

笑顔いっぱい

冬号
(第58号)

発行日/平成31年1月1日

発行・編集

福島生協病院広報委員会
広島市西区福島町1丁目24番7号
TEL082-292-3171(代)

ホームページアドレス

<http://www.hch.coop/fukushima/>

2019年新年のご挨拶

福島生協病院 病院長 北口 浩

昨年4月に前任の田代から引き継いで病院長を拝命し初めての新年を迎えました。

昨年も患者様や地域のために医療・経営の課題や目標の達成に全力を挙げた年でした。おかげをもちまして無事に新年を迎えました。

当院は、引き続き「面倒見が良い」病院として地域の医療・福祉のために微力ながら力を尽くしてまいりたいと決意を新たにしています。

少子・高齢社会を迎え「地域共生社会」が強調されています。住み慣れた地域で安心して暮らすことが住民の切実な願いです。「健康格差」や「貧困」が地域に広がり深刻となる中で、当院が創立以来、「差額ベッド代」はいただかない、無差別平等の医療を実践し、医療・介護の質を高めることがますます重要と考えています。

健康づくりを支援する健診では「健康寿命」を延ばす活動を進めます。外来では慢性疾患医療を主柱とし「かかりつけ医」機能を整備します。入院では急性期の一般病棟、回復期リハビリテーション病棟と地域包括ケア病棟を「地域の病床」としてフル活用し、地域の医療ニーズに応えたいと思います。在宅支援病院として複数の医師が担う在宅医療を当院近隣の開業医の先生方とも協力して引き続き強化します。西区医師会の進める在宅あんしんネットの取り組みでは在宅の後方支援病院としての役割を果たしていきます。

数年前から広島市より西区医師会に委託された「医療介護相談窓口支援事業」や「認知症初期集中支援事業」にも全力挙げて協力していきたいと思います。

少子高齢化の大きな流れの中で医師をはじめ医療スタッフの確保と養成を進める必要があります。「地域に密着した」研修機能をつくり、地域医療の担い手を育て、医療内容の向上の成果を患者様、地域に還元していきたいと思います。

福島生協病院の出発となった福島診療所の開設から今年で64年、役職員一同、福島生協病院の歴史と伝統を引き継ぎ、新たな時代の課題の解決に向けて全力を尽くします。



福島生協病院のHPH活動のひろがり

福島生協病院 事務次長 村田 良二

WHO（世界保健機関）が作成した「健康づくり」の憲章では、「ヘルスプロモーションとは、自分の健康を決定する要因を自分でコントロールし、改善できるようにしていくこと」と定義されています。福島生協病院では患者・利用者のみなさんをはじめ、地域の方々や病院スタッフに「健康づくり」を進めるHPH（ヘルスプロモーションホスピタル）の活動に努めています。今年2月から毎月の会議（HPH委員会）を開催し、より具体的な取り組みを行ってきましたのでいくつか紹介いたします。

地域に対しては、健康づくりの学習会や組合員同士の班会活動を紹介することで、4月から11月末にかけて計985人の方に新たに医療福祉生活協同組合に加入いただきました。当院の医療活動へのご理解と活動への賛同が広がりつつあります。同時にこれは、いつまでも健康でありたいと健康を意識する人が増えたとも言えます。院内では病棟で班会を開催し、「介護制度の上手な使い方」と題して熟練のケースワーカーを講師に入院中の患者・ご家族のみなさんと一緒に学びました。さらに広島県の後援を受けて「けんこうチャレンジ2018」への参加を小学校や保育園、一般企業などに呼びかけ、健康につながる行動習慣づくりに努めました。職員に対しては、勤務の合間にも行える腰痛や肩こりの予防体操の実施を勧めました。ラジオ体操のスタンプカードをイメージし、実際に行えたら印を残すことで自分自身の成果が目に見える形になるようにしました。委員会メンバーも何か楽しく体を動かす機会を作ろうと、あるスポーツ企画の大縄跳び大会に登録し（7人制で合計年齢が280歳以上であることがルール）、終業後の短時間を利用して大縄跳びにチャレンジしました。

体を動かすことや健康を意識した行動は、「楽しさ」がなければ持続できないものです。国内や海外のHPHの取り組みも参考に、今後も楽しく取り組めることを見つけていきたいと思えます。

WHOは、生活環境がその人の健康に影響を及ぼすと捉えており、病院が地域や個人の生活環境の改善を意識して取り組むことを推奨しています（※1）。広い範囲での考え方であり、ひとつの病院が単独で行うことは現実的ではありませんが、このような健康に対する意識を徐々に地域へ広めることが大切であると考えています。院内では、当院を利用される方の病気の背景にある生活環境をより意識できるよう職員への教育も進めていきたいと考えています。

（※1）健康を決定する要因は「社会格差、ストレス、幼少期、社会的排除、労働、失業、社会的支援、薬物依存、食品、交通」にあると言われています。



大腸がん検診月間について

福島生協病院 健診センター主任 保健師 岡村明日香

大腸がん検診月間は12月から2月までの3ヶ月間で、より多くの方々に大腸がん検診を受診していただくことを目的として、法人全体で取り組んでいます。月間に先立ち、11月28日に当院消化器内科の池本吉博医師を講師として、『大腸がん検診学習会』が開催されました。

大腸がんは、ここ30年で患者数が5倍に増え、最も多いがんになりつつあります。増加の原因としては、高齢化や食生活の欧米化、運動不足などが考えられます。生活習慣に関わる大腸がんのリスク要因として、運動不足、野菜や果物の摂取不足、肥満、飲酒などが挙げられ、喫煙との因果関係も示唆されています。

大腸がんの疑いがないかを確認できるのが、大腸がん検診（便潜血検査）です。便潜血検査は、便に混じったわずかな血液を検査する方法で、便潜血が陽性だった場合には、大腸内視鏡検査を受ける必要があります。便潜血が陽性で大腸内視鏡検査を受けた方のうち、4.4%で大腸がんが、50.6%で大腸ポリープが発見されるという統計データがあります。大腸がんは、今の日本ではステージ3（リンパ節転移があるもの）であっても80%は治ると言われています。早期に発見して治療を開始すれば治癒率はさらに上がるため、大腸がん検診については毎年の受診が推奨されています。

学習会では参加者から、大腸がんの治療についての質問もありましたが、池本医師からは「治療について考えるより、早期発見や予防のために何ができるかに意識を向けることの方が重要」とあり、大腸がん検診は費用対効果比も大きいため、その有用性を強調されていました。

国では、がん検診受診率を50%達成することを目標としています。2016年度、全国の大腸がん検診受診率は41.1%ですが、広島県では38.8%にとどまっており、広島市では21.4%とさらに下回っています。このことは、広島県の健康寿命が全国平均より低いことにもつながっていると考えられます。便潜血検査による検診で、死亡率、罹患率の減少効果は実証されています。がん検診の受診率を上げることで、健康寿命を延ばしていけるよう、取り組みを広げていきたいと考えています。



病院食メニュー紹介

ちゃんぽん

ちゃんぽん 1人前
 エネルギー：410kcal
 タンパク質：21.4g
 脂質：12g
 塩分：2.5g



写真は当院昼食の献立です。

この日のメニューは、ちゃんぽん(主食+主菜)、二色なます・里芋の鳴門煮(副菜)、みかん(果物)です。

ちゃんぽんの汁は病院調理師手作りです。寒くなると温かい麺類を食べる機会も増えてきますね。

今回はこの中の「ちゃんぽん」のレシピをご紹介します。

《材料(2人分)》

中華麺	150g×2袋
豚ももスライス	80g
キャベツ	80g(外葉芯なし1枚)
もやし	60g(1/3P)
黒きくらげ	2g(小1枚)
人参	30g(中3cm)
かまぼこ	20g(3cm幅程度)
白こしょう	適量
ねぎ	1本
鶏ガラ	100g
鶏ガラスープ	1.6g(小さじ1/2)
(あれば野菜くず、いりこ4-5匹)	
塩	1.6g(小さじ1/2)
醤油	5g(小さじ2弱)
ゴマ油	6g(小さじ1)

《作り方》

～スープ～

- ① 水(必要な分量の3倍)に鶏ガラ(野菜くずといりこ)を入れ、沸騰させアクを除き、5時間程度グツグツさせてスープのだしをとる。
- ② ①をこして、鶏ガラスープ、塩、こしょう、醤油を加え、盛り付け直前にゴマ油を風味付に入れる。

～麺と具材～

- ① 黒きくらげは水戻ししておく。
- ② キャベツ：ざく切り、①のキクラゲ：一口大、人参：くし形、かまぼこ：千切り、ねぎ：小口切りにそれぞれ切る。
- ③ スチームコンベクションで豚肉ともやしと②のネギ以外を蒸し焼きする。(自宅ではテフロン加工のフライパンで炒める)
- ④ 麺を茹でる。
器に麺を入れ、その上に③を盛りつけ、ネギを加え、最後にスープを入れて出来上がり。

調理師さんからのおいしくなるポイント

当院では衛生管理上、当日朝からのスープだし作りになります。可能であれば、前日から煮込んで時間をかけるほどスープにうま味がでておいしく仕上がります。野菜くずやいりこのだし汁の使用もおすすめです。鶏ガラが入手困難な場合には、少量のコンソメを入れることで味がまろやかになります。

栄養士さんからのちょこっと雑学

麺類は塩分が多い料理の代表です。塩分を適量摂取にするためには、まずは汁の味付けを薄めにするのがポイントになります。外食等の濃い味付けの場合は、汁は残すといった工夫が必要になります。また野菜類や蛋白源を一緒にとることでバランスを整えることができます。麺メニューでは「塩分を控えつつ、具たくさん」をおすすめします。

一口メモ

現在厚生省の食事摂取基準2015では、高血圧予防の観点から18歳以上の男性8g/日未満、女性7g/日未満を摂取目標値としています。また高血圧学会の塩分摂取推奨量は6g/日未満です。

●基本理念●

私たちは、患者さんの立場に立った医療を実践します。

基本方針

1. インフォームド・コンセント(説明と意思決定)を重視し、信頼される医療を提供します。
2. 教育・研修活動をすすめ、医療、看護、接遇の向上につとめます。
3. 地域の人々とともに、医療、福祉、介護のネットワークづくりをすすめます。

編集委員 通信



- ・子どもの頃は一年がとて長かったのに、もう新年かと驚いています。良い歳になってきたという事でしょうか。(U)
- ・本年も福島生協病院をよろしくお願ひします。(U)
- ・明けましておめでとうございませう。今年こそ災害が起らない事を願っています。個人的な目標は、体脂肪を落とせば良いなあ。(N)
- ・新しい年が始まりました。一年たつのはあつというまだとつくづく感じます。何か新しいことをと毎年思ってはみなのですが。。今年もよろしくお願ひします。(S)
- ・愛犬との朝の散歩。この時期、正直つらいですが、楽しみは空の星です。オリオン座や冬の三大角、そして明けの明星、金星。ただ、星がよく見える朝は、とびきり寒いのですが。本年も、「笑顔いっぱい」をよろしくお願ひします。(E)