

SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集 先生に聞いてみよう

在宅診療科のこと。



2023.6 Vol.60

お知らせ

「市民公開講座」を開催します

テーマ

「婦人科系のがんについて」
(当院産婦人科 片平敦子医師)

「がん相談窓口」
(当院看護師 富山光江)

今回は婦人科系のがんや当院のがん相談窓口についてのお話です。開催場所は決まり次第、ホームページや院内に掲示します。**問合せや事前の申し込みは地域健康課までご連絡ください。**

■日時: 7月29日(土) 10:00 ~ 11:30

■場所: 未定(6月初旬にお知らせ)

■座席数: 60席(予定)

問合せ・事前申し込み

022-367-9027 (坂総合病院 地域健康課)

坂総合クリニック 整形外科に 肩関節の専門外来を 開設しました

五十肩やスポーツによる肩の痛みなど、肩に関することで困っていることがあれば当院コールセンターまでお問い合わせください。



診療予約コールセンター

022-361-8288 (午後は比較的つながりやすいです)

診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただき
ご確認をお願いいたします。

コールセンター **022-361-8288**

● 平日 8:30~16:30 (小児科のみ8:00~)

● 土曜 8:30~11:30 (小児科のみ8:00~)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30~翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

◎紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。

◎上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号
(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院

Q 検索

<https://www.m-kousei.com/saka/>

表紙について

訪問診療では七ヶ浜で暮らす患者さんを訪ねることもある島先生。今回初めての訪問となった「七ヶ浜国際村」の野外劇場では、心地よい海風を感じながら撮影を行いました。

●表紙撮影／七ヶ浜国際村



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は**無料**です。
第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

SAKASO

坂総合病院 広報誌「さかそう」
2023年6月1日発行

公益財団法人宮城厚生協会
坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/>
【広報誌に関するお問合せ】Tel 022-365-5175(代)



毎回特集内容を変え、病気や病院のあれこれを発信。今回は、「在宅診療科」について紹介します。

特集

先生に
聞いてみよう

在宅診療科 のこと。



塩釜市を中心に地域の医療を支える坂総合病院。適切な治療と高度な技術で人々を支えています。今回は、自宅で療養する人々を支えるだけではなく「在宅診療科」の役割について聞きました。

島 直子 (しま なおこ)

富山県出身。東京医科歯科大学卒業後、千葉や東京の病院勤務を経て坂総合病院に入職。町医者への憧れから医師を目指し、大学在学中の実習で「患者さんの様々な相談に分け隔てなく対応できる分野がある」と知ったことから家庭医療・在宅診療の道へ進む。

Q 坂総合病院の在宅診療科はどんな体制を取っていますか？

医師2人、看護師9人、クラーク1人、運転手2人を合わせた14人のチームです。地域の訪問看護ステーションと連携し、24時間体制で医療支援を行っています。

Q 在宅で治療したい場合、どこに相談すればいいですか？

まずは主治医に相談しましょう。または担当のケアマネージャーがいる場合にも直接相談するのがいいですね。坂総合病院では「在宅医療相談窓口」を設けているので、主治医もケアマネージャーもない場合は在宅医療室まで電話でご相談ください(直通電話番号022-361-7065 開業医の先生からのご相談も受け付けています)。「通院が難しくなってきた」という困り事から「在宅医療の費用はどれくらい必要か」と具体的な内容まで、まずは聞いてみようと思ってもらいたいです。

Q 在宅診療科の医師として大切にしていることは何ですか？

患者さん一人ひとりに合わせた診療ができるよう、患者さんが大事にしていることや価値観を大切にしています。「これまでどんなふう生きてきたんだろう」と想像を巡らせることも多いです。生まれや仕事など、その人自身の背景も見つめながら患者さんに向き合うことができる医師でありたいです。

つながり・つなげる役割が 医師としての大切な仕事

在宅診療科の医師は私を含めて2人。看護師とともに定期的に患者さんのご自宅を訪ね、診療や検査、症状の説明を行っています。当院の在宅診療では、診察する疾患に制限はありません。しかし在宅診療科の医師だけではすべての医療行為を行うのではなく、坂総合病院の専門医に知識と力を借りながら成り立っています。むしろ在宅診療の医師は、「つなぐ役割」こそ大切な役割を思いながらもどこに相談したらいいかわからない人や通院が難しい人たちに適切な医療が受けられる場所を提案すること、私たちに託された大きな役割なのです。私は、医療に関わる様々な人たちの力を頼り、つながりを大事にするのが在宅診療だと考えています。

「在宅医療」の存在を 多くの人に知ってほしい

私たちが大切にしている理念は、



その日のスケジュールや患者さんの状態などを全員で共有する「朝会」の様子

#5 運動不足解決に役立つ室内運動①

散歩したり、ジムに通ったりする時間が取れない…。そんな人には、室内でできる運動がおすすめ。
家事や仕事の合間の短時間で、運動不足を解消しましょう。もちろん継続して行うことが大切です！

脚のむくみ・転倒を防ぐ「ふくらはぎの運動」

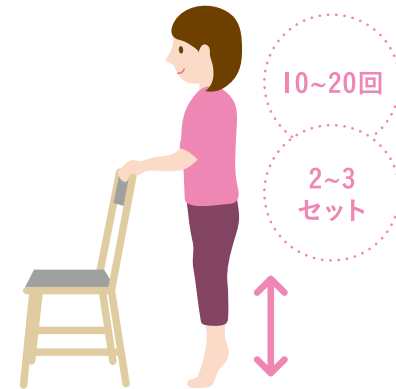
- ① 固定された椅子や机、壁などに両手を添えて支えにする。
かかとを上げ下げしながらつま先立ちを繰り返す。
- ② つま先立ちを10～20回行ったらひと休み。
追加でもう1～2セット行う。

〈注意点〉 つま先や足首に痛みがある場合は、回数やセット数を調整する。バランスに注意しながら行い、不安定な場合はかかとを高く上げすぎないようにする。

「運動療法センターのびのび」とは…？

坂総合クリニック1号館6階にあるメディカルフィットネス。健康増進・疾病予防運動、生活習慣病の運動療法、介護予防運動などを実践する施設です。

※現在は感染症対策のため、特定の病気の重症化予防を目的として個別にご利用いただいています



栄養手帖 ■■ —食養室だより—

食中毒に気をつけよう

梅雨を目前にしたこの時期に気を付けたい「食中毒」。
自分と大切な人の体を守るために、調理中の大切なポイントをおさえましょう。

食中毒予防の3か条

① 菌をつけない

- 手から食品に細菌が感染しないように、こまめに手を洗う
- 肉や魚を取り扱ったまな板・包丁などの調理器具もよく洗う

② 菌を増やさない

- 調理した料理や生ものは早めに食べ、保存する場合は冷凍庫や冷蔵庫に入れる

③ 菌をやっつける

- 食材を中心までよく加熱する。75℃で1分以上の加熱が目安
- まな板、包丁などの調理器具を定期的に漂白剤や熱湯で消毒する

細菌増殖を抑える 効果がある食材



これらの食材は抗菌・防腐効果だけでなく、食欲増進効果もあります。夏バテ予防にも最適なため、ぜひ献立に加えてみましょう。

支えるひとたち



第32回 みやぎ東部健康福祉友の会

坂総合病院を、そして
患者さんを支える人々。
その「人となり」に迫ります。

地域の人々の健康福祉増進を目的に、坂総合病院と協力しながら様々な取り組みを行う「みやぎ東部健康福祉友の会」。私の役割は病院へ地域の要望を伝え、病院の実情を会員に伝える橋渡し。またレクリエーション部の担当としてウォーキングなどの活動を企画しています。東日本大震災後は仮設住宅での「お茶っこ会」もいち早く行いました。地域性やコミュニティの在り方に苦勞しつつ、交流の場を設けられたのはよかったです。

友の会の皆さんと培った関係性はとても大切なものになりました。今の私があるのも、この会のおかげです。今後もこの活動をずっと続け、会員を増やす取り組みに力を注ぎながら、地域の方に喜んで参加してもらえ、企画・行事を提供したいです。そのことが地域の安心や健康増進につながると考えています。

次号は

（生理検査室主任）
今野 伸康



今年はコロナ禍以前から開催していた「健康まつり」をぜひ再開させたいです。地域と坂総合病院がより身近になるいい機会になりますからね！



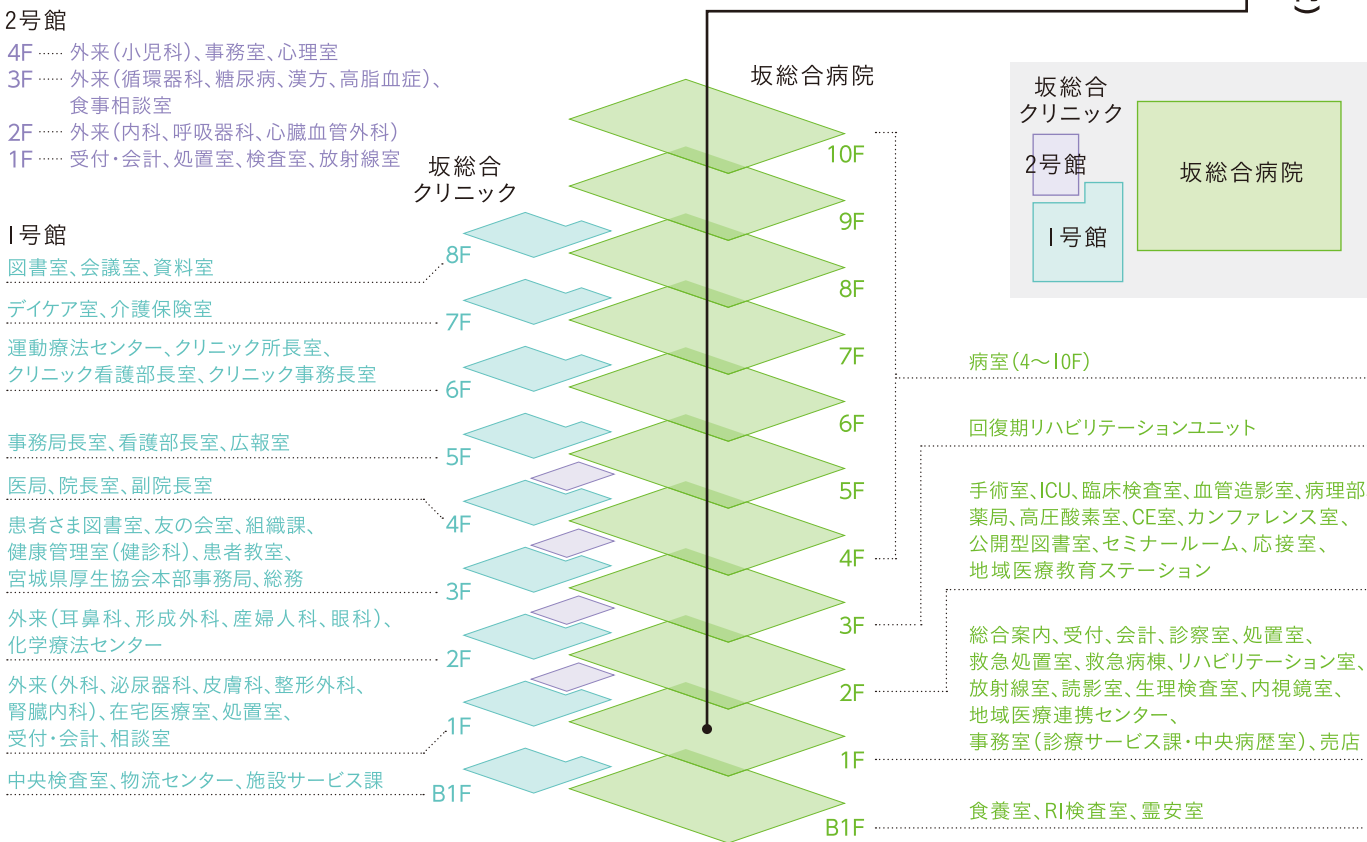
浅野 宣充（あさの のりみつ）
みやぎ東部健康福祉友の会 会長

米田 和子（よねだ かずこ）
師長

退院の不安や心配事について、患者さんの相談に応えるのが私たちの役割。医師や病棟看護師と連携しながら、退院後はどんな治療を継続するか、障害や病気を抱えながらもどんな生活を送りたいかなど、患者さんや家族の気持ちを尊重した意思決定や、在宅療養生活の支援を行っています。しかし面会制限が続く今、連携先や患者さんの家族



とは電話でのやり取りが多く、支援が非常に困難な状況です。連絡が取れず不安を抱える患者さんの家族も多く、私たちは患者さんの普段の様子や会話の内容、リハビリの状況など詳細を伝えるように努めています。入院している患者さんの多くは高齢者です。個別性が高い高齢者の退院支援には様々な困難が複雑に絡み合うため、「これでもいい」という確信が持てないことが難しさだと感じます。高齢者にとつてのよりよい支援を探索できるよう、事例の振り返りを通してこれまでの支援の明確化や意味付けを行い、実践知を積み重ねることが重要です。何度経験しても「この退院調整でよかったのか」と思いを巡らすこともありませんが、退院後も安心して療養生活を続けていただけるように、これからも患者さんと家族の希望に応える退院調整を行なっていきたいです。



誰も取り残さない地域医療を目指して

1970年、松島海岸診療所は「血圧測定会」に参加していた老人会や婦人会の協力を土台に開設されました。その翌年には医療生協としての法人を設立。1階に医科、2階に歯科を設けた医科歯科診療所であることが特徴のひとつです。

坂総合病院の先生方の多大なご支援をいただき、おとしには50周年を迎えることができました。現在の医科所長である菅野耀介医師は、坂総合病院で初期研修と総合診療(家庭医療)研修を終え、2020年10より当院に赴任しています。

診療面では、地域医療として小児から高齢者まで地域の困っている方を支援できるよう幅広い疾患に対応しています。特に現所長になってからは機能強化型在宅療養支援診療所として在宅医療にも力を入れ、がんの末期など人生の終末期を迎える患者さんも積極的に受け入れています。

これからも坂総合病院をはじめ地域の病院やクリニック、そして地域住民と連携を深めながら、地域のニーズに合わせ、誰も取り残さない医療を目指し成長していきたいと思っています。

坂総合病院から

菅野先生は当院での研修を経て、現在は地域医療の最前線を担う医師を育成する「みちのく総合診療医学センター」でも活躍中です。仕事も、仕事以外の勉強も楽しく取り組む姿勢がとても印象的です。『誰も取り残さない医療』の実現に当院もお手伝いできればと思います。今後もしよろしくお願いたします。

連携医のご紹介

松島医療生活協同組合 松島海岸診療所(医科)

[内科・小児科・在宅訪問診療・歯科]



所長
菅野 耀介 先生
(すがの ようすけ)



内科・小児科・在宅訪問診療・歯科

松島医療生活協同組合 松島海岸診療所

〒981-0213 松島町松島字普賢堂2-11
TEL 医科:022-354-3702 歯科:022-353-2717
URL <http://松島海岸診療所.jp/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 12:00	内 小	内 小	内 小	内 小	内 小	内	
15:00 17:00	内 小	訪	内	訪	内		

内…内科、小…小児科、訪…訪問診療
※木曜7:30～8:00は早朝外来を実施(予約制)
※金曜午後の受付は17:30、土曜の受付は11:30まで
※火・木曜午後は訪問診療のみ(要契約)。外来は休診

