

病院からのお知らせ

フレイル予防教室を開催します



今年度1回目のフレイル予防教室を6月27日・7月18日の二日間で開催いたします。フレイルとは年齢とともに、筋力や心身の活力が低下している状態を言い、介護が必要となる一歩手前の状態とされています。フレイルは生活習慣などを見直すことで予防や改善などが期待されています。

フレイル予防教室の参加者を令和6年6月21日金曜日までの期間で募集をいたします。院内ポスターやチラシにて詳細をご確認いただき、興味を持たれた方は、参加申し込みをご検討下さい。杖を突く前にひと踏ん張り！フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう！

詳しくはコチラから▶



「フレイル」予防教室のご案内
けいなん総合病院 リハビリテーションセンター
フレイル予防教室を開催します！

フレイルとは、軽度の認知症と身体機能の低下が認められ、能力や心身の活力が低下している状態を指します。フレイルは生活習慣などを見直すことで予防や改善が期待されています。この教室では、フレイル予防のための知識と実践的な運動を学ぶことができます。

下の項目に当てはまる場合は要注意。

- ここ6か月で体重が減った(3kg以上の減少がある)
- 寝たきり、元気がない
- 歩くのが遅くなった
- 筋力が低下した
- 体を動かす量が減った

いかがでしたでしょうか？当会は来年度も開催予定です。当院で令和6年6月、7月に開催するフレイル予防教室への参加をお勧めします。(※2日間の参加が必須となります)

日 時 1日目 令和6年6月27日(木) 13:30～15:15
2日目 令和6年7月18日(木) 13:30～15:30
場 所 当院3階 リハビリテーションセンター
定 員 10名程度
参加費 参加費は無料です。お申し込みの際は参加費を徴収させていただきます。
備 考 当日は300円(お昼160円)の昼食を各自でご用意ください。
お申し込み方法 院内ポスター・チラシにてお申し込みください。
お申し込み期限 令和6年6月21日(金) 17:00まで
お申し込み先 当院リハビリテーションセンター(電話1階外待合室)

お問い合わせ先 当院リハビリテーションセンター TEL.0255-72-3161 へお問い合わせください。

色紙をいただきました

本誌2023年6月号(Vol.8)および新潟厚生連広報誌「支えに」2023年8月号に掲載いたしました城戸陽二妙高市長と当院平野正明病院長の対談記事をお読みなったNPO感声アイモ理事長でいらっしゃる木村紀子さんから色紙をいただきました。



病院の取り組みや活動をお届けする為Instagram(インスタグラム)を開設しました！様々な情報を随時投稿します。是非フォローしてみてください！！



KEINANGHP

地域に開かれ、親しまれる病院をめざして

みてくれない

けいなん通信 Vol.11

特集

【妙高市の小児医療と子育て】

妙高市長 城戸氏 × 小川医師 けいなん総合病院 小児科医・副院長

●HPVワクチン ●骨密度測定装置

●新人紹介 ●能登半島地震について ●職場紹介 ●レシピ紹介

●病院からのお知らせ

2024年
6月号

ご自由に
お持ちください



表紙を飾る写真・イラストの
作品を募集しています！

詳しくは病院ホームページをご覧ください。



採用者には
粗品を進呈
いたします



JA 新潟厚生連
けいなん総合病院

けいなん総合病院季刊誌「みてくれない けいなん通信」 2024年 6月号
けいなん総合病院 発行人 病院長 平野 正明 〒944-8501 新潟県妙高市田町2-4-7

TEL.0255-72-3161 (代表) FAX.0255-73-8102 E-mail: info@keinansogo.jp

小児医療や子育て環境の充実に力を入れる妙高市。
現在の取り組みや課題、今後のビジョンについて、
城戸妙高市長と小児科医の小川副院長が
語り合いました。

—妙高市における子育て環境と
小児医療の現状についてお聞かせください。

城戸 妙高市は昨年5月に初めて人口3万人を割り込みました。子どもの数が減っている現状の中で、どのような支援ができるか常に模索しています。昨年は、賛否両論はありましたが、保育園から中学校までの給食費の無償化を開始しました。また、今年は市役所内に「こども家庭センター」を開設したほか、「和田にじいろこども園」の乳児棟の増設にも取り組んでいます。



小川 給食費の無償化は全国でも取り組んでいる自治体はまだ4%程度だそうです。先進的に取り組まれているのはすごいと思います。

城戸 私は結婚していますが子どもがいなくて、子育ての大変さが分かっていないというか。ですから子どもを持つ親御さんの会から呼んでいただいて要望を直接聞くようにしています。すべて叶えられるわけはありませんが、ご意見に対して「できない」ではなく「どうやったらで



妙高市の小児医療と子育て

きるか、こういう方法はどうか」と工夫するのが行政の仕事だと思っています。

小川 けいなん総合病院は日常の病気や予防注射、健康診断を担う一次医療、風邪より少し重い病気や短期間の入院が必要な病気を治療する二次医療を担っています。その先の三次医療になると上越市の県立中央病院、さらに専門性の高い白血病やがん、難治性のてんかんなどの病気は中越や下越の専門病院、あるいは長野県立こども病院や富山大学附属病院などにつないでいます。妙高市内に小児科開業医はいませんが、診療所の先生も、総合医や家庭医として

子どもの診察をしてくださっています。

—子育て中の親はどういった悩みや問題を抱えていると感じますか。

城戸 昨年10月、0歳から小学6年生までの子どもの保護者を対象にアンケートを実施しました。SNSに情報があふれ、何が正しく何が間違いか分からない中での子育てに不安を感じている人が多いようです。孤独感を抱える保護者も多く、子育ての相談を気軽にできる人が「あまりいない」「全くない」と回答した人は約1割。前回から2ポイント以上増加しました。

小川 そうした中で、急な発熱やケガの際に「＃8000」に電話してアド

バイスもらえる「子ども医療電話相談事業」が普及しているのは良いニュースです。一方で、神経発達症といわれる自閉スペクトラム症やADHD注意欠陥多動症は増加傾向にあります。不登校の問題もあり、相談先や子どもへの接し方が分からなくて悩んでいる親御さんは多いと思います。神経発達症は、需要と供給のミスマッチによって専門医療とつながるのに時間がかかっているという課題があります。不登校に関しては、教育、行政、福祉、医療が広く関わるのが重要ではないでしょうか。

城戸 実際、ハンディキャップのあるお子さんを持つ保護者の方から

「市役所でいくつもの課をたらい回しにされたことがあった」との声をいただきました。そこで今年から、保健師や家庭児童支援専門員などさまざまな職種がチームになって個々のケースに対応する「こども家庭センター」を立ち上げました。妊娠期から子育て期までいつでも誰でも相談できるので、困ったときの入口にしていきたいです。今は市役所内に開設しているのですが、いずれはもっと気軽に立ち寄れる場所に移したいと考えています。

—最後に、地域の方へメッセージをお願いします。

城戸 私も妙高で生まれ育った一

人です。ここで安心して子育てをしていただくために、市民の方からどんなお声でも聞かせていただきたいと思います。まちづくりは私一人ではできません。病院の先生方や専門家の力もお借りして、市民の皆さんと知恵を出し合って取り組んでいきたいです。

小川 少子化と疾病構造の変化によって、小児医療体制は変わっていかざるを得ない状況です。入院・手術はおそらく集約化されますが、なるべく外来機能は維持したいと考えています。何かあった時に「まずはけいなん総合病院に相談してみよう」と思ってもらえるように、これからも努力していきたいと思います。



JA新潟厚生連広報誌「支えに」6月号にもインタビューが掲載されています。ぜひご覧ください。

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンについて知しましょう。

HPVワクチンキャッチアップ接種が実現した1つのきっかけは、女子栄養大学の養護教諭を目指す学生たちで構成される“たんぽぽ”というサークル活動でした。

学生たちが、「自分たちには、TVなどの情報だけで、正確な情報が伝わらなかったのも、接種しなかった。接種の機会を作って欲しい」と、政府に要望したのです。

(以下のサイトをご覧ください。)

*子宮頸がんHPVワクチンに対する正しい理解のために(「HPV拠点病院 整備事業」講習会) YouTube (動画をGoogleで検索して下さい。)

* [動画]自分と大切な人のためにHPVの“今”を知ろう! CiDER大阪…

*兵庫県医師会HPVワクチン普及啓発動画配信

*大阪府HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンについて

*厚生労働省HPVワクチンに関するQ&A

・問2-13. HPVワクチンは痛いのですか?

HPVワクチンは、筋肉注射という方法で接種します。接種を受けた部分の痛みや腫れ、赤みなどの症状が起こることがあります。接種を受けた部分の痛み(疼痛)は、50%以上の頻度で発生するとされていますが、多くの場合は数日程度でおさまります。接種後に体調の変化や気になる症状が現れたら、まずはワクチンを受けた医療機関などの 医師にご相談ください。

*厚生労働省ヒトパピローマウイルス感染症～子宮けいがんとHPVワクチン

知ってますか？ HPV ワクチンについて

HPVワクチンは子宮頸がん予防のワクチンです。

HPVワクチンは、平成25(2013)年6月から、積極的な勧奨を一時的に差し控えていましたが、令和3(2021)年11月に、専門家の評価により「HPVワクチンの積極的勧奨を差し控えている状態を終了させることが妥当とされ、令和4(2022)年4月から、他の定期接種と同様に、個別の勧奨を行っています。

今からできること
日本では、小学校6年～高校1年相当の女の子を対象に、子宮けいがんの原因となるHPVの感染を防ぐワクチンの接種を提供しています。HPVの感染を防ぐことで、将来の子宮けいがんを予防できると期待されています。カナダ、イギリス、オーストラリアなどでは女の子の割合が上りワクチンを受けています。

全てのワクチン接種には、効果とリスクがあります。まずは、子宮けいがんとHPVワクチン、子宮けいがん健診について知ってください。

小学校6年～高校1年相当の女の子と保護者の方へ

対象年齢なら、約10万円のワクチンが公費で接種できます。

HPVワクチンについて、もっと詳しく知りたい方は 当院へお気軽にご相談ください。

2024/4/5
けいなん総合病院
産婦人科



骨密度とは、単位面積当たりの骨量のことで、骨の強さを表す指標です。

骨の元となっているカルシウムなどのミネラルが骨にどの程度詰まっているかを示しています。骨密度を測定して骨粗鬆症の診断を行います。

骨密度はDEXA(デキサ)法とよばれる測定法で行っています。DEXAとはDual Energy X-ray Absorptiometryの略でエネルギーの低い2種類のX線を照射して骨密度を測定する方法です。

当院では、2024年3月にHologic社製の装置に更新されました。以前は前腕骨で測定していましたが、新しい装置では腰の骨(腰椎)や大腿骨近位部を測定します。脆弱性骨折の多い両部位を精度高く測定します。



検査時には撮影台で横になっていただき、腰椎や大腿骨近位部の骨密度を測定します。

着替えも含めて15分程度で終了します。

被ばく量が極めて少なく(胸部レントゲンの1/6程度)、負担の少ない検査です。

骨粗鬆症とは骨が弱くなって、骨折しやすくなる病気です。

女性の場合は女性ホルモンの分泌量が減少する影響で、50歳前後で骨密度が低下し始めます。

骨粗鬆症の発症には、女性ホルモン以外にも食事・運動習慣などが大きく関わっています。

当院では、外来診療と健康診断で骨密度検査を受けることができます。

症状がなくても、骨粗鬆症の早期発見と予防のために骨密度測定をおすすめします。

Hologic

最新の骨密度測定装置で骨粗鬆症の早期発見を。

当院では、信頼性が高く世界中で活躍する米国ホロジック社の骨密度測定装置 Horizon を導入。「骨粗鬆症」の検査が簡単・安心・高精度に行えます。

日本人の10人に1人が骨粗鬆症です。日本では、約1,000万人が骨粗鬆症と診断されています。骨粗鬆症は、骨の強度が低下し、骨折のリスクが高くなります。早期発見と予防が重要です。Hologic社の最新の骨密度測定装置 Horizon は、高精度で骨密度を測定し、骨粗鬆症の早期発見と予防に役立ちます。

けいなん総合病院 2024年度 新人紹介

地域の皆さん
よろしく
お願いします！



看護師

4階病棟に配属となりました
坂田倫太郎です。

先輩方から指導を頂きながら、患者様が安心して地域に戻れるような看護を提供できるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。



坂田 倫太郎

看護師

5階病棟に配属となりました
高橋れいです。

先輩方からのご指導の下、患者様一人一人に合わせた個性のある看護を行える看護師を目指します。よろしくお願ひいたします。



高橋 れい

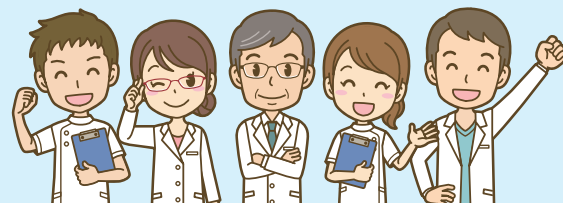
社会福祉士

社会福祉士として
着任いたしました
田村愛優菜です。

地域の皆さまとの関わりや先輩方の指導の下、当院の社会福祉士として日々成長できるよう努力いたします。よろしくお願ひいたします。



田村 愛優菜



定期人事異動の紹介

※職種/職位/氏名/(前所属)

転入:事務長 久住 信司郎(本部)

主任放射線技師 田中 佐(長岡中央総合病院)

臨床検査技師 磯貝 真那(上越総合病院)

令和6年能登半島地震による被害について

今年1月1日に発生した能登半島地震にて被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

妙高市内で最大震度5強を観測した今回の地震にて、当院では幸いにも人的被害はなかったものの、建物一部損壊をはじめとする大小様々な物的被害を受けることとなりました。最も大きな被害としては、屋上の外壁及び病院サイン(看板)の損壊・落下が挙げられます。病院正面側と裏側、両側とも大部分が損壊し、また、落下した瓦礫による複数枚の窓ガラス破損にも繋がりました。しかしながら、その他を含む物的被害による診療機能への影響はほぼ無く、震災直後から通常診療を開始しております。

地震以降現在に至るまで屋上部分が当時のままとなっていることから、病院をご利用いただく多くの方々からご心配のお言葉を頂戴しております。お心遣いありがとうございます。復旧については、関係業者等とその方法や仕様、工程等を継続的に協議・検討しており、国の復旧費補助制度を活用しながら、できるだけ早期の工事着工・復旧完了を目指しているところでございます。

少々見た目の悪い外観となっておりますが、中で働く病院スタッフは以前と変わらず、院長を中心に地域にとって真に必要で質の高い医療・介護を提供すべく日々尽力しております。引き続き、けいなん総合病院をご利用いただきますようお願い申し上げます。



職場紹介シリーズ 放射線科



こんにちは。今回は病院の中で画像検査をするところ、放射線科について紹介します。放射線科は「レントゲンの検査」をする場所、と聞いたことがあると思います。最近では、マンガやドラマ「ラジエーションハウス」でも話題になりました。

放射線科とは、放射線を使ってX線装置やCT装置、骨密度装置などを操作する検査と、X線を使用せずに強い磁力と電波を利用して身体の臓器や血管を撮影するMRI検査を行い、病気の診断に必要な画像を医師に提供するところです。放射線科の仕事は、機械を操作する印象が強いかもしれませんが、患者さんを前に、最も良い方法を考えながら検査を行うため、直接患者さんに関わることも多いです。放射線科では患者さんの画像診断や健康診断のための検査を行います。また、病棟にポータブル装置を持っていき、病室内で撮影をすることもあります。

放射線の質と量を管理する診療放射線技師が、放射線を正しく知って、正しく使い、患者さんへの被ばく線量を極力抑えてより良い画像を提供します。

当院のマノグラフィ装置ですが、2023年2月に富士フイルム社製デジタルマノグラフィ「AMULET Innovality」に更新されました。以前の装置に比べて、高精細な診断画像が提供できるようになり、被ばく線量が大幅に低減され、検査時間が短くなりました。

マノグラフィは女性技師で対応しますので、より安心して受けて頂けると思います。

40歳になったら2年に1回、マノグラフィ検診をおすすめします。

2024年4月より女性の技師が増員し、けいなん総合病院の放射線科は6名で業務をしています。放射線と聞くと不安に思われますが、患者さんに丁寧な説明で不安を取り除けるように、安心して検査を受けてもらえるように取り組んでいます。検査の待ち時間や検査時間が長くなることもあると思いますが、よろしくお願い致します。

検査に対する不安などございましたら遠慮なくお声がけください。

放射線科 田中 梨絵

作ってみてくれない ぶりの梅ソースがけ



決まった味付けになりがちな魚料理ですが、梅を使い、さっぱりとした味付けで味わってみるのはいかがでしょうか。

●レシピ紹介/けいなん総合病院 調理師 草間 由紀

●材料 2人分

ぶり …………… 2切
おろし生姜 …………… 小さじ1
料理酒 …………… 適量
梅びしお …………… 10g
しょうゆ …………… 小さじ1
みりん …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
菜の花 …………… 60g
しょうゆ …………… 小さじ1/2

●作り方

- ①ぶりにおろし生姜をといた料理酒をかけ、蒸します。
- ②その間に梅ソースの材料を混ぜ合わせ加熱します。
ポイント 梅びしおがない場合は、梅干しをたたいて代用できます。
- ③火が通ったぶりに梅ソースをかけ、しょうゆで和えた菜の花を添えます。

エネルギー/163kcal、タンパク質/14.4g、塩分/0.9g (各1人分)

