

ご自由にお持ち帰り下さい



南部病院・スワンクリニック

心のふれあいを大切に



広報誌スワン

Swan

2021年1～3月

冬号

～地域に信頼される病院を目指して～

病棟 看護主任

中村 賢

外来 看護師

鳥谷部 巴

事務次長

千葉 伸也

我ら丑年 患者さんのために
今年も頑張ります！

医療クラーク

佐々木 裕美子

理学療法士

高根 菜摘

新年のご挨拶



院長 小原 正和

あけましておめでとうございます。

昨年5月、糖尿病の専門医である小向先生が着任され、従来にも増して、糖尿病の患者様をはじめ、地域の皆様方により幅広い医療提供が出来ることになりました。

現在、幸いにも当地でのコロナ感染はなく当院にとりましては静かに過ごせた一年だったと思っております。皆様はこの年末年始をどのようにお過ごしになられたでしょうか？

昨年は夏休みもお盆も帰省がかなわず会えなかったご家族様に、この年末には久しぶりに会ってお互いの健康やお子様の成長を喜び、和やかに正月を過ごそうと首をながくして待たれていたのではないかと思います。しかし、コロナの影響で帰省もはばかられ、また会うことができず、さらに厳しい寒波も合せ、寂しい寒い年末年始を過ごされた方々が殆どだったのではないのでしょうか。一昨年12月に中国武漢でコロナの流行が始まった頃には遠い国のニュースとして聞いておりましたが、昨年2月にはクルーズ船で、またその後、国内クラスターが発生し、3月にはよもやと思われていた東京オリンピックまでも1年延期になってしまい、あれよあれよという間に世界中にコロナが蔓延、世界がグローバル化したことを実感させられたと共にコロナの感染力の強さに驚かされた1年でもありました。

このように感染が拡がるなか、国は外出を控え三密を防ぐなど、出来る予防策を励行してきましたが、医療先進国といわれていた日本もいつの間にか医療崩壊と言われるほど爆発的な流行となってしまいました。更に12月になりますと、感染力がより強いと言われる変異種が世界で出始め、今後、国内の感染はどうなっていくのかがとても不安に感じております。





当院では感染対策としてマスク着用、手指消毒などの個人防御を徹底し、ドアノブ、手すり、椅子など多くの人に触れる部分の消毒を頻回に行っております。また人の出入りを少なくするため入院患者様への面会制限や、利用者の多かった食堂も閉鎖し、外来患者様には検温、アルコール消毒、マスクの着用等、また、待合室の換気のため冬の寒い中でも窓を定期的開放し寒い思いをさせたり等ご不便やご協力をお願いしております。更にこれから増える発熱や風邪の患者様には電話してからの受診予約、車での待機など他の患者様と動線が重ならないようにしていただくなど感染予防に協力をお願いして行かなければなりません。

また、当院では皆様のご負担を少しでも軽くできますようにオンライン診療も開始いたしております。しかし、今後当院でもコロナの感染者が発生する事になりますと、外来診療は中止され、皆様の通院や治療に重大な支障を来すことも想定されます。その事が地域医療の崩壊にもつながり兼ねませんので、感染予防対策で多大なるご負担やご迷惑をおかけすることになりますが、ここは皆様のご協力を切にお願いする次第です。また、開始時期は未定ですが、昨年末に後期高齢者様の自己負担金が2割になることが決まりました。このことはコロナの感染不安や経済苦境とあわせて、医療費負担も加わり病院から患者様の足が遠のくことにつながり兼ねません。しかし、自らの健康をまもる事は元気で動ける健康寿命を引き上げ、ひいてはご家族を守る事につながりますので、通院の継続と検診は非常に大切だをご理解いただきたいと思います。

今年一年は自らの健康を守るために国民と医療機関が協力して外出自粛や感染防御対策を行い、2月から始まるというワクチン接種に期待をし、元のように穏やかな日本の四季を楽しむ一年に戻ることを願いつつ、嵐の過ぎるのを待つしかなさそうです。

当院はコロナを乗り越え患者様の健康と地域医療を守って行けるよう、全力で取り組んで参りますので、今年もよろしくお願い申し上げます。

菌活について

菌と聞くと怖いイメージを持つかもしれませんが、実は健康な体を維持するためにはなくてはならない存在の良い菌たちもたくさんあります。「菌活」とは、体によい効果をもたらす菌を積極的に摂取することで、口腔内や腸の善玉菌を活発にし体内の菌のバランスを整えることです。ステイホームの続く今、日々の暮らしに菌活を取り入れてみてはいかがでしょうか。



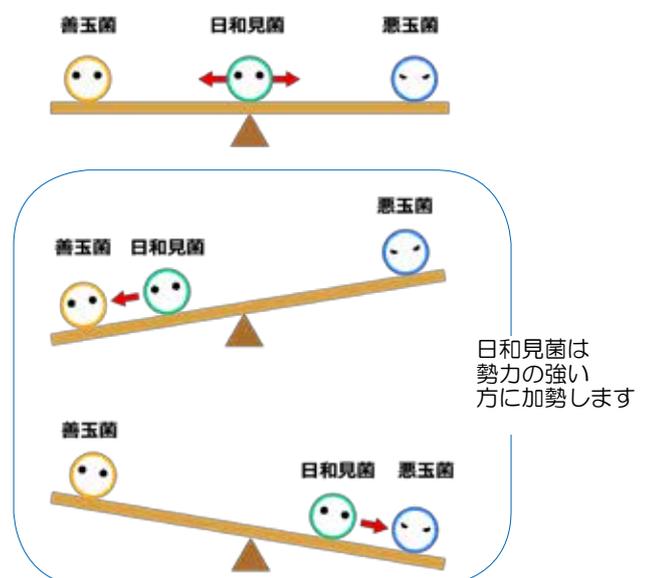
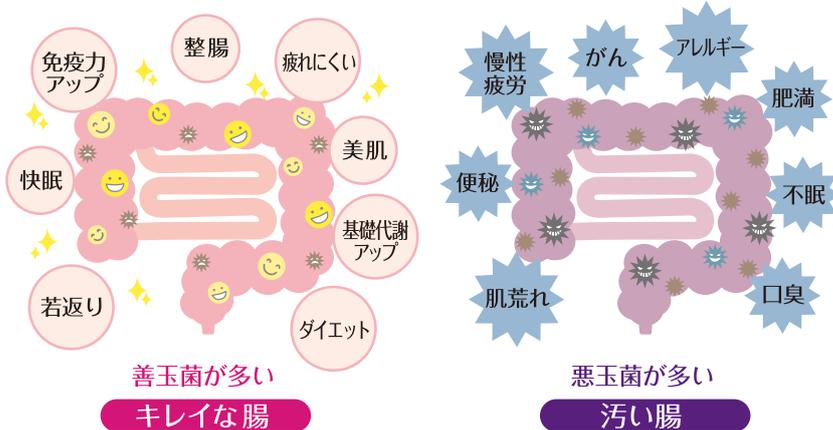
臨床検査技師 工藤

菌活できる菌の種類



菌活のポイントは腸内環境にあり

菌活は腸活ともいえるほど、腸がポイントになってきます。腸の健康をサポートしているのが大腸や小腸に住んでいる常在菌です。大腸内には 1,000 種類 100 兆個、重さは 1 ~ 2kg もあると言われています。こんなにも細菌が住み着いているなんてビックリではありませんか。その腸内細菌を分けると、健康に役立つ働きをする善玉菌が 2 割、体に悪い影響を及ぼす悪玉菌が 1 割、そして残りの 7 割は、優勢なほうに味方をする日和見菌という構成になります。この 2 対 7 対 1 が理想の割合と言われています。



菌活できる菌の種類

良好な腸内環境を維持していくためにはどうしたらよいのでしょうか？そのポイントとなるのが、食生活です。善玉菌を応援してくれる食べ物には次のようなものがあります。

きのこ類…菌そのもの



- 食物繊維も豊富
- 低カロリー
- 価格が手ごろ

納豆…納豆菌



- 血液サラサラ
- 価格が手ごろ
- ビタミンKも豊富

キムチ…乳酸菌



- 植物性乳酸菌
- 血行改善
- きのこと納豆と相性◎

甘酒…麹菌



- うま味上昇
- 消化アップ
- オリゴ糖を作る
- 飲む点滴といわれるほど栄養素が豊富

菌活のポイント

プロバイオティクス

善玉菌を含むもの



プレバイオティクス

善玉菌のエサになるもの



シンバイオティクス

「プロバイオティクス」とは、健康を守るため、腸で有益な働きをする細菌や酵母のこと。いわゆる善玉菌を含むもの。食品では、ヨーグルトや乳酸菌飲料、ぬか漬け、味噌、キムチ、納豆などの発酵食品がそれにあたります。

もうひとつ、腸内環境を整える上で大切なのが「プレバイオティクス」と呼ばれる食品成分です。これは、腸内で消化しにくい食物繊維やオリゴ糖などで、便通を改善したり、善玉菌のエサになってくれるものです。

腸内環境を整えていくには、普段の食生活の中で、プロバイオティクスとプレバイオティクスを両方を取り入れていくことが大切です。その相乗効果はシンバイオティクスと呼ばれ、腸内細菌が元気になり体に良い影響を及ぼします。

○毎日継続して菌をとろう!

○体の中でよい菌を育てよう!

○複数の菌を組み合わせて効率よく!

転倒しない体づくり



最近、足腰が弱くなった、以前より転びやすくなったと悩んでいませんか？

高齢者が寝たきりになる理由として「転倒」による骨折がきっかけになる方も少なくありません。今回は、自宅で簡単に出来る「椅子に座って 転倒しない体づくり」をご紹介します。



理学療法士 中山



かかとの上げ下げ

1. 椅子に深く腰掛ける
2. 足のつま先を上げて下ろす
3. 次に足の踵を上げて下ろす
(両足同時に行う)

すね、ふくらはぎの筋肉を意識して、5～10回行う



足を床に平行に伸ばす

1. 椅子に深く腰掛ける
2. 膝を曲げずに、踵を腿（もも）の高さまで上げる
(片足ずつ、5秒保持を5～10回行う)



足踏み

1. 椅子に深く腰掛ける
2. 膝をなるべく高く持ち上げる

左右交互に持ち上げる（足踏み）
10～30回行う



足腰の筋力が衰えた方にとってつまずきの原因は、「障害物」になります。家の中には意外と危険な障害物があるので転ばないように環境作りも大切です。例えば、段差（玄関、敷居、浴室）には、台を置いたり、スロープを設置する。電源コード類は、壁側に寄せて足元にコードがない状態にする。玄関、玄関マットのめくれ上がり防止には、滑り止めを使用するなど、できる限りの工夫で転倒回避に努めましょう！



腸内環境を整えよう 菌活レシピ！

菌といっても様々な菌があります。今回は日常的によく食べられる納豆を活用したレシピをご紹介します。
納豆菌は悪玉菌の増殖を抑制する効果があり、他の菌に比べて腸まで届きやすいのが特徴です。

★納豆トースト

お好みで、納豆に
コーン、アボカド、キムチ、しらす干し
などを混ぜてもおいしいですよ！

| | |
|---------|------|
| ◆材料 | |
| 食パン | 1枚 |
| 納豆 | 1パック |
| スライスチーズ | 1枚 |
| 小ネギ | 少々 |

- 作り方
- ①納豆にお好みで醤油をいれ混ぜておく
- ②食パンに①の納豆をのせ、チーズをのせてトースターで5分焼く。
- ③焼きあがったら小ネギを散らす。
(小ネギの代わりにのりをちぎって散らすのもおすすめです)

★納豆汁

| | |
|------|-------|
| えのき茸 | 1/4 袋 |
| なめこ | 1/2 袋 |
| 大根 | 50 g |
| 油揚げ | 1/4 枚 |
| 納豆 | 1パック |
| 長ねぎ | 少々 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| だし汁 | 200 m |

- 作り方
- ①えのきは石づきを落とし半分の長さにしてほぐしておく。大根は細切り、長葱は小口切りにする。
- ②油揚げは横半分に切り1cm幅に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ③納豆は包丁で好みの大きさにたたいておく。
- ④鍋にだし汁をいれ大根が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤エノキ茸、なめこ、油揚げをいれひと煮たちさせ、弱火にして味噌をとき入れる。
- ⑥納豆を加え混ぜ、火を止める。



納豆は、ひきわり納豆やすりつぶして入れても美味しいですよ！



股関節脱臼検診

スワンクリニック
で行っています

3カ月の乳児股関節脱臼検診を触診+超音波（エコー）で行っています。
エコーは、レントゲンによる**放射線被ばくのない**検診方法として注目されている検査です。

生後3カ月の股関節脱臼検診、乳児股関節脱臼外来受診希望の方は、予約制になっておりますので、まずはお電話ください。受診希望日の直前でも対応可能ですので、お気軽にお問い合わせください。スタッフ一同お待ちしております。



**エコーは
被ばくがありません!**

| | |
|--------------|---|
| 日時 (予約制) | 毎週 月曜・火曜 11:30 ~ 12:00、13:00 ~ 13:30 |
| 料金 | 南部町にお住まいの方...500 円 南部町以外の方...1000 円 |
| 実施場所 問合せ先 | スワンクリニック小児科 (2階) 0179-23-0805 |

スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

〒039-0105 青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1

※小児科、アレルギー科：月・火・水曜日午前中、金曜日1日

スワンクリニック

自動受付機による受付は

午前 7:30 ~ 11:00

午後 12:30 ~ 17:00

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|-----------------------|------|------|----|----|----------------------|----|
| 午前 8:30 ~ 11:00 | 整形外科 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | ○ |
| | 外科・内科 9:00 ~ 11:00 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ |
| | 小児科・アレルギー科 | ○ | ○ | ○ | | ○ | 休診 |
| 午後 14:00 ~ 17:00 | 整形外科 | ○小笠原 | ○三浦 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 |
| | 外科・内科 | 休診 | 予約のみ | ○ | | 休診 | |
| | 小児科・アレルギー科 | 休診 | 休診 | 休診 | | ○ | |
| | 内科 | ○小向 | ○小向 | 休診 | | ○三上 14:00 ~ 16:00 | |

南部病院 診療時間のご案内

※令和2年6月より、南部病院 土曜日午前診療再開しております



電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈5 2-2

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|------|---------------|---------------|-----|----|-----|-----|
| 午前 8:30 ~ 11:00 | 内科 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | ○小向 |
| | 外科 | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| | 整形外科 | 要予約 | 要予約 | 要予約 | | 要予約 | |
| 午後 14:00 ~ 17:00 | 内科 | 16:00 ~ 17:00 | 16:00 ~ 17:00 | ○ | 休診 | ○ | 休診 |
| | 整形外科 | ○要予約 | ○小笠原 | 手術 | | 手術 | |



社会医療法人博進会

<http://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております