



# 盛岡つなぎ温泉病院だより



撮影者：零石町 四ツ家 孝司

## 特定医療法人 盛岡つなぎ温泉病院

### 理念と運営方針

思いやりのある心で、信頼される優れた医療を目指します

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1 医療水準の維持と向上に努め、質の高い医療を提供します  | 4 優れた医療人の育成に努めます        |
| 2 地域の医療ニーズに的確に対応し、医療連携を推進します  | 5 人の輪を大切にする職場環境作りを目指します |
| 3 患者さんの権利を尊重し、こころの温まる医療を提供します | 6 健全な経営基盤の確立に努めます       |



日本医療機能評価機構認定  
付加機能リハビリテーション機能認定  
日本呼吸器学会認定施設  
日本アレルギー学会認定教育施設  
日本感染症学会認定研修施設  
〒020-0055 盛岡市繫字尾入野 64 番地 9



e-mail : [wawawa@tsunagi-hp.net](mailto:wawawa@tsunagi-hp.net)  
ホームページ : <http://tsunagi-hp.net>

電話 019-689-2101 (代表)  
FAX 019-689-2104

# 新年のご挨拶

院長 關 博文

謹んで新年をお祝い申し上げます。今年は本館と新館の入り口に、謹賀新年という堂々とした書が飾ってあるのに気がつかれたと思います。この書は、当院職員の中学生の娘さんが書道に励んでおり、新年を迎えるにあたり書いてくれたものです。

さて、猛威をふるったコロナウィルス感染も終息に向かっているようですが、まだまだ散發しており油断はできません。それよりも5類に位置付けられたことで、コロナに対する警戒感が緩んでいることに懸念を覚えます。この数年間はこのウィルスに翻弄されました。11月に岩手日報に載っていた記事を引用します。「2021.2~11の京都大学疫学研究の結果、ワクチンの接種により感染者数を92.6%、死亡者数を97.2%減らせた。ワクチンの接種のペースが14日間遅ければ、感染者数は2倍以上、死亡者数は約1.5倍になっていた。」というものでした。各国ともそれぞれに対策を立案実行しましたが、いかに国によって感染者数や死亡者数が違っていたかに驚きました。また日本の新型コロナ対策はことごとく見当違いに見えたが、結果的に世界で最も死亡率を低く抑えた国の一である、と諸外国から評価されました。県内では各県立病院をはじめとする公的病院が中心となってコロナ感染者の対応に当たましたが、民間病院としては県内で唯一コロナ感染者の入院を引き受けた当院の働きも胸を張って良いものと自負しております。感染対策委員会の迅速で適切な指示の下、各持ち場で職員が身を粉にして頑張ってくれた成果だと思っています。

そんな中、本館建替の計画が現実に動き出しました。今の時点の構想は次のようなものです。現在の低層棟（現在は倉庫や職員の更衣室・休憩室として利用）を壊して、この場所に新館と横並びとなるように配置する。地下には更衣室、薬局、機械室、倉庫などが入り、1階には外来診察室、医療事務室、検査部、放射線施設など、2階には療養病棟、3階には会議室、医局、管理部門などを置く。急性期一般病棟、回復期リハビリテーション病棟はこれまで通りの病棟を使用する。この新しい本館と新館とは渡り廊下で繋げる。というものです。病床数は現在の170床から158にする予定です。

昨年御所湖をはさんだ対岸から、コスモス越しに当院の写真が岩手日報に載りました。この風光明媚な湖畔に造られる新病院の景色を想像するだけでも期待が膨らみます。近いうちに快適で明るい建物で職員と共に働き、患者さんの治療に当たることができれば、これ以上の喜びはないと思っています。



# 第4回住民のための糖尿病教室

看護師・日本糖尿病療養指導士  
菊池結香

今年も地域住民のための糖尿病教室を開催しました。看護師による簡易血糖測定、糖尿病何でも相談やリハビリスタッフによる体組成計測定、フットケアさんによるフットケアセミナーが行われました。また、糖尿病専門医の川村医師による「糖尿病になぜなるの？」についての講義、理学療法士さんによる「室内でできる運動療法について」のお話もあり、多くの人に参加していただきました。なかには、簡易血糖測定に興味があって来ました、という方もいらっしゃいました。



11月14日が「世界糖尿病デー」なのですが皆さん御存じでしょうか？世界に拡がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、国連により公式に認定されました。11月14日はインスリンを発見したカナダのバンディング博士の誕生日になっています。世界糖尿病デーのキャンペーンには、「青い丸」をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられています。盛岡市では「盛岡城跡公園石垣」と「開運橋」「東北電力鉄塔」で青色にライトアップされました。みなさんはライトアップされていたことに気が付きましたか？

糖尿病は生活習慣病の一つで、日常の生活習慣が影響を及ぼす病気です。また、遺伝的要素もあります。初期の頃はほとんど症状が無く、症状が出始めた頃はだいぶ糖尿病が進行した状態となっています。食事をすると血糖値が上昇しますが、その血糖値を下げるために膵臓からインスリンというホルモンが分泌され血糖値を下げてくれます。血糖値が高いままだと血液はドロドロになり血管に大きな負担をかけてしまいます。血糖値を下してくれるホルモンはインスリンしかありません。膵臓が疲弊してインスリンが出せなくなると内服薬やインスリン注射をして補うことになります。膵臓を元気に保つためには日々の生活そのものがとても大切になりますし、健康診断を受けることで糖尿病のサインに気が付くことができます。

これを機に普段の生活習慣を見直してみて、野菜から先に食べる、早食いをしない、時々散歩をしてみるなど、「ちょっと気にしてみる」を心がけてみてください。



# 自分の足に合った靴を履きましょう！

## 足を健康に保つことの重要性

足は人の**体重のおよそ9割**を支えています。

自分の足に合わない靴を履き、足トラブルを抱えると、立位作業や歩く際に痛みが生じたり、他の関節へ影響が生じます。

外反母趾



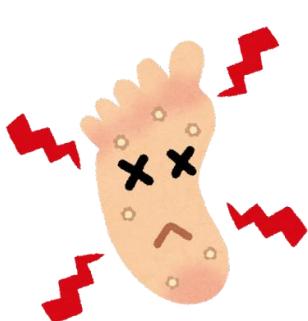
巻き爪



靴ズレ



タコやマメ



足の疲れ



これらは、

他の関節の痛みや変形、転倒リスク  
の原因に繋がります。



## 良い靴を選ぶ3つのチェックポイント

### ①かかとはフィットしているか？

足に合わせて調節できる、  
紐かマジックテープが良いです。



### ②つま先は広く厚みがあるか？

歩くときに足指で地面を蹴ることが  
できる余裕が必要です。

### ③つま先は少し反りあがっているか？

つま先が反りあがっていることで  
地面を蹴り出しやすく躊躇にくくです。

## ウォーキングや運動に適さない靴の例



- 靴紐やマジックテープで足の幅に合わせられないもの
- 皮素材などの硬さがある靴
- ソールにクッション性の無いもの 等

自分の足に合った靴を履いて、  
歩きましょう 😊



# 医局コラム



## 地域医療研修を終えて

岩手県立磐井病院 2年次研修医  
五十峯 吉紀 (いづみね よしのり)

初めまして。2年次研修医の五十峯吉紀と申します。11月末から1ヶ月間勤務させていただき、日々の病棟業務や当直などで大変お世話になりました。まず簡単にこれまでの経歴を述べさせていただきます。出身は宮城県で仙台第一高等学校卒業後、新設の東北医科薬科大学を1期性として卒業致しました。岩手県にご縁をいただき、一関市にある岩手県立磐井病院で研修をしております。幼少期につなぎ温泉に家族で泊まりに来たこともあります。研修を心待ちにしておりました。この度、文章掲載のお話を仰せつかりましたので畏れ多くも筆を執らせていただきます。

地域医療研修では回復期、療養期の患者様と関わる貴重な機会をいただきました。医師になってからは、急性期病院で働いていることもあり患者様の容態をまず安定させることを第1に考えることが多く、容態安定後は自宅退院もしくはリハビリ病院へ転院するため、1人の患者様と長期的に関わる機会がなく、退院後のイメージが漠然としたものでした。病棟回診で長期療養が必要な方々を診させていただいたり、人工呼吸器がついた方の入浴介助をさせていただったりと、普段経験することのない、よりパーソナルな側面から患者様に寄り添う時間をいただき、転院した方々がどのように過ごされているのか、どういったことを望んでいるのかということを実際にこの目で見て、感じることができました。訪問診療、訪問看護も経験させていただきました。患者様の元に出向いて医療を行うことは、その方のパーソナルスペースに踏み込むことであり、常に信頼関係の元に成り立っていました。普段と何か違うのか、限られた環境の中で何がベストな選択なのかを考えることの必要性を実感いたしました。

また、今年は暖冬の影響か、12月でも積雪がほとんどなく、快晴に恵まれていたなと感じます。そのお陰で毎朝病院に向かう車から、朝日が反射する御所湖の綺麗な湖面を眺めることに小さな幸せを感じながら1日をスタートすることができました。そして同時に、この綺麗な湖の周りを走って1周したい！という思いが湧き出でてきて、休日に湖の周りをランニングしたことも研修の中の1つの思い出になりました。

私の大学は地域で活躍する医師を養成するという目的で創設された経緯があります。1期性としての使命は先陣を切ってご縁を頂いた地域に貢献しながら、そのバトンを後輩へつないでいくことであると思っております。今後も、後輩がお世話になることがあると思いますが、その時は何卒宜しくお願ひ致します。

最後になりましたが、小西理事長先生をはじめとするご指導頂いた先生方、スタッフの皆様にこの場をお借りして心より感謝を申し上げます。この経験を生かして、岩手県の地域医療を支える医師として日々精進いたします。本当にありがとうございました。



# 献立紹介



当院で提供している献立の一部を紹介します。毎日の食事のヒントとして参考にしてみてください。

## 鰯のムニエル

### ◎分量と自宅での作り方（2人分）◎

#### ●鰯 60g 2切れ

○鰯下味用 ・塩コショウ 少々 ・赤ワイン 小さじ1/2

○焼き用 ・小麦粉 大さじ1強 ・バター 5g

#### ●トマトソース用 ・たまねぎ 40g ・油少々 ・小麦粉 小さじ1/2

☆おろしにんにく チューブ1cm

☆水 大さじ1強 ☆トマトケチャップ 大さじ1

☆コンソメ顆粒 小さじ1/3 ☆塩コショウ 少々

#### ●付け合せ ・にんじん 20g ・バター3g ・砂糖 小さじ1 ・ブロッコリー2房

① 付け合せのブロッコリーをゆで、にんじんはバター、砂糖で炒めて火を通す。

② 鰯に下味をつけ、焼き用の小麦粉をまぶし、バターで焼く。☆の調味料を混ぜ合わせる。

③ たまねぎをみじん切りにし、油で炒め火が通ったらトマトソース用の小麦粉を混ぜる。

④ ☆の合わせた調味料を③に追加し、火を通す。

⑤ 焼き上がった鰯のムニエルにトマトソースをかけ、付け合せを添えたら完成☆

＜栄養成分表示（1人前あたり）＞

エネルギー 127kcal たんぱく質 12.4g 脂質 3.7g 炭水化物 12.8g 食塩相当量 1.0g

白身魚のムニエルにトマトソースをかけることで、ボリューム・ご飯との相性がアップします！



## ツナ炒め

### ◎分量と自宅での作り方（2人分）◎

#### ●かつおフレーク油漬〔ツナ缶でも可〕 20g(1/4缶)

#### ●もやし 100g(1/2袋) ●にんじん 20g

#### ○グリーンピース 6g

・塩 1つまみ ・コショウ 少々

・薄口しょうゆ 小さじ1/2 ・酒 小さじ1



① にんじんは細切りに、グリーンピースは下茹でする。

② ●の食材を塩・コショウで炒め、しんなりしてたらしょうゆ・酒を加える。

③ 盛り付け時に、①のグリーンピースを上にかけて完成！

＜栄養成分表示（1人前あたり）＞

エネルギー 50kcal たんぱく質 4.2g 脂質 3.2g 炭水化物 2.8g 食塩相当量 0.6g

主菜がさっぱりしたものの際に、副菜を「和えもの」でなく「炒めもの」にすることで、食事全体にメリハリが出ます！

## < 表紙の写真 > オオマシコ

冬鳥としてシベリアから渡ってきます。

とても数が少なく、見られただけで嬉しくなる「憧れの赤い小鳥」です。

撮影者 四ツ家孝司

## 皆様の作品を大募集しています！

俳句・川柳・詩・エッセーなど、本誌に掲載する作品を募集しています。

掲載させていただいた方にはQuoカードを差し上げます。

ご応募いただく際は、お名前、ご住所、お電話番号、ご希望の方はペンネームを明記の上、郵便、FAX又はメールにて、下記までお願いいたします。

〒020-0055

盛岡市繁字尾入野 64 番地 9

盛岡つなぎ温泉病院 広報委員会

TEL 019-689-2101

FAX 019-689-2104

MAIL wawawa@tsunagi-hp.net

## 外来診療担当医表

### 内科外来

	午前	午後
月	小西・三浦・南	南
火	谷藤・大澤・南	南
水	川村・古和田・南	古和田・15時~ 関
木	川村・谷藤・斗ヶ澤	毛利
金	小西・関・大澤	毛利
土	第1週 大澤 第3週 谷藤 川村 (再来)	

※令和4年12月1日より下記のとおりに変更となりました。

### 整形外科外来

月・火 木・金	午前	八幡順一郎
	午後	急患のみの対応となります

※ 整形外科は水曜日・土曜日は休診です。

### 特殊外来

診療科	診療日時	担当医
禁煙外来	月曜日・金曜日 午前	小西一樹

### < 受付時間 >

平日 8:30 ~ 11:30

13:30 ~ 16:30

第1・3 土曜日 8:30 ~ 12:00

※ 第2・4・5 土曜日は休診です。

## 盛岡つなぎ温泉病院メディアプラザ

訪問診療	電話 019-689-2101
訪問看護ステーション	電話 019-689-3513
訪問リハビリテーション	電話 019-689-2101
通所リハビリテーション	電話 019-689-3512
居宅介護支援事業所	電話 019-689-3511
各事業所共通	FAX 019-689-3514

## メディアプラザ中央通り

クリニック (内科、禁煙外来、健康診断、予防接種) 受付 8:45~17:00	電話 019-654-3781
日曜・祝日休診	FAX 019-653-1355
ホームページ <a href="https://www.mpcyuo.jp">https://www.mpcyuo.jp</a>	

居宅介護支援事業所  
通所リハビリテーション  
メディカルフィットネス  
各事業所共通

訪問看護  
訪問リハビリテーション  
電話 019-654-3782  
FAX 019-654-3783

## 編集後記

今年のお正月は穏やかな天候とは裏腹に、次々と起こる悲しい出来事に心が落ち着かない日々を過ごしました。平凡な日常のありがたさを改めて実感させられました。こんな時こそ、食事内容を意識し、生活リズムを整えて、軽い運動で気分転換を図ってみませんか。今号の靴の選び方や糖尿病教室の内容を参考になさってみてください。(裕)

盛岡つなぎ温泉病院だより第71号  
令和6年2月発行

(発行・編集)  
盛岡つなぎ温泉病院  
広報委員会