

ホスピタリティコート hospitalityCourt

メディカルコート八戸西病院広報誌 TAKE FREE

《地域医療フォーラム》

健康づくりを支える コミュニティと環境

八戸市長

小林 眞さん

メディカルコート八戸西病院 病院長

高橋 通宏



連載：社長の健康メッセージ

「日々食べるものに健康の基がある。」太子食品工業株式会社 代表取締役社長 工藤 茂雄さん

ワークライフバランスを応援! wonderful working woman / チャレンジ改善委員会

もっと開こう、地域へ OPEN HOSPITAL / これからのリハビリテーションと介護 Q&A

栄養士さん教えて! いまどき時短レシピ / Information / イベントスケジュール

地域医療フォーラム

健康づくりを支える
コミュニティと環境

八戸市長

小林 眞さん

メディカルコート八戸西病院
病院長

高橋 通宏

八戸市が策定した健康増進計画「第2次健康はちのへ21」を基に、広域を見据えた事業展開や健康教養の向上、健康づくりを支える環境整備などについて、メディカルコート八戸西病院の高橋通宏病院長が小林眞市長にお話を伺いました。



八戸市長

小林 眞さん

1951年八戸市生まれ。東北大法学部卒。75年に青森県庁入庁、79年に自治省（現総務省）入省。2005年11月に八戸市長に就任し現在4期目。



メディカルコート八戸西病院

病院長 高橋 通宏

1942年仙台市生まれ。岩手医科大学医学部卒。専門は外科。2000年よりシルバー病院（現メディカルコート八戸西病院）勤務。



1. 八戸市では、健康や医療に関する普及啓発活動を積極的にサポートしている。（写真は、がん征圧・患者支援チャリティイベント「リレーフォーライフジャパン2018八戸」の様子）

2. 八戸西病院、八戸西健診プラザでは健康づくりのための介護予防教室や出張講習を行っている。専門スタッフが認知症や糖尿病などをテーマに楽しく学べる工夫をしている。

広域を見据えた健康づくり

高橋 八戸市が進めている健康づくりの取り組みをお教えください。

小林 行政の役割の中で、市民の健康な生活を実現するというのは重要な柱です。13年度に市の健康増進計画「第2次健康はちのへ21」を策定しました。がん、糖尿病、脳血管疾患の予防と、歯・口腔の健康づくり、心の健康づくりの五つを重点に進めています。

高橋 八戸市は青森県の市町村の中でも健康度が比較的高いですが、市としても健康づくりの仕組みをさらに広域へ浸透させようとしておられますね。

小林 特に市民が健康診断をしつかり受け、がんなどの病気の早期発見・治療につなげることは重要です。ただ、国保特定健診の受診率が低いのが課題です。このため、町内会単位で市民が声を掛け合つて受診率アップを目指すような取り組みにも支援を続けてきました。

高橋 これから展開される健康関連の事業で具体的なものはありませんか？

高橋 自分の体について理解を深めたり、正しい健康・医療情報を身につけようとする姿勢は大切なことです。市の計画の基本的な方向にもある「健康教養（ヘルスリテラシー）※の向上」ということにも繋がります。

小林 「健康教養」に関しては、知識だけではなく、信頼できる最新の情報を活用する力ということですから、個人の取り組みだけでは限界があります。健康づくりの体制としては、町内会、学校、職場、マスメディア、医療や保健の専門家の皆さんなど、個人を取り巻くさまざまなコミュニティや環境が連携して推し進めなければいけません。

健康づくりを支える
社会環境の整備

高橋 わたしたちは、医療、保健、介護などの事業を通じ、幅広い年代の人たちと触れ合う機会があります。健康づくりの普及啓発活動に関しては、行政主催の事業参加のほかに、他団体との共同活動や自主企画による活動など、さまざまな地域や対象で開催しています。

小林 田向地区に整備する「（仮称）市総合保健センター」が20年度にオープンする予定で、健康づくりの取り組みをさらに前へ進める拠点にしたいと考えています。さらに、昨年は中核市へ移行したのに伴い、市が中心となって周辺7町村と連携中枢都市圏を組むことができました。今後は広域の住民へのサービスにも対応できるようにしたいです。

「健康教養」の向上

高橋 市長ご自身が実践している健康法はありますか？

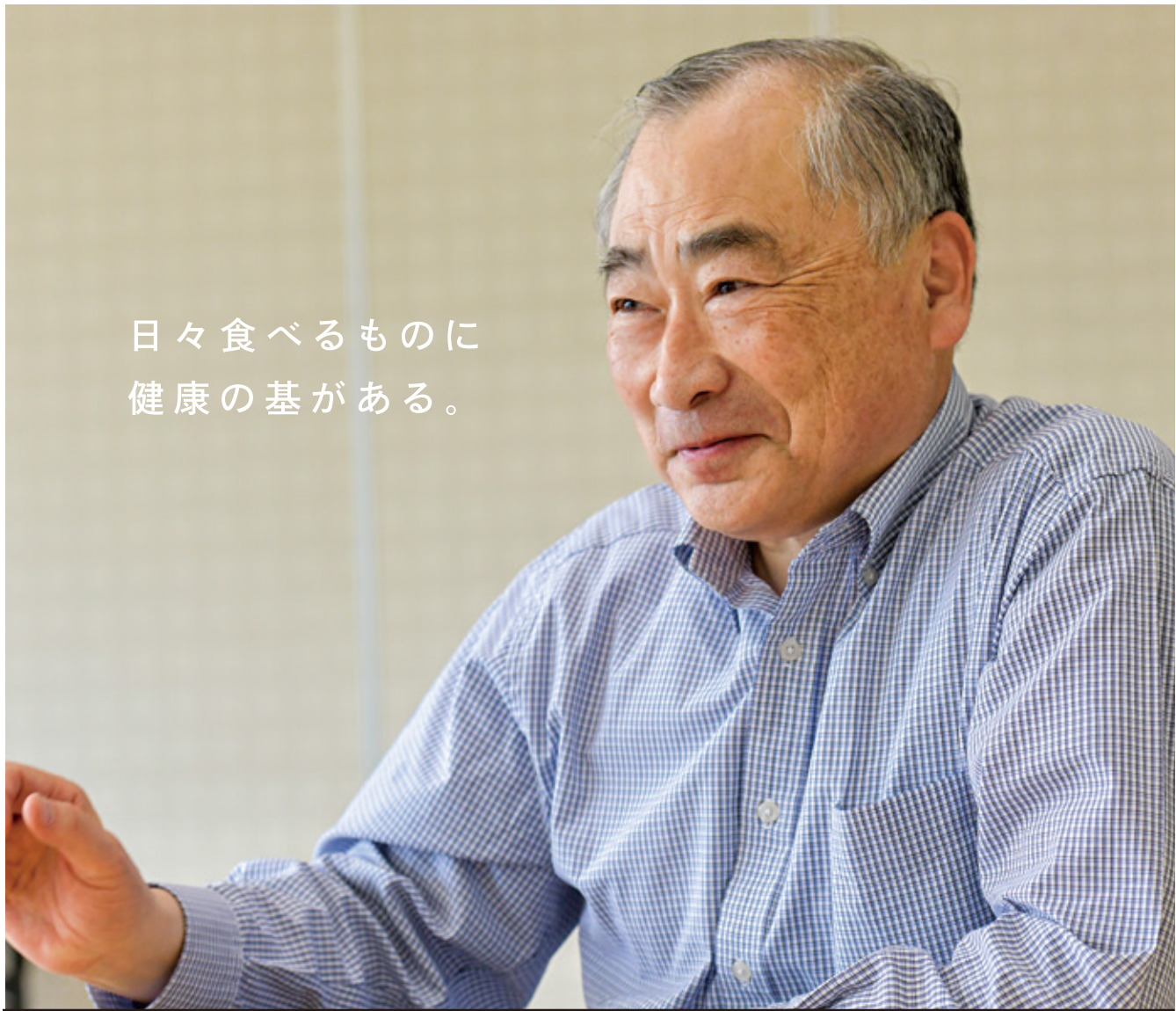
小林 子どもの頃から野球などのスポーツは好きでしたが、今は健康のために特別やっていることはありません。ただ、出張で各地に行くことが多く、その時にスマホで歩数を計測すると、大体は一日に1万歩を超えています。市内で会合に出席する際も、なるべくエスカレーターより階段を使う努力はしていますが、何よりも、自分の体の状態を常にチェックすることを心掛けています。年に数回の健診を受け、専門家のアドバイスを聞くようにしています。

最近では、「認知症になりにくい生活習慣」をテーマとした出張講習や料理教室、「世界糖尿病予防デ1」にちなんだ血糖値チェックなどがあり、各専門スタッフが公民館や中心街、ショッピングセンターなどを巡りながら、着実に「健康教養の向上」を感じているようです。

小林 八戸西病院さんには広域の医療や健康づくりでもご尽力をいただいております。市としては、皆さんのような保健・医療専門家の積極的な協力参加をいただきながら、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援する環境を整えることが役割であると考えています。これからもご協力をお願いいたします。

高橋 推進体制の一員として、わたしたちの特徴を生かしながら、職員一丸となって努力してまいります。本日はお忙しいところ、どうもありがとうございました。

※健康教養（ヘルスリテラシー）
健康情報や医療情報を適切に
利用し、活用するための力のこと。



日々食べるものに
健康の基がある。

社長の健康メッセージ

リーダーの人生は健康メソッドの宝庫だ。

vol.14

太子食品工業株式会社

代表取締役社長 **工藤 茂雄** さん

profile: 1951年生まれ。三戸町出身。青山学院大学大学院修士課程修了。1994年太子食品工業株式会社代表取締役社長就任。全国納豆協同組合連合会副会長。

糖尿病との長い付き合い

5歳でⅠ型糖尿病と診断され、東京や仙台の大学病院などで当時の最先端の治療を受けました。入院することが多いものの、学校へ通いながらインスリン治療を長く続けました。いろいろと難しい病気にかかったので、今生きているのが不思議なくらいです。大学1年時、腹部に腫瘍ができ、病院で原因を調べても分からなかったのに、自然に治っているということもありました。こうした経験を重ねるうちに、くよくよしても仕方ない、笑って生きた方がよいという心境になりました。

今は血糖値を簡単に測れる小型測定器を持ち歩いており、数値の上下を見ながら、高い時には脂質や糖質を多く含んだ食べ物を控えるなど注意しています。ただ、昔はそういった技術や環境はありませんでしたから、糖尿病の同年代の方が亡くなっていく中で、私が生き残っている理由は、おそらく子どもの頃から納豆や豆腐などの大豆食品を多く食べていたからではないかと感じるようになりました。主治医や大学の先生に聞いたり、いろいろな研究成果を調べたりして、大豆にはすごい効能があるのだと分かりました。糖尿病

になると動脈硬化が起こりやすくなりますが、私の場合はたまたま大豆を食べ続けてきたおかげで、血管が守られたのだろうと思っています。

健康意識を高めて

当社はお客さまの健康を考え、食の安全・安心を追求し続けてきた結果、自然な原料、おいしい水と大豆にこだわった納豆、豆腐などの商品を作っています。こうした食品づくりに関わる社員は健康への高い意識を持つ必要があり、禁煙や運動

の呼び掛け、一定条件での人間ドック受診料の半額、全額補助も行なっています。また、新入社員は研修中に、毎年5月の八戸うみねこマラソン全国大会に参加して汗を流します。この大会に加え、ヴァンラー八戸や東北楽天ゴールデンイーグルスなど、さまざまなスポーツチームやイベントへの協賛も行っています。その他、子どもたちの健康増進を願い、7月10日（なつとつの日）には、県内の全ての児童養護施設に納豆を寄贈しています。

食の安全へのこだわり

私自身が糖尿病の治療を長く続ける中で、無意識に食べていた大豆食品の効能に注目するようになり、それが当社の商品づくりにもつながっています。豆腐を作る上で凝固剤の「にがり」がマグネシウムなどのミネラルを豊富に含んでいることを重視し、水と大豆とにがりだけで量産化する技術をいち早く確立しました。さらに、北海道大豆に含まれるイソフラボン量などに着目し、ブランド「北の大豆」の商品ラインナップを実現しました。また、豆腐としては業界で初めて特定保健用食品に認可された商品も開発しました。

当社は、お客さまの「真の満足」を追求するということを経営理念に掲げています。私が子どもの頃から大豆を食べてきたことが結果的に体に幸いたように、お客さまが日常の食卓でおいしく食べているうちに、意識しなくても、自然と体が健康になるような商品を提供したいという思いを持ち続けています。

1997年には遺伝子組み換え大豆の不使用を宣言しました。お客さまの真の満足、安全・安心を第一に考えてきた以上、自然なものにこだわりたいという思いから決断しました。今も大豆を生産する農家



（写真上）毎年5月の八戸うみねこマラソン全国大会に新入社員が参加しています。
（写真左）ヴァンラー八戸の細野代表と一緒に協賛プレートを掲げる工藤社長。ホームゲームでのMVP選手へタイシン商品1年分を贈っています。

data

太子食品工業株式会社

本社：青森県三戸郡三戸町大字川守田字沖中68
創業：1940年10月



東北や関東を拠点に、豆腐や納豆、油あげなどの和日記食品の製造、販売を行っている。1997年には遺伝子組み換え大豆不使用を国内でいち早く宣言・実行するなど、業界初の取り組みを数々行っている。



もっと向上できる、ホスピタリティ。

もっと向上できる、ホスピタリティ。

チャレンジ 改善委員会

めきん改善委員会

サービス、医療安全、感染対策などをホスピタリティ目線で改善するプロジェクト展開中です。



入院患者様用の デイルームを拡張工事しました



毎月第3日曜日に4F病棟で開催している書道教室。広くなったデイルームで、好きなお題を書きながらゆったりとお過ごしいただいています。

急性期治療後、回復期病棟や地域包括病棟に移られた入院患者様が、できるだけベッドから離れて様々な運動やレクリエーション、作業活動を行えるよう、3F、4F、6Fデイルームの拡張工事を行いました。日中、ベッドから離れて活動することは、規則正しい生活リズムと健康な心身を取り戻すことに繋がります。広いスペースでゆったりと楽しめる書道教室は好評で、ぬくもりと安全性に優れた木製の積み木やオセロゲームなども追加したことで和やかに過ごせるようになりました。今後も皆さんが楽しくリハビリができる改善をしてまいります。



リハビリスタッフも 手指消毒剤を携帯



ウエストポーチに入れていたため作業の邪魔にもならず、いつでもどこでも必要なタイミングで手指消毒が可能になりました。

手指衛生は院内感染防止対策において最も基本的で重要なことです。目に見えない汚れの場合にはアルコール手指消毒剤が有効であるとされており、当院では各病室の入口とトイレを含む手洗い場所には必ず手指消毒剤を設置しています。看護師は以前から手指消毒剤をウエストポーチに入れ携帯しておりましたが、機材に直接触れる機会が多いリハビリのスタッフも手指消毒剤を携帯することになりました。今後も全スタッフの手指衛生意識向上に努め、院内の感染防止環境整備に注力してまいります。

ワークライフ バランスを応援！

wonderful
working
woman



当院では子育てや介護など家庭の事情がある職員に対し、短時間勤務や職場復帰支援などのサポートに力を入れています。仕事と生活の両立に奮闘する職員のリアルエピソードをご紹介します。

切実な自宅介護と看護師の両立に理解・協力してくれる職場

1年ほど前から在宅での実父の介護量が増し、母だけでは困難に。これまで大病もせず私達のために迷惑をかけることなく生きてきたので、自宅で看ようということになり、週3回のデイサービスを利用しながら母、妹と分担して在宅介護を続けています。しかし、看護師として夜勤もあり、このペースでは共倒れになると思い、所属師長に相談して1ヶ月半介護休暇をいただきました。勤務時間は、父がデイサービスから帰宅する時間に合わせて、土日曜に準夜勤、水木金曜が時間短縮の日勤にいただき、スタッフと師長の協力を受けながら介護と業務に支障が出ないように配慮していただいています。医療現場で働いていて、介護問題は深刻だと思っていましたが、自分がそ

ういう状況になると切実な思いです。ショートステイも利用しましたが、症状が悪化し父には合わないと思い中止しました。仕事は続けたい、でも親の介護もしてあげたい者にとって職場の理解と協力があるのは本当に助かります。幼い子を育てるための育児時間があるように、老いた両親を看るための介護時間を確保してもらえることに感謝しています。

1987年 都立大塚看護専門学校卒業
その後3年間都内の病院で勤務
八戸市内病院勤務を経て
2010年 当院へ勤務



看護部
看護師
尾崎 佳子
Yoshiko Ozaki

訪問看護って何ですか？

Q
A

訪問看護ってどんなサービス？

看護師、准看護師がご自宅等に訪問して、その方の病気や障害に応じた看護を行うことです。主治医の指示を受けて病院と同じ処置や、ご自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護を行います。

Q
A

どんな人が利用できますか？

お子様からお年寄りまで訪問看護を必要としているすべての方が利用できます。介護保険の要支援、要介護認定を受けている方は、介護サービスとして利用することができます。

Q
A

看護サービスの内容は？

健康状態のチェックはもちろん、医療処置や医療機器の管理やリハビリテーション、痛みのケアや服薬管理など、ご本人や家族の希望を伺いながら看護サービスを提供します。また療養生活上の相談やアドバイス、必要な時には緊急に訪問することもできます。訪問看護利用中は主治医やケアマネジャー、薬剤師等との連携しながら看護サービスを行います。



◎サービス内容は施設により異なります。詳細は下記サービス提供施設へお問い合わせください。

全ての年代の方に、関係職種と協力しあって一人ひとりに必要な支援をご自宅で行います。

お答えします



訪問看護ステーションえがおみょう
居宅介護支援事業所 所長

八木澤 和彦

青森県八戸市生まれ。平成7年に入職し、介護老人保健施設はくじゅデイケア、妙水苑デイサービスセンター、にこトビアー戸デイサービスなどを経て、訪問看護ステーションえがおみょう(居宅介護支援事業)所長として勤務。現在、主任ケアマネジャー取得に向けて頑張っています。

訪問看護に関する
お問い合わせは
右記対応施設へ
お気軽にどうぞ。

訪問看護ステーションえがおみょう
八戸市妙字分枝38-3 TEL.0178-30-1313

訪問看護ステーションえがおみょう サテライトケアぶらす
八戸市岩泉町7 TEL.0178-47-5551

訪問看護ステーションえがおみょう サテライトケアぶらすはしかみ
三戸郡階上町番前西7-9-407 TEL.0178-80-1111

訪問看護ステーションケアポート
八戸市河原木字北沼22-39 TEL.0178-28-1900

シルバークリニック
八戸市河原木字八太郎山10-444 TEL.0178-28-4688

しろがね訪問看護ステーション
八戸市白銀字堀ノ内6-5 TEL.0178-80-7808

たものき訪問看護事業所
八戸市田面木字堤下9-4 106号室 TEL.0178-32-7588

もっと開こう、
地域へ。OPEN
HOSPITAL
オープンホスピタル

東北メディカル学院
理学療法学科
作業療法学科

地域の医療実習生や職場体験の受入れに
私たちは積極的に取り組んでいます。

実際の患者様の評価から
プログラム実施までの総合実習
4月9日～6月1日にかけて、東北
メディカル学院の理学療法学科、作
業療法学科の臨床総合実習が当院に
行われました。

総合実習は、指導者とともに実際の
患者様の評価、問題点の抽出、目
標の設定、プログラムを立案し治療に
関わるものです。

理学療法学科4年の蒔田さんは、「こ
れまで教科書で学んだ基礎知識だけ
ではなく、治療や技術面においても考
え方の幅が広がった」、作業療法学科
4年の工藤さんは「回復期リハビリ病
棟のような症状が次々と変化していく
中での対応をより学べた」と振り返
りました。

東北メディカル学院の田中菊実先生は
「慣れない環境で長期間過ごす臨床
総合実習は、戸惑いと緊張の連続。
次第に自信をつけ、頼もしく成長す
る姿を見ることができた」と臨床実
習の重要性を振り返っていました。

これからも、職員一丸となって将来の
リハビリテーション専門職の育成に貢
献していきます。



(右から)東北メディカル学院理学療法学科の田中先生、同学科4年蒔田さん、作業療法学科4年工藤さん、当院指導担当の佐々木。



実際に入院している患者様の状態をしっかりと確認しながらリハビリ治療を開始します。



専用の作業療法機器を使用した細かい手指の動作練習です。プログラムの実施は実習指導者の指導のもと行われます。



リハビリテーションには治療だけではなく、患者様とのコミュニケーションも大切であることを学びました。

i Information

第8回「メディカルコート夏祭り」を開催します

7月28日(土)13時より、当院1階外来フロアにて、ハワイアンをテーマに楽しい夏祭りを開催します。パルーンアートによるハワイをイメージした飾りつけやフラダンスチームによるステージ発表で祭りを盛り上げます。素敵な景品が当たるガラポン抽選会、健康相談やキッズコーナー、19時30分から打ち上げ花火など、楽しい企画が満載。参加無料ですのでお気軽にご来場ください。



「高校生1日看護体験」を開催します

8月8(水)、看護師を目指す高校生を対象とした青森県看護協会主催「高校生1日看護体験」を開催します。モデル人形を用いての看護体験、施設見学のほか、病棟での患者様や先輩看護師とのコミュニケーションを通して、看護全般について学ぶことができます。看護部全員でサポートいたしますので、お気軽にお問い合わせ、お申込みください。



「病院見学会」を開催します

8月25日(土)、10月20日(土)の2回、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、社会福祉士を目指す学生を対象に病院見学会を開催。同日、看護部ではインターンシップも開催します。先輩職員と楽しく会食できる昼食会も実施。詳細は当院ホームページで、お申込みはメールまたは電話で承ります。



Quick & Healthy

毎日いそがしいアナタに
クイック&ヘルシーなレシピを栄養士が伝授!

夏野菜のキーマカレー

材料
5人分

【食材】 牛豚合挽き肉 200g
長なす 40g
玉ねぎ 80g
パプリカ(赤) 20g
パプリカ(黄) 20g
ピーマン 20g
にんにく 5g

【調味料】 市販カレールー 40g
トマトジュース(無塩) 150ml
オリーブオイル 適量
塩コショウ 適量

調理時間
約15分

作り方

- 01 野菜は一口大ほどのさいの目に切る。
- 02 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくのみじん切りと挽肉を塩コショウで赤身がなくなるまで炒める。
- 03 2に1を加え、中火で炒める。
- 04 全体に火が通ったら、トマトジュースを入れ加熱する。
- 05 4が沸騰したら弱火にし、カレールーを加え、溶けるまで混ぜ合わせる。
- 06 トマトジュースが煮詰まり、水分がなくなったら完成。



栄養士から
時短ポイントアドバイス

- ✓ 野菜はみじん切りではなく「さいの目切」に
- ✓ 無理せず、市販のカレールーを使って時短
- ✓ 水の代わりにトマトジュースを使ってコク深い味に
- ✓ フライパン1つで後片付けもラクラク
- ✓ カレー味だから野菜は何でもOK
- ✓ 作り置きできるのでオムレツなどに応用できる



栄養士
秋元 真理子

profile

青森県六戸町生まれ。平成26年に
入職し「にこにこプラザ六戸」の栄
養士として従事。

14

栄養士さん教えて!

いまどき時短レシピ

Event イベントスケジュール

7月25日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 知って納得! お薬の話(薬剤師)	交流ホール	当日自由参加
7月28日(土)		メディカルコート夏まつり ※詳細は HPでご確認いただけます。		
8月22日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 考えてみよう! 歯の健康(歯科医師)	交流ホール	当日自由参加
8月23日(木)	12:45～13:15	アフタヌーンコンサート 花邑一弥コンサート(唄と踊り)	交流ホール	当日自由参加
9月13日(木)	12:45～13:15	アフタヌーンコンサート ゆりの木コンサート(オカリナ演奏)	交流ホール	当日自由参加
9月26日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 糖尿病の検査を知ろう!(検査技師)	交流ホール	当日自由参加
10月1日(月)～27日(土)		アートギャラリー2018 コンタックスクラブ(写真展)	交流ホール	当日自由参加
10月11日(木)	12:45～13:15	オータムロビーコンサート 風ゆう子コンサート(ゴスペル)	交流ホール	当日自由参加
10月24日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 これならできる! 食事療法(管理栄養士)	交流ホール	当日自由参加

どなたでも無料観覧できる 交流ホールイベント開催中

当院1F交流ホールでは、月に一回程度、12:45から交流ホールイベントを開催しています。地元演奏家などによるコンサートや郷土芸能など、どなたでも無料でお楽しみいただける内容です。自然光が心地よく降り注ぐ吹抜け空間で、心穏やかになるパフォーマンスをご堪能ください。



ピアノ&フルートや大正琴などのコンサートをはじめ、七夕飾りや写真・絵画など、季節やテーマに合わせた展示イベントも開催しています。

Note 編集ノート

SGグループは 東北楽天イーグルスを応援しています。

7月3日、弘前市はるか夢球場にて行われた「東北楽天イーグルス」対「福岡ソフトバンクホークス」の公式試合を応援に行きました。当日は天候も良く、同球場での東北楽天イーグルス主催試合で最多動員数を更新するなど大盛況の雰囲気を体感できました。今後も東北楽天イーグルスと共に東北の力になれるよう、尽力してまいります。



メインスタンドから望む、東北楽天イーグルス主催の白熱した一軍公式戦(福岡ソフトバンクホークスとのナイトゲーム)の様子。