので、楕円型で葉が硬く、葉がぎっしり詰まっているのが特徴です。生食でも十分おいしく食べられますが、葉が硬いため、加熱調理のほうが向いています。

Aoki Information

「発熱・かぜ外来のご案内」

当院では新型コロナウイルス感染症対策として発熱・かぜ外来を設置しています。
完全予約制となっておりますので、お電話にてご予約をお取りください。

診療時間：月～金　11：00～12：00
電話番号：0495-24-3005
受付時間：月～土　9：00～17：00

外来診療担当表

2021年６月１日現在

診療科 ＼ 曜日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	小野 秀樹	青木 隆志	青木 隆志	小野 秀樹	青木 隆志 第２、４
		岡野 良知	高橋 公男	河野 慎次郎	岡野 良知	釘宮 典孝	交代制
	午後	青木 隆志	高橋 公男	岡野 良知	休 診	小野 秀樹	交代制
		岡野 良知		河野 慎次郎		釘宮 典孝	
手　術 （整形外科）		—	○	—	○	○	—
内　科	午前	樋口 清一	樋口 清一	青木 三重子	樋口 清一	大橋 一善	大橋 一善
				樋口 清一			
		大橋 一善	橋本 良明	橋本 良明	本島　舞	橋本 良明	
	午後	樋口 清一	休 診	青木 三重子	本島　舞	橋本 良明	休 診
		橋本 良明		大橋 一善			
糖尿病 甲状腺外来	午前				都野 貴寛		交代制
泌尿器科 9:30～診療開始	午前					松本 和久	
	午後					松本 和久	
循環器内科	午後		土屋 寛子 （14:30～）				中野 明彦 第１、３、５

※事情により、外来診療担当表の内容が変更されることがあります。

電話でのお問い合わせ先（予約専用）**0495-25-5533**

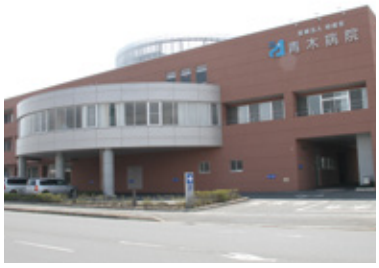
【企画・発行】

医療法人 柏成会 **青木病院** 広報委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂１丁目13番27号

TEL.0495-24-3005　FAX.0495-24-3007

http://www.aoki-hospital.com

受付時間／8:30～12:00　13:30～16:30

診療時間／9:00～12:30　14:00～17:00