



【発行】 済生会川俣病院 Saiseikai Kawamata Hospital
〒960-1406 福島県伊達郡川俣町大字鶴沢字川端2-4

かわはた

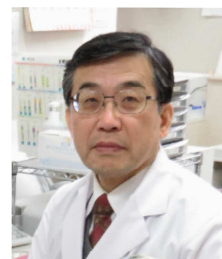


< 目次 >

- 【 2021年を迎えて 】
院長 佐久間博史 P2
- 【 機能訓練室便り 】
冬の運動不足解消について
作業療法士 金安 優 P3
- 【 看護力向上支援事業 】
認定看護師 野地あゆみ様 P4、5
- 【 佐久間院長に聞く、病気にならない Life Style 】
エコノミークラス症候群ってなんだろう? P6
- 【 診療予定表 】 P7

**病院一丸となり
新型コロナウイルス感染症に
立ち向かう職員**

2021年を迎えて



院長 佐久間 博史

2020年はCOVID-19（新型コロナウイルス感染症）が世界的に蔓延し、パンデミックを起こし、1月31日現在、世界中で1億人以上が感染、221万人の死者、日本では感染者が38万6千人、5,654人の死者とこれまでにない拡がりをみせ、私たちの日常生活もマスクの必携、三密の禁止、大勢での飲食の禁止等生活様式も一変してしまいました。

福島県でも1,735人（1月31日現在）の感染、死亡者も出ております。また、川俣町内でも発症者が出てしまいました。

当院は、感染症指定協力病院であり、COVID-19が感染拡大し、フェーズ4になった場合の入院病床2床を確保しており、感染拡大しつつあるコロナ第3波への臨戦態勢を今後とも維持していく必要があります。等温拡散増幅維持法（NEAR法）による新型コロナ検出機を導入し、コロナ患者の早期診断も可能となりました。

2021年は、このようなコロナパンデミック渦中の幕開けとなりました。地域の人口減少、超高齢化、コロナ禍の三重苦の状況下ですが周囲15キロメートル圏内に入院施設は当院のみであり、地域住民が安心して暮らしていける医療、福祉の砦として、当院及び当地域医療センターの果たすべき役割は増々大きくなっております。

常勤医不足は相変わらずですが、福島医大、中津病院（大阪府）からの研修医の先生を受け入れ、若いパワーを取り込み、また昨年10月から福島医大腎臓高血圧内科との閉域ネットワークによる透析カンファランスも始めておりますが、今年はオンライン診療導入も進めていきたいと考えています。コロナ禍を契機に医療界のIT化もますます進むと思われます。

激動の2021年感染予防策を徹底し、コロナ禍を乗り越えて行きましょう。

今年度も後わずかとなり、寒い季節になりましたね。この季節になると体が硬くなった気がする、なんとなく体が重苦しさを感じる人もいるかと思います。これは原因の一つとして、**筋肉が硬くなるから**です。つまり柔軟性が低下することでおこります。

筋肉が硬くなる原因として、運動不足により筋肉を伸ばす機会が減ることや、気温が低くなり熱を体の外へ逃がさないように筋肉が持続的に収縮する事があげられます。本来の筋肉には弾力性や柔軟性がありますが、運動不足により筋肉の伸縮する機会が減る事や、寒さなどで筋肉が持続的に収縮していると、硬く伸びにくくなり、動きにくいと感じることやケガの可能性が高くなります。

また、寒くなると血管が収縮してしまい、血液の循環が悪くなってしまいます。そうすると筋肉への血流も減ります。血流が悪くなることで筋肉に栄養が渡りにくく、老廃物が溜まりやすいなど筋肉がさらに硬くなる原因にもなります。それらを予防する為に適度な運動や暖かい服装、部屋を暖かくするなど体を冷やさないように心掛けましょう。

寒い時期なので外での運動は大変に感じる人も多いと思います。

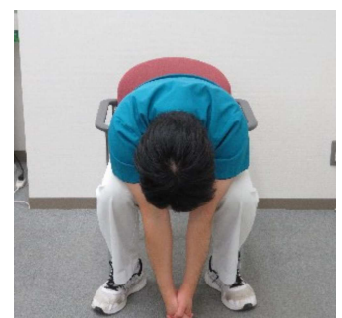
今回は部屋の中でもできるストレッチを紹介させていただきます。今後ますます寒くなりますので、皆様も



① 腕をまっすぐ正面に伸ばします。



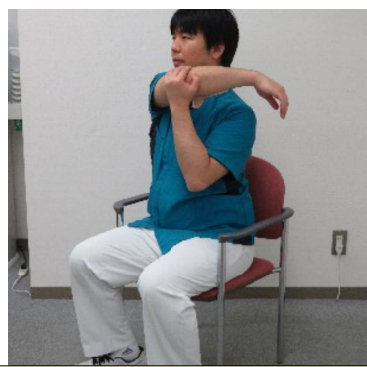
② 次に、真上に伸ばしてください



③ 今度は下向きに伸ばしてください



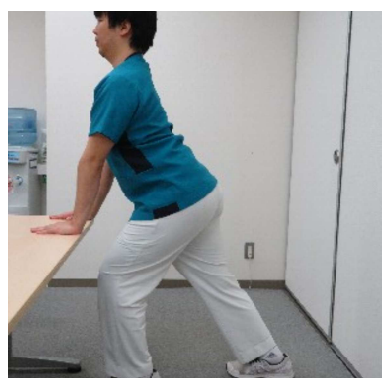
④ 無理せず左右に伸ばしてください



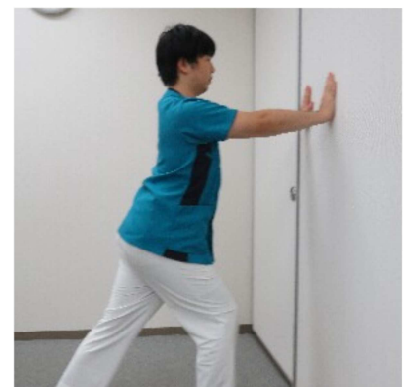
⑤ 次は、ひじを曲げ、脇を伸ばします

1日10分を目安に

体の調子に合わせて、無理なく行って下さい。



⑥ 机などを使いアキレス腱を伸ばします



⑦ 反対も行います（壁でもOK）

参考文献

「Vol. 8 季節と身体」

介護老人保健施設 小名浜ときわ苑

理学療法士 阿部真由美

「自宅で行えるストレッチ」痙攣情報ガイド

東京慈恵会医科大学

看護力向上支援事業

看護力向上支援事業は、福島県から福島県看護協会への委託で、「県内医療機関を対象に、医療機関の要請に応じた講師（認定看護師）を派遣し、定期的に研修を行うことにより、看護実践能力を高める」という目的があります。

当院では21の支援分野から、「皮膚・排泄ケア」にエントリーし、済生会福島総合病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 野地あゆみさんにご支援いただき、主に褥瘡とスキンケアについてご指導いただきました。患者様へのケアを通じ、発生の予防とケアの方法やコスト管理についてなどの指導。集合研修の講義では、医師を始め多くの職種の参加があり、当院職員の意識の高さを感じることが出来ました。

支援を受けて、看護職や看護補助者の多数のプラスの変化が見られ、「褥瘡は治る・発生させない」という成功体験ができたことや、支援を受けて達成すべき目標を達成できたことで、スタッフのモチベーションが向上し、チーム力が成熟してきたという大きな変化に結び付けました。今後も野地さんに相談させていただきながら、看護実践能力を高めていくために努力してまいります。

野地認定看護師の指導風景と支援に当たったの感想をご紹介します。



支援事業担当看護師とのミーティング



褥瘡対策委員会



病棟での指導



褥瘡に関する勉強会



～勉強会を終えての感想～

済生会福島総合病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 野地あゆみ

7月から5か月にわたり月に1回の訪問でしたが、たくさんのスタッフの皆様にご協力を頂き、大変充実した時間を過ごすことができました。5回の訪問の中で勉強会を進めてきましたが、毎回多職種の方々に参加して頂きました。病院全体で、今回の支援事業に積極的に取り組まれている姿が印象的で、とてもやりがいを感じました。

私が初めて病棟をラウンドさせて頂いた時、どの患者さんも皮膚がピカピカでしっとりしていることがとても印象的でした。勉強会の中でもお話しましたが、今この病院で高齢者に頻発しているスキンテアの発生率が少数で抑えられているのは、ここでの日々の清潔ケアが徹底され継続されているからこそだと思います。ぜひ、この清潔ケアを続けて頂き、スキントラブルの発生予防に努めてください。

清潔ケアはとても手間がかかり大変なケアです。ですが、皮膚は手間をかけたぶん、必ず状態が回復します。皮膚は人体最大の臓器であり回復能力の高い臓器です。加齢とともに回復能力は低下しますが、ケアをすることで回復しその状態を維持することができます。ぜひ、自分自身のスキンケアにもこれを活用し自分の皮膚を大切にしてください。

最後になりますが、5か月にわたり大変貴重な経験をさせて頂きました。自分自身の課題も明確となり、今後の活動に活かしていきたいと思います。そして、済生会系列病院の強みを活かし、今後も各種相談や訪問等に対応していきたいと思います。

野地さん、ご指導いただき本当にありがとうございました。

佐久間院長に聞く、病気にならない Life Style



なでちゃん

永遠に健康でありたい川俣病院のアイドル「なでちゃん」が、佐久間院長に質問するコーナーです。
今回のテーマは **～エコノミークラス症候群ってなんだろう？～**です。



町民想いの佐久間院長

今年は世界中で猛威を振るうコロナウイルスの影響で、私たちの暮らしは大きく変わってしまいましたね。例えば、外出中のマスク着用はもちろん、密閉、密集、密接のいわゆる3密を避けること、不要不急の外出はしない等、今までにない生活様式に変わりました。

体調管理が一層大事になってきますね。

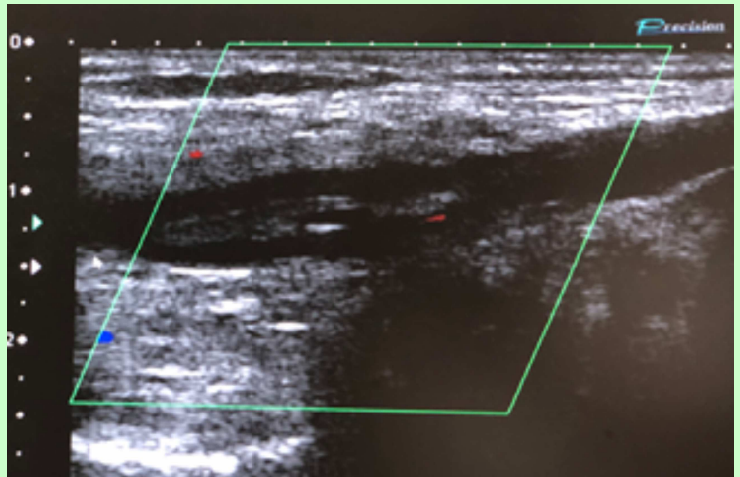
マスクとアルコールの手指消毒。コロナウイルスにかからないように、毎日気を配るのも大変だけど、コロナウイルス以外にどんなことに気を付ければいいのか教えてください。



そうだね、今年は3密を避けることから、運動不足が非常に心配ですね。家の中でゴロゴロばかりしていると、血液の巡りが悪くなります。特にふくらはぎの血液が固まって、血液の塊ができます（血栓）。これが心臓や肺に飛んで、肺塞栓症という大変な病気を引き起こしてしまいます。少し動いただけで息切れするなどが主な症状です。



健常な人の足



足に溜まった血栓

えっ~~！！これが足から心臓へ行ったことを考えたら、本当に怖いです。これがよく聞く、エコノミークラス症候群なんですね。どうしたら予防できるんですか?? そして、どうしたら見つけれられますか??



ラジオ体操や足首を定期的に動かすだけでも、随分足の血液の巡りは良くなります。それだけでも十分予防になりますよ。気がついた時でもいいからやってみてくださいね。今は、超音波診断装置で足を調べれば、どこでもすぐに診断ができます。ありふれた言葉だけど、予防に勝る治療はありませんね。

院長ありがとうございました。家の中でも積極的に足を動かして、いつまでも元気に過ごせるように頑張ります。





外来診療予定表

令和3年3月1日 現在

			受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	一診	8:45~11:30	佐々木俊教	数田 良宏	佐々木俊教	大庭 敬	大庭 敬	佐久間博史 大庭 敬 佐々木俊教 数田 良宏 (交代制)
		二診	8:45~11:30	角田理恵子	君島 弘子	佐久間博史	君島 弘子	君島 弘子	山口 鶴子
		三診	8:45~11:30					福島医大 大平 弘正 (不定期 予約)	
		循環器	8:45~11:30		福島医大 脇岡奈保子				済生会福島 山口 修 第2
		リウマチ	8:45~11:30						福島医大 渡辺 浩志 第1 (予約)
		糖尿病 外来	8:45~11:30				済生会福島 本間美優樹 第1・3		
	午後	一診	13:00~15:30	大庭 敬	福島医大	数田 良宏	佐久間博史	君島 弘子	
		リウマチ	13:00~15:30					福島医大	
外科	午前		8:45~11:30		福島医大	芳賀 志郎		済生会福島	
	午後		13:00~16:00		福島医大				
整形外科	午前		8:45~11:30	福島医大		福島医大 第1・3・5			福島医大
泌尿科	午後		13:00~16:00	山中 直人 第2・4 診察14:30~				山中 直人 診 察 14:30~	
眼科	午前		8:45~10:30				福島医大 (予約)		福島医大 第4 (予約)
	午後		13:00~15:00			福島医大		福島医大	
皮膚科	午後		13:00~15:30				福島医大 (予約)		



面会制限のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため
入院患者さんへの面会を制限させていただきます。

面会可能な方

- ①病状などにより医師より許可を得ている方
- ②病院から連絡を受けてこられた方

ご不便・ご迷惑をおかけ致しますが、
ご理解・ご協力をお願い致します。



新型コロナウイルス感染症に負けない！

日々、新型コロナウイルス感染症と向き合いながら、頑張っている全国の
済生会職員に向けて、当院からもエールを送ります♪♪



済 生 会 川 俣 病 院

電話 024-566-2323

F A X 024-566-2325

ホームページ

<http://www.kawamata.saiseikai.or.jp/>

済生会春日診療所

電話 024-566-2707

FAX 024-566-2707

なでしこ川俣

電話 024-566-2661

FAX 024-566-2665

川俣町地域包括支援センター

電話 024-538-2600

FAX 024-538-2601

済生会かわまた居宅介護支援事業所

電話 024-566-2657

FAX 024-566-2658

済生会川俣光風園

電話 024-566-3221

FAX 024-566-3331