2001 年（平成 13 年）10 月 1 日創刊　　2021 年（令和 3 年）　1 月 1 日発行

2021 年
新年号

加戸病院通信　第 74 号

ハンド　イン　ハンド
hand in hand

特定医療法人弘友会
加戸病院
〒791-3301　愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地　TEL:0893-44-5500　FAX:0893-44-3300
E-mail:koyukai@kato-hp.jp　URL:http://kato-hp.jp/

年 頭 所 感

特定医療法人弘友会 理事長
加戸病院 院長
加戸（かと）　秀一（しゅういち）

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は格別のご厚情を賜りありがとうございます。
昨年はコロナや米大統領選挙で荒れた年でありましたが、「はやぶさ 2」が前回に引き続き困難やトラブルに見舞われながらも解決し無事帰還するという快挙はコロナという問題に直面していた我々を勇気付けるものでした。
2021 年の干支の「辛丑（かのと・うし）」は痛みを伴う衰退と、新たな息吹が互いに増強し合う年だそうです。
今年もコロナの問題は継続し痛みを伴うと思われますが、ひとつずつ問題を解決し将来への糧としていきたいと思います。
当院でのコロナ対応は、発熱外来用のプレハブを設置し、感染対策を行いながら発熱患者の受入れを行っています。入院患者さんへの直接の面会は禁止ですが、リモート面会を行い、モニター越しでお話しをしてもらったり、お顔を見てもらったりしています。
本年も変わらぬご厚誼のほどよろしくお願いいたします。
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

地域を支える災害医療

災害医療とは、地震や津波、豪雨水害、火山噴火、テロなどの、いわゆる災害発生時に通常よりもはるかに多くの医療対象者が発生した際に行われる災害時の医療を言います。災害医療の最優先課題は、「いかにして救うことのできる命を救うか」ということです。その災害医療活動を行う上で重要なものとして災害時対応マニュアルが存在します。災害などのトラブルが発生するとパニックに陥り冷静な判断ができずに迅速な行動や活動を行えないばかりか、二次災害を招く恐れもあります。そういった事態を防ぐために患者さんと従業員の命、事業の財産を守るマニュアルの作成は重要です。病院における災害時対応マニュアルについては、阪神・淡路大震災後、その反省をもとに災害拠点病院をはじめとする多くの施設で整備がすすめられてきました。しかしながら、東日本大震災に鑑み、被害が著しかった病院はもちろん、広域なインフラの破綻によって多くの施設で「想定外」の事態に遭遇し、多くの問題点が明らかとなりました。そこで一般企業や行政における「事業継続計画 business continuity plan (BCP)」がクローズアップされ、病院におけるマニュアルの再構築にも不可欠なものとして認識されるようになってきました。

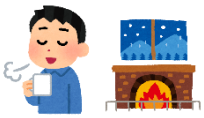
国から病院に対して、熊本地震を踏まえ策定した BCP に基づく研修や訓練を実施することの義務化の通知があり、既存の災害拠点病院では BCP 策定に向けた対応を急務としています。BCP においては、「被災した状況下で考えられる、外部にいる職員の被災や、交通の遮断、家族の反対などによって多くの職員が参集できない、あるいは参集が著しく遅れる可能性を分析し、その上で、被災下であっても参集できるように、平常時から個々の職員が徒歩や自転車などの参集手段を確保する、家族への理解を得ておくなどの方策を講ずるとともに、参集した職員での業務の能率的な運用方法を策定し、それが遂行できるように訓練をしておく」「その対象が、既存の入院患者のみならず、被災患者、職員や応援者まで膨れあがることや、受水漕が壊れて数時間で水が枯渇してしまう可能性、交通の遮断で孤立して、外部からの供給が遅れる可能性を考え、浄水器を備え、地下水や井戸水が利用できるようにしておく、受水漕が倒れない、給水管が破断しないように補強措置を講じておく、食糧 3 日分は最大人数で計算し備蓄しておく」ことであり、BCP はこれらの遂行のための計画・備蓄を含めたものになります。BCP 策定済みの病院においても、医療サービスをスピーディーに再開する組織対応力強化に課題を持っています。このことから、医療機関全体において、有事の際に備えた実効性のある BCP の策定や、被災時を想定した継続的な訓練の実施による継続的改善が必要となっています。

事業継続は病院のみならず福祉施設や福祉事業所、訪問系、通所系、多機能系、居住系、居宅介護支援、福祉用具貸与などでも新たに義務化が始まります。それは災害のみならず、感染症においても BCP の策定を義務化する指針が発表され、「日頃からの取り組みの重要性が再認識された」という事です。地域の医療を支える病院として事業継続の在り方を小さな活動からこつこつと具体的に実行していくことで周知されればと思っています。当院の BCP による具体的な活動については次の機会にお話ししたいと思います。

災害医療対策プロジェクト委員会
加戸病院リハビリテーション科　丸山（まるやま） 健二（けんじ）

栄養便り

秋から冬にかけて寒い日が続き「冷え」に悩んでいる方もいるのではないでしょうか。
冷えた身体を温める方法として、手軽にできるのがホットドリンクを飲むことです。
今回は冷えの改善に向くホットドリンクを紹介します。



★冷えが招く症状★

疲れ、肩こり、むくみ、胃腸の不調、頭痛、肌のくすみやしみ、乾燥、不眠など

★おすすめホットドリンク★

【ココア】・・・ココアに含まれる「テオブロミン」には血行を促進し身体を温め、「カカオポリフェノール」には自律神経を整えるリラックス効果が期待できます。

【紅茶】・・・紅茶に含まれる「テアフラビン」が血液の巡りをよくし、体温を高めてくれる働きをします。カフェインの摂りすぎに注意が必要です

＋ちょい足しでリラックス紅茶に

【はちみつ】
保湿効果、乾燥した喉の粘膜を保護

【ジンジャーパウダー】
≪ショウガオール≫血行促進・血流改善

【レモン or ゆずジャム】
≪ビタミンC≫風邪予防、美肌効果
≪クエン酸≫疲労効果や殺菌効果
≪リモネン≫リラックス効果　など

【甘酒】・・・腸を温めるとともに善玉菌を増やして腸を元気にすると考えられます。麹タイプと酒かすタイプがありますが、冷え取りには麹タイプがおすすめです。

【青汁】・・・青汁には身体を温めるビタミン類やミネラル類も豊富に含まれ、最近ではホットにしても美味く飲めるもの増えています。ホット青汁にしたい場合は高温で栄養素や酵素を破壊しないよう、人肌程度に冷ましたお湯や牛乳を使うと良いでしょう。

【カフェインレスコーヒー】・・・カフェインは利尿作用があり体温を下げると言われていますが、冷えの原因である体内の余分な水分を排出する作用もあるので、一概に悪いとも言い切れません。カフェインが気になる時は、カフェインレスコーヒーがおすすめです。カフェインレスでも血流調節に役割を果たす「コーヒーポリフェノール」は健在します。利尿作用を抑えて女性に必要な鉄分やミネラルの排出を防ぐことができ、寒くてトイレが近い冬場でもコーヒーを楽しむことができます。

飲み物によっては身体を温めるのか冷やすのか判断しにくいものもあります。「砂糖」が多く含まれているものはエネルギーの摂りすぎにも注意が必要です。ここで紹介したのは極一部ですが、ほっと一息つきたい時に温かい飲み物でリラックスしてみてはいかがでしょうか。

フレンド管理栄養士　宮内景子（みやうちけいこ）

新 任 医 師 紹 介

加戸病院
一般内科・総合内科　　中坊（なかぼう）　麻利（まり）医師

【資格】日本内科学会専門医

昨年 12 月から加戸病院に着任いたしました中坊と申します。平成 17 年に近畿大学医学部を卒業し臨床研修終了後、近畿内の市民病院で勤務し、その後希望により療養型病院で勤務してきました。長年地方へ移住したく、これまでの経験から地域医療を好んできたこともあったため、愛媛県への移動を決めました。

最初の数年は循環器内科として心不全の治療を主に診療し、その後は内科全般の診療をしてきました。療養型病院では褥瘡や認知症などの症例も経験し、少数でしたが訪問診療も行っておりました。

内子町も高齢者が多くおられるとのことであり、これまでの経験を活かして患者様のお役に立てればと思っております。よろしくお願いいたします。

外来担当医のお知らせ（２０２１年１月１日～）

受付時間：午前８時３０分～午後４時３０分（土曜日は午前１１時３０分まで）
お見舞い・面会時間：現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則面会禁止とさせていただきます。
※期間限定でご家族様とのオンライン面会を行っております。

診療科		月	火	水	木	金	土
内　科	午前	平澤 中坊	中坊 渡部（第１のみ）	平澤 中坊	平澤 中坊	平澤 奥嶋	平澤／東 淡野（3回/月）
	午後	平澤 （予約のみ）		平澤 （予約のみ）		平澤・奥嶋 （予約のみ）	
外　科	午前	下田	加戸	下田	加戸	下田 小川	加戸
	午後	下田 （16:30～）		加戸		小川	
整形外科	午前	城戸	城戸	城戸	城戸 （予約のみ）	城戸	
	午後	城戸 （16:00～）					

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 糖尿病内科を月に１回（原則第１火曜日[祝日の場合は第２火曜]の予定）午前中に愛媛大学医学部附属病院 渡部医師による診察を行っております。１月５日、２月２日、３月２日、４月６日に診察の予定です。

※ 火曜日の午前中に子宮がん検診を、城戸美穂医師（女性医師）が実施しております（予約制）。

当院は敷地内禁煙を実施しています。ご理解、ご協力をお願いします。