



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
ホームページ : <http://tsunagi-hp.net>

電話 019-689-2101 (代表)
FAX 019-689-2104

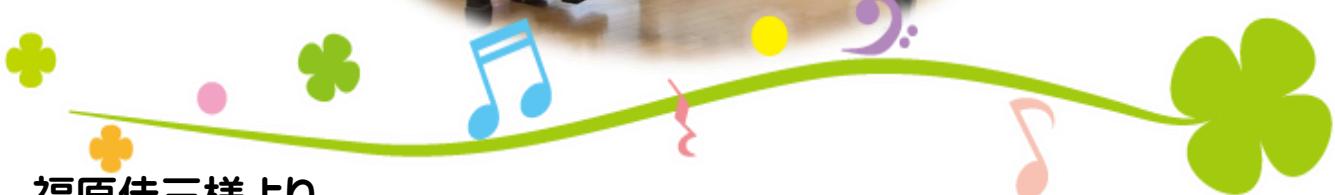
福原佳三さんピアノ演奏会

2024年12月23日（月）14時30分より、通所リハビリティルーム前にて、福原佳三さんによる「ピアノ演奏会」が開催されました。

当院での演奏会の開催は、2007年～2020年迄、コロナ禍の中止の4年間をはさんで、2024年12月で17回目となります。

福原さんは、2003年8月に大型バイクにはねられ事故に遭い、左半身麻痺の後遺症が残るという境遇になりながらも、4年後には復帰演奏会を実現されました。その後、数々の演奏会に出演されています。

演奏会終了後には、患者様から「自分はピアノの事はよくわからないけれども、大病をしてここまで演奏出来ることに感動しました」「おもしろかった～」との声をいただきました。



福原佳三様より

2007年5月、仙台で復帰演奏会の記事が河北新聞に掲載され、それを小西一樹理事長が読まれたことをきっかけに、つなぎ温泉病院での演奏会がスタートしました。

2005年頃は、鍵盤の上に置いた指は棒のようで、30分も座ることができませんでした。

「また演奏会をしたい」という気持ちだけが生きていく支えになっていました。

事故から22年。事故前は、ピアノを弾くことが自分の使命であり、生き甲斐だと突っ走ってきた自分でした。しかし、今はピアノの音色、1音1音が私を表現する全てであり、生きている証（あかし）です。

つなぎ温泉病院では、今の指の状況ではまだ無理だろう、という1曲を毎回必ず選んで挑戦し、演奏しています。

みなさんの前でその曲を演奏し始めると、患者さんに伝えたいと思う私の気持ちに応えるかのように心と身体が1つになることがあります。自分自身が喜びにあふれる瞬間です。

患者さんに勇気と元気を贈れるように、今日も練習に励んでいます。



過去・現在・そして未来へ

副院長兼看護部長

菅原 秀子



背中を押してくれたもの 県立病院を退職してから2カ所目の職場になります。9年目を迎え、こんなに長く働き続けるとは思ってもいませんでした。新人の時は定年まで働くことは想像さえしていないスタート。患者さんやご家族との出会い、先輩や同僚・後輩たちと協働して活動する中で体験した看護の喜びが背中を押し続けてくれたのだろうと振り返っています。そして今、最後の職場になる訳ですが、育てて頂いたことへの恩返しの念が背中を押してくれています。

未来へ向けた覚悟 当院は常時約50人の人工呼吸器装着患者さんが療養しています。赴任したての頃、多職種回診に同行した際、入院患者さんへの清潔ケアが行き届いていることに目を奪われました。どうしているのか尋ねたところ、人工呼吸器を使用している患者さんにも定期的に入浴サービスを実施していると聞き、見学させてもらいました。看護師が呼吸管理をしながら、看護補助者・看護師数人がかりで清潔ケアを提供している場面を目の当たりにして、感動したことを昨日のことのように思い出します。意思疎通が困難な状況下での看護師たちの阿吽の呼吸のコミュニケーション術。退院後の患者さんを訪問看護・訪問診療等でサポートするシームレスな医療提供体制等々、当院の持つ機能を知れば知るほどに、看護管理者として『近未来を想定して何をなすべきか』と覚悟を新たにした次第でした。

力を合わせて一歩前へ 看護学生の実習受け入れ拡大への提案は、忙しい看護現場に拍車をかけることではありました、新卒看護師の複数採用に結びついていることは大きな成果です。また、実習を受け入れることは最新の教育を肌で感じる機会となり、臨地実習指導者としての役割を通して、自分自身の看護観を振り返り明確にする機会になっているのだろうと思っています。看護の仕事は倫理的感性と常に学び続ける姿勢が求められます。当院は個人の学び続ける力を組織が支援する『人材育成に投資する組織文化』が構築されています。確たる知識・技術と限りない優しさを持って患者さんご家族の傍らに存在し続ける看護部職員であってほしいと願っています。その為の看護管理者としての喫緊の課題は、働く環境の整備です。コロナ禍では陽性者の入院受け入れ施設としての役割を十分に発揮しました。副看護部長・看護師長達が最前線で受け入れ態勢を整備してくれたことが大きな力となりました。厳しい現実に力不足を感じる日々ですが、副看護部長・看護師長達のパワーと知恵袋に支えられながら“一歩前へ”と感謝の日々です。

リハビリテーション便り

今回のテーマ 温泉

皆さんご存知の通り、当院は1Fに温泉 銀河の湯 と 足湯 があります。

温泉は各地で違った効能があるため、当院の温泉における効能をご紹介します。

表 1

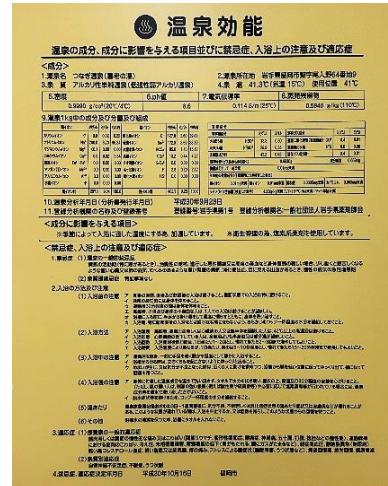
| 物質名 | 含有量 (1kg中) |
|----------------------------------------------------|-----------------------------|
| 溶存物質 (ガスのものを除く) | 総量1000mg以上 |
| 遊離炭酸 (CO ₂) | 250mg以上 |
| リチウムイオン (Li ⁺) | 1mg以上 |
| ストロンチウムイオン (Sr ²⁺) | 10mg以上 |
| バリウムイオン (Ba ²⁺) | 5mg以上 |
| フェロ又はフェリイオン (Fe ²⁺ , Fe ³⁺) | 10mg以上 |
| 第一マンガニイオン (Mn ²⁺) | 10mg以上 |
| 水素イオン (H ⁺) | 1mg以上 |
| 臭素イオン (Br ⁻) | 5mg以上 |
| 沃素イオン (I ⁻) | 1mg以上 |
| フッ素イオン | 2mg以上 |
| ヒドロヒ酸イオン | 1.3mg以上 |
| メタ亜ヒ酸イオン | 1mg以上 |
| 硫酸 | 1mg以上 |
| メタほう酸 | 5mg以上 |
| メタけい酸 | 50mg以上 |
| 重炭酸ソーダ | 340mg以上 |
| ラドン | 20×10^{-10} キュリー以上 |
| ラジウム堆 | 1×10^{-11} 以上 |

《温泉の定義》

地中から湧出する温水、
鉱水および水蒸気その他ガスで、表1に掲げる温度または物質を有するものをいいます。

温泉の効能は、温泉法や薬事法、景品表示法などの規定に基づいて表示する必要があります。

当院の温泉の効能表示



【表1の基準値以上含まれている成分】

- ・ フッ化物イオン
岩や土壤から抽出されたミネラル成分
- ・ メタホウ酸
切り傷など肌ダメージの回復
肌の洗浄

【表1に満たないが含まれている成分】

- ・炭酸水素ナトリウム
角質の軟化・毛穴洗浄
- ・塩化ナトリウム
保湿や殺菌
- ・メタケイ酸
保湿・肌のターンオーバー促進



～実際に入浴してみた感想～

職員Mさん：毎日入っていたら手荒れが良くなったり

他にも「足のカサカサが取れて綺麗になった」「夜寝るまで温かい」など…



足湯 銀河の湯

当院温泉は肌に良い成分が多く含まれている事が分かりますね！
ぜひ、当院自慢の温泉に入浴してみてください♨️

回復期リハビリテーション病棟 レクレーション



「秋まつり」を行いました

2024年10月23日(水)の14時から、回復期リハビリテーション病棟で秋祭りが開催されました。最初に、ウォーミングアップを兼ねて座ったままの姿勢で「レインボ一体操」を実施し、次に、参加者の方々が4チームに分かれ、それぞれ1列になり後ろの席の方へボール渡しをしました。

体が温まってきたところで、メインのレクリエーション。
空のペットボトルを魚に見立て倒れているペットボトルを立たせる「ペットボトル釣り」を2チームに分かれて競い合いました。
大きさや重さの違うペットボトルを、スタッフお手製の釣り竿で器用に起こしていました。
最後には、スタッフが作った「折り紙のお花」が配られました。
参加した皆さんの中になっている姿が印象的でした。



医局コラム

地域医療研修を終えて

岩手県立胆沢病院 2年次研修医
松坂 和美

はじめに つなぎ温泉病院だよりをご覧の皆様、初めまして。岩手県立胆沢病院から参りました、2年次研修医の松坂和美と申します。この度地域医療研修として4週間つなぎ温泉病院で研修をさせていただきました。簡単な自己紹介になりますが、出身は盛岡市で岩手医科大学を卒業しました。

つなぎ温泉病院には急性期だけでなく回復期・療養と3種類の入院のニーズがあること、外来においても入院設備がある規模の病院ながらかかりつけ病院という役割も果たしているという点が、県立病院と異なることとして新鮮さを感じました。急性期から退院した後まで訪問診療やかかりつけ病院として患者さんと長く関わり、急な体調不良だけではなく生活習慣病の管理やリハビリテーションまでフォローアップしています。地元住民の皆さんのが安心して生活するために重要な役割を果たしており、地域に必要不可欠な病院であるということを研修を通して様々な場面で感じました。

人全体を診る その場面の一つでもある訪問診療や訪問看護にも同行させていただきました。自宅から病院までの距離が遠く交通手段の確保が難しい方や家庭の事情で通院が難しい方など様々な背景を持った方が訪問診療を利用しています。本来の診療内容だけではなく、世間話など病気とは関係ない話にも耳を傾けて穏やかに笑顔で会話をし、患者さんの細かな変化を察知し配慮や今後の方針に役立てようとするスタッフの皆さんのが印象的でした。また患者さん本人だけでなくその家族にも声をかけ気遣う様子もありました。病気だけを診るのではなく、患者さんや時にはその家族にも向き合い寄り添い、人全体を診ているという姿勢を学び、ぜひ見習いたいと感じました。

またつなぎ温泉病院ではリハビリテーションにも力を入れています。プールや温泉を備えている環境や、通所リハビリテーション体制があること、入院患者の皆さんには休日でもリハビリテーションを行なっていることには驚きました。入院患者さんのリハビリテーションの進捗やその様子、困っていることを直接顔を合わせて共有し相談できる距離の近さがまた魅力の一つであると思いました。

研修を終えて 最後になりますが、理事長の小西先生や院長の關先生をはじめ、院内のスタッフ皆様のおかげで、4週間、充実した研修をさせていただくことができました。困っている時にすぐに声をかけて助けて頂いたり、患者さんについて一緒に考え対応したり、また微力ながらも必要としていただけたことに感謝しております。この4週間で得た経験を活かして、今後も岩手県の医療に貢献したいと考えております。貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。

食と栄養だより

☆テーマ☆ 牛乳を飲もう

牛乳カップ1杯に含まれる栄養素

カップ1杯(200mL)で1日必要なカルシウム量の約1/3が摂れるばかりではなく、良質なたんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランス良く含まれており、牛乳はそのまま飲める手軽な栄養源です。

エネルギー 134kcal

たんぱく質 6.6g

脂質 7.6g

炭水化物 9.6g



カルシウム 220mg

ビタミンA 76 μg

ビタミンB2 0.30mg

(日本食品成分表より)

目的別！牛乳を飲むのに効果的な時間

① 生活習慣病を改善・予防したい時は……朝 ☀

牛乳に含まれるたんぱく質には、炭水化物の吸収を遅く、食欲を抑制してくれる働きがあります。朝食に牛乳を飲むと、朝食後の血糖値の上昇を抑えるだけでなく、昼食後の血糖値の上昇も抑えてくれます。さらに、牛乳などのたんぱく質を含む朝食を食べることで体内時計が整い、体重・血糖・インスリン・コレステロール・中性脂肪の増加を抑え、生活習慣病の改善・予防も期待されます。

② 骨を丈夫にしたい時は……夕 ⭐⭐⭐

カルシウムは骨を形成する上で重要な成分ですが、骨を形成している時間帯は就寝中です。そのため、夜に牛乳を飲むことで血中のカルシウム濃度を保ち、骨を形成するのを助けてくれます。

③ 筋肉をつけたい時は……運動直後



筋肉は主にたんぱく質を構成するアミノ酸から合成されています。たんぱく質の合成能力は運動終了直後に特に高くなると言われており、よくアスリートが筋トレをした後にプロテインを飲むのはそのためです。摂取の目安は「運動終了直後30分以内」です。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロするのはなぜ？

牛乳中の糖質である乳糖を消化する酵素(ラクタマーゼ)が少ないと動きが弱いためです。特に激しい下痢を起こす症状を「乳糖不耐症」といいます。

対処方法としては、温めて飲むことで腸への刺激を弱めたり、酵素の働きが弱くても消化できるように、少しずつゆっくりと噛む様にして飲んだりすると良いでしょう。

それでもダメな場合には、乳糖が一部分解されているヨーグルトやチーズ、カルシウムの含有量がカップ1杯62mgと劣りますが豆乳で代用してみましょう。

< 表紙の写真 > ザゼンソウ

岩手山麓の地下水が湧き出る雑木林に、雪解けとともにザゼンソウがひっそりと咲く。

願いはマナーの悪いカメラマンに気付かれませんように。

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、下記までお願ひいたします。

〒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) | |

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 https://www.mpcyuo.jp | |

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

久々に雪かきに追われた冬でしたが、いつのまにか日も長くなり、春の訪れを感じる頃となりました。月日が経つのは早いものです。

さて、17回目となる福原佳三さんのピアノ演奏会。「挑戦」、「喜び」とお寄せくださったコメントにあります、演奏を聴く我々はいつも勇気をいただいています。次回もぜひ皆さんお越しください。(裕)

盛岡つなぎ温泉病院だより第75号
令和7年3月発行

(発行・編集)
盛岡つなぎ温泉病院
広報委員会