

ホスピタリティコート hospitalityCourt⁰⁸ TAKE FREE

メディカルコート八戸西病院 広報誌



特集「健診と指導で目指す短命県返上」
公益社団法人 青森県看護協会 会長 熊谷 崇子
社長の健康塾「トヨタカローラ株式会社」
代表取締役社長 塚原 安雅

お知らせ Information



月日		イベント・行事名	内容	時間	場所	申込方法等
2月	22日(水)	糖尿病教室	知って安心！お薬の話（薬剤師）	13:00 ～14:00	交流ホール	当日自由参加
3月	3日(金)	八戸看護専門学校 卒業式		13:00～	八戸看護 専門学校	
	14日(火)	スプリングロビー コンサート	すみれ会様による大正琴コンサート	12:45 ～13:15	交流ホール	当日自由参加
	22日(水)	糖尿病教室	糖尿病の検査を知ろう！ （臨床検査技師）	13:00 ～14:00	交流ホール	当日自由参加
4月	1日(土)	SGグループ 入社式		8:30～	グランド サンピア八戸	
	7日(金)	八戸看護専門学校 入学式		13:00～	八戸看護 専門学校	
	26日(水)	糖尿病教室	食事療法～基礎編～（管理栄養士）	13:00 ～14:00	交流ホール	当日自由参加

表紙のひとこと

糖尿病サポート委員会のみんな

糖尿病サポート委員会は今年4月に発足しました。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、検査技師、事務員等で構成され、月1回の委員会を開催、まずは糖尿病自己管理のためのテキストを作成しました。毎日平日3時より行われる2週間コースの糖尿病教室も開催し、教育入院や糖尿病教育の必要性のある入院患者さんに出席していただいております。リアルタイムCGMS(持続血糖測定)、CSII(持続皮下インスリン注入療法)も導入し、両者を併用したSAP(Sensor Augmented Pump)療法も開始しました。リアルタイムCGMSは現在月4人ペースですが、運動・食事・薬物療法の効果が自分で実感できるため好評で、十分な動機づけに役立っています。各患者さんの特徴・ライフスタイルに合った実践可能な最良の医療を提供いたします。

写真の中で手に持っているのは食事指導用の“食品模型”です。

Comment :石亀 昌幸 内科医師 Photo: 佐藤 悠太

特集

健診と指導で目指す短命県返上

病気を未然に防ぐため重要になるのが定期健診と保健指導で、保健師は健康づくりのキーパーソンだ。今回は、青森県看護協会から熊谷崇子会長と佐々木優子三八支部長、メディカルコート八戸西病院付属八戸西健診プラザから葛西博子保健師長と五戸美智子看護師長に出席頂き、予防の観点から短命県返上を目指す取り組みを聞いた。

医療 座談会



青森県看護協会
会長
熊谷 崇子氏



青森県看護協会三八支部
支部長
佐々木 優子氏

公益活動で健康相談・健康教育
―県看護協会さんが取り組んでいる地域保健活動を教えてください。―

佐々木支部長 青森市内の2カ所と八戸市、鰺ヶ沢町で月2回、4回、「まちの保健室」を開催しています。会場では血圧や体脂肪測定ができ、健康相談を行っています。年間2000人以上の方が訪れており、自分の健康をチェックする場として利用してもらっています。特に好評なのは毎週木曜日に開催している八戸ポータルミュージアムはっち会場です。

熊谷会長 相談業務に当たるのはベテランの看護職で、協会の会長やOBも入っています。経験

を積んだ方であれば多岐にわたる相談に答えることはできません。活動の結果は行政や会員にも報告して、全体で生かせるようにしています。

―健康意識啓発活動は八戸西健診プラザさんも積極的ですね。―

葛西保健師長 それまでは事業所などから依頼を受けた場合に健康教室などを開催していましたが、2014年度からは一般住民向けに開き始めました。理由は「知らない人に知らせる」ことがまだまだ必要だと、日々の業務の中で実感するからです。市町村の健康まつりには元々健康意識が高い人しか来ないため、それ以外の人にはアピールしようと考え、ショッピングセンターなどの商業施設で開催しています。

五戸看護師長 仕事では限られた人にしか関われないため、外に出て活動したかったです。特にTSUTAYA八戸ニュータウン店で開いた糖尿病予防のキャンペーンは、年齢の若い方や専業主婦の方など健診を受けていただく機会が少ない方とも接することができたので、有意義な活動であったと思います。

―青森県が短命県返上キャンペーンを展開していますね。―

熊谷会長 私自身、健康あおもりの策定、中間評価、二次計画とずっと関わってきました。感想とすれば、努力はしてきたつもりでしたが、自治体や協力団体との活動を繰り返しきた反省がありまます。それが今は、企業や教育機関など社会全体で取り組む動きに変わってきています。弘前大学の中路重之先生がキーパーソンとなって頂いたおかげだと思っています。

佐々木支部長 私たちの健康教育も変わってきています。先般開催した公開講座「健康寿命を延

ばす運動術」では、体の動かし方なども教えました。受講者の方々は、説明を聞くだけよりも実感を持ってもらえたと思います。

健診後の保健指導を強化

―八戸西健診プラザの健診などの実績を教えてください。―

葛西保健師長 2014年度実績で、総受診者数は9万7481名でした。内訳は館内での施設健診が5万7815名、車両を使った巡回健診が3万9666名です。当施設では健診後の事後支援に力を入れており、3353名に対して健診に伴う結果説明・保健指導を行いました。いずれの数字も前年度より増加しています。

―事後支援としての保健指導を強化する理由を教えてください。―

五戸看護師長 健診はほとんどの人が年1回しか受けません。ご本人に結果をお知らせしたら仕事は終わりではなく、その後にご対応するかが一番大切です。健診結果を見れば、すぐに病院に行かなければならないほど数値が悪い方は多いし、同時に「病気がかもしれない」という不安を抱えたまま働き続ける方も多いのが現実です。健診を機に受診してもらい、その後の生活習慣改善につなげる指導の機会を数多く作ろうと取り組んでいます。

―具体的にどのような取り組みをしていますか？―

葛西保健師長 チームの看護師が企業や団体を訪問し、事業主の協力を得た上で本人にきちんと受診するようにお願いしています。特に緊急度の高い方は、至急対応と言ってすぐに受診するよう促したり、後日になってから受診したかどうかの確認をした後に保健指導に入っています。また特定健診では、チーム内の連携で血液検査の結果を迅速に共有し、当日中に特定保健指導を実施しています。

―素晴らしい取り組みですね。最初からこままでの態勢で保健指導に当たっていたのでしょうか。―

五戸看護師長 当施設はシルバール病院（現在メディカルコート八戸西病院）の健診部を前身に1998年に開設しました。開設当初の保健指導件数はゼロでした。保健指導件数の増加に大きく影響があったのは防災二次健診の周知活動です。一定の基準を超えた方を対象に、企業と受診者の負担がなく二次健診を受けられる制度ですが、当時は利用する企業がほとんどありませんでした。所長の指示で看護師が企業に足を運び、制



八戸西健診プラザ
保健師長
葛西 博子氏

葛西保健師長 その場で病気で断定できるほどの検査結果が出た人が多く、「このまま放ってはおけない」と考えたのが動機でした。初めのうちは理解がなかなか得られず、企業からは敬遠され、受診者からはクレームを受ける毎日でした。一人ずつついでいねいに説明して理解を得ました。

―保健指導で中心的役割を担う保健師はどのように育成していますか。―

五戸看護師長 保健師の仕事は看護師をベースにして、その方の生活まで踏み込んで保健指導をすることです。経験がなければ話も引き出せず、生活習慣を改善してもらいことも出来ません。まずは健診の結果を見て問診できる基礎的な力量を身に付けさせた上で、地域社会で活躍するための知識を身に付けさせています。

短命県返上を目指して

葛西保健師長 青森県の問題は働き盛りの年代の死亡者数が多いことです。私たちは企業で働く人の健康を預かる身として頑張りたいです。また社会的な機運が高ま



八戸西健診プラザ
看護師長
五戸 美智子氏



青森県看護協会が昨年5月14日に八戸ショッピングセンターラピアで開催した「看護の日・看護週間」のイベントの様子

る中で地域へのPRも続けたいです。今年は、おいらせ町の保健師と協力してイオンモール下田店でのウォーキングイベントに参加しました。行政のマンパワーが足りなければ、これからも私たちでできる限りの支援をしたいです。

熊谷会長 県南地域の公衆衛生看護は、体制としても人材としても県内の中で進んでいます。それでも、健康寿命を延ばす取り組みの行き着くところは個人です。このような取り組みが広がり、個人レベルで生活習慣を改善する「健やか力」を全員で高め合えれば、短命県返上はきっと実現できると思います。

―本日はお忙しい中ありがとうございました。―



トヨタカローラ八戸株式会社
代表取締役社長

塚原 安雅

社長のモットー
自動車は人の命を預かる商品ですので、販売する時だけではなく、販売後も常にお客様と接点を持ち続けることが重要だと思っています。

当社は、新車・中古自動車販売、点検・整備等の事業を行って、いるトヨタカローラ八戸株式会社を中核に、自動車関連7社と、フィットネスクラブウイングを含めた企業体として青森県全域・岩手県北を60拠点のネットワークで結んでいます。また、社会貢献の一環で、物作りの大切さと技術を子供たちに伝承する場として、ツカハラミュージアム（八戸市）を運営しております。

塚原企業グループで最も大切にしている財産は人材であり、是に「会社発展の基は社員の教育にあり」を掲げ、「社員教育」を最も重要視しています。先代は「教育は、すべての業務に優先する」と申しており、そこをしっかりと



と継承してきました。時代の流れとともに多少なりとも変化させてきていますが、基本的にはあいさつの励行と、声を大きく出すことを大切にしています。あいさつや声を大きく出す訓練は、コミュニケーションをとる場ともなり、事故防止へとつながります。さらに、お客様の声をタイムニングよく引き出せるようになるために、営業では1週間に1回は接客事例を取り上げた、社内教育を繰り返して行っています。

社員には、とにかくお客様を良く知るためにできるだけコミュニケーションをとるように指導をしています。

トヨタ総合表彰を20年連続
受賞し、東日本初となる
「特別栄誉賞」を平成28年度受賞



会社略歴

従業員数 231名
昭和38年 トヨタパブリカ(株)設立
昭和44年 トヨタカローラ八戸(株)へ社名変更
平成28年 トヨタ自動車優秀ディーラーとして
20年連続トヨタ総合表彰受賞し、「特別栄誉賞」受賞



トヨタカローラ八戸（株） 城下店



塚原 安雅氏

昭和25年8月25日生まれ 現在66歳
平成3年 二代目社長に就任

健康維持のためにしていること

ウォーキングに励み、炭水化物を減らしています。普段からウォーキングシューズを履くようにしているのが、仕事の時も歩くことを意識しています。ウエアラブルという腕時計タイプの万歩計も装着し、歩数と脈拍数を管理しています。最近では、8,000歩を45分で歩けるようになり、また、炭水化物を減らすには、お店の方には申し訳ないのですが、会食や外食では半分残し、家ではおかゆにしています。これらの方法で6キロ減量でき、今でも維持しています。

そして、私は早寝のタイプです。午後7時でも眠れるほどです。そのため朝は、3〜4時に目が覚めます。余暇は、ボーっとしているのが好きで、私自身この瞬間が幸せです。気持ちの切り替えができ、良い発想が湧いてきます。

出張先や会合でのマイルール

国内外の出張先での体調管理は私なりに気をつけていることがあります。腹八分目を心がけて、食べ物、刺身等の生ものは食べないようにし、お酒は普段家では飲みません。会合等では

自分の体に合う赤ワインをたしなんでいます。いろいろな業界の方と話をしながら楽しく飲み、そこでの情報から新しいことに気づくことがあります。それが事業のアイデアに活かされています。

社員への健康メッセージ

食べ過ぎないようにというのと、年齢を問わずできる適度なウォーキングを勧めています。わが家には、ルームランナーがあります。一人では楽しくないですし、30分もやれば十分という思いになるので、時々しか使用できていません。社員には福利厚生の一環として、無料でフィットネスクラブを提供しているのも、仲間を誘ってぜひ利用してもらいたいと思っています。

未来への組織力のために

会社には、さまざまな個性をもった人がおり、まず基本的な能力を身に付け、一人一人の能力をレベルアップすることが必要です。併せて標準化をはかることで、異常を見つけ出せるようになり、その原因が何かを考え対応できれば、次のステップにつながり、会社の強化になると感じています。

社員には、仕事においても、運動においても、自分自身でコン



「ツカハラミュージアム」 八戸北インター工業団地内
地域への文化的貢献と、次代を担う子供達の夢を育む場を目指して開設



八戸西健診プラザ
看護師 郷谷 ちひろ

「社長に学ぶ」

ウォーキングは、筋力アップやアンチエイジング等の効果があると言われています。普段の生活でもウォーキングシューズを履き、腕には最新のウエアラブル端末。多忙なライフスタイルの中でも健康的な生活を送られており、自らがお手本になっていることが素晴らしいと思いました。また、休日をつくり過ごすことで、心身のバランスを上手く保つ秘訣も学びました。



タッチパネルを使って説明
しています。



イベントが好きでお菓子を
作ってよく配ります！

健診プラザ 健康推進課 管理栄養士
尾形 優（おがた ゆう）
最終学歴：実践女子大学 生活科学部
食生活科学科 管理栄養士専攻

管理栄養士の尾形さんは西健診プラザで保健指導を行っています。まだ5年目の若手ですが、責任感は一倍で安心して仕事を任せられるため、医療保険者様との契約から保健指導の実施、請求事務まで一連の業務を担当しています。食事や栄養バランスなどを客観的に評価できる「ヘルスジャッジ」によるアドバイスが得意で、豊富な知識による適切なアドバイスは、他のスタッフからも信頼されています。 健康推進課 葛西師長

凄腕職員

病院には様々な職種の職員がいます。
上司が自信を持って推薦する各部署の凄腕職員を紹介します！

サービス向上委員会

サービス向上委員会では、皆様に安心してご来院頂けるよう、院内環境を改善し、質の向上を図っています。

栄養管理・指導実施施設の 認定を受けました

当院では平成二十八年十月より、臨床栄養を積極的に実施する医療施設として、一般財団法人日本病態栄養学会が認定する「栄養管理・指導実施施設」の認定を受けました。

栄養管理に精通した病態栄養専門医を中心に、管理栄養士、薬剤師、看護師、言語聴覚士等と協力してチーム医療を実践しています。

入院患者様一人一人に合った適切な栄養管理を行うことで、治療効果を促進し、患者様のQOLを向上させ、元気にご自宅にお戻りいただくお手伝いをさせていただきます。



病態栄養専門医 石亀昌幸医師

地域住民の方を対象に 糖尿病教室を開催しています



1階の交流ホールを開放して、毎月第4水曜日13時より地域住民参加型の糖尿病教室を開催しています。日本糖尿病学会専門医 堺秀人医師と、管理栄養士や理学療法士等の医療スタッフが月替わりで講師となり、糖尿病療養生活に欠かせないポイントなど、運動やクイズを交え、楽しみながら参加して頂けるプログラムになっています。こちらはお申込み不要で無料となっております。お気軽にご参加下さい。開催日時は広報誌裏表紙「お知らせ」に記載しています。

敷地内禁煙に ご協力お願いします

屋外用



屋内用



当院では健康増進の一環として、駐車場も含めた全ての敷地を禁煙とさせていただいております。この度敷地内禁煙を呼びかけるポスターをリニューアル致しました。来院者の皆様におかれましてはご理解、ご協力の程お願い申し上げます。



研修後記

院内研修会報告 凄腕職員を目指して

接遇研修会

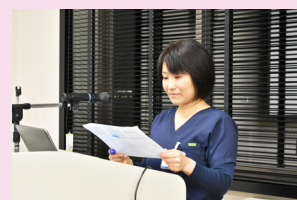
9月に東北医療福祉事業協同組合総務部危機管理担当岩間正俊課長を講師に招き、クレーム対応についての研修会が行われました。悪質クレームの定義から始まり、不当な要求に対して毅然とした態度で対応することや、人定事項を記録して法的対応ができるようにすることなど、心構えや法的措置等の観点から説明を受けました。



感染対策勉強会

11月22日に院内感染対策委員会主催で、インフルエンザ対策に関する勉強会が全職員を対象に行われました。インフルエンザの基本的な特徴を理解し、院内で感染発生時の対応策やその予防に対する知識の習得を目的としています。

インフルエンザの流行シーズンには、マスクの着用や面会宣言などの対策を実施しています。感染拡大を防ぐためにも、来院者の方々はご協力をお願いします。





看護師国家試験対策セミナー



11月12日に1階会議室で看護師国家試験対策セミナーが行われました。今年度も黒石厚生病院の佐藤正芳先生を講師にお招きし、必須問題についてご講義いただきました。

八戸看護専門学校、八戸学院短期大学看護学科、千葉学園看護専攻科の看護学生さんら25名の参加がありました。みなさん真剣に受講され、国家試験合格を目指す意気込みが感じられました。

市川不言 書作展 開催



10月8日～21日 交流ホールにてアートギャラリーが開催されました。

今年は泰雲堂の市川不言さんの書作の展示がされ、屏風に書かれた力強い筆使いに立ち止まり、見入っている方も多くいらっしゃいました。

ホスピタリティ

SG グループ研究大会

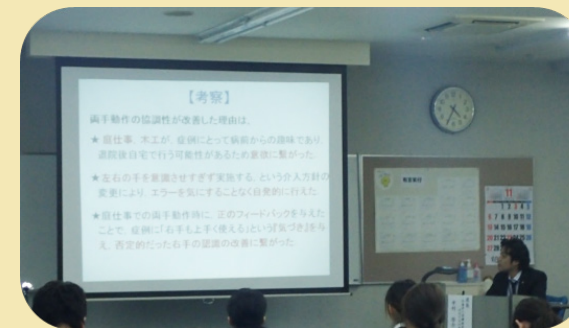
11月19日に八戸看護専門学校にて、第14回SGグループ研究大会が開催されました。医療・介護関係者の方々や一般の方など多数の参加がありました。

テーマは「地域のいのちと暮らしを支える取り組みをSGグループから」と題し、はじめに大会長のメディカルコート八戸西病院高橋病院長より開会のご挨拶がありました。基調講演は弘前大学医学部社会医学講座教授の

中路重之氏より「短命県から学ぶ健康」と題して講演をしていただきました。基調講演後は4会場7セッションに分かれて一般演題発表が行われました。それぞれが、熱心に研究した成果を発表し、発表後には積極的に質疑応答がなされ、今後の更なる研究や業務に活かせる内容となりました。



基調講演される中路重之氏



青森県よろこびの会の皆様より タオル帽子の贈呈

10月19日に青森県よろこびの会八戸支部の皆様よりタオル帽子を贈呈していただきました。

タオル帽子は抗がん剤の副作用で脱毛した患者様のための手作り帽子です。抗がん剤治療をおこなう母の姿に心痛める一人の女性のつぶやきから、タオル帽子活動は始まりました。がん患者様を想う心と時間が「タオル帽子」という形となっているのです。

フェイスタオル1枚で出来、吸水性や肌触りもよくムレないことで患者様に喜ばれています。

青森県よろこびの会は、がんと言われて不安に思っている方、現在治療中、治療が終了した方で構成されている団体です。「心と体の健康」「がんの早期発見」「なかま作り」を3つの柱として会員同士の交流、研修会、機関紙の発行、術後のがん患者様への助言等の活動をされています。



いこいの家 介護予防教室



11月12日にいこいの家「うみねこ荘」で作業療法士の淵澤主任と若松さんが～転倒予防～をテーマに介護予防教室を行いました。また、下半身を鍛える体操や全身を使うレクリエーションを行い、みなさん楽しみながら参加されていました。

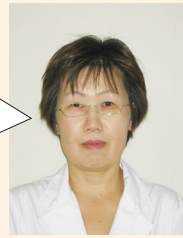
オータムロビーコンサート



11月17日にゴスペルシンガー風ゆうこさんと娘のみちるさんによるオータムロビーコンサートが開催されました。

たきびや荒城の月など馴染みの曲もゴスペル調に変身し、「アレンジされていて、とても感激した」とおっしゃる方もいて素敵な秋のひとつとなりました。

盛岡三大麺のひとつ「じゃじゃ麺」は、茹でたての温かいうどんに「きゅうり、ねぎのみじん切りと肉味噌」を盛り、お好みで「生姜、酢、ラー油、にんにく」などを加えます。盛岡の冷麺は有名ですが、じゃじゃ麺も行列ができるお店もあり観光客には人気メニューです。寒い冬には是非お試しください。



介護老人保健施設ヴィラ加賀野
岩手県盛岡市
管理栄養士 矢作 恵美子

じゃじゃ麺食材			肉味噌食材		
1	肉味噌	大さじ6	1	豚ひき肉	90g
2	茹でうどん	600g	2	玉ねぎ	60g
3	きゅうり	150g	3	干し椎茸	15g
4	長ねぎ	10g	4	椎茸の戻し汁	150ml
5	紅生姜	9g	5	サラダ油	9ml
6	おろし生姜	3g	6	酒	6ml
7	おろしにんにく	適量	7	にんにく・生姜	適量
8	酢	適量	8	味噌	30g
9	ラー油	適量	9	めんつゆ	6ml
			10	砂糖	6g
			11	すりごま	6g
			12	ごま油	3ml



じゃじゃ麺 ふるさとキッチン

調理時間 30分
目安 3人分

肉味噌の作り方

- 1 玉ねぎ、にんにく、椎茸はみじん切り、生姜はすりおろす。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを弱火でじっくり炒める。生姜、にんにく、ひき肉を加え、肉が白くなるまで炒める。
- 3 椎茸、酒を加えさらに炒める。ひき肉がボロボロになったら椎茸の戻し汁を入れる。
- 4 火を止め、砂糖、すりごま、味噌、めんつゆを加えて混ぜる。
- 5 再度弱火で混ぜながら煮詰める。水分が飛んだところでごま油をたらし、軽くかき混ぜ火を止め荒熱をとる。

じゃじゃ麺の作り方

- 1 きゅうりは厚めの輪切りから細切り、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 血に茹でたうどんを入れ、きゅうり、長ねぎ、肉味噌の順に上に盛り付ける。おろし生姜と紅生姜は皿の脇に添える。
- 3 好みで酢、おろしにんにく、ラー油を加えよくかき混ぜていただく。

健康ひとこと

じゃじゃ麺は、香味野菜をふんだんに使用するので、調味料を控えても満足いく味に仕上がります。
今回使用している長ねぎ、生姜、にんにくには殺菌作用や冷えを改善する効果があり寒い季節におすすめの食材です。
特に、今が旬の長ねぎの白い部分にはその効果が強く古来より風邪の症状緩和に用いられてきました。

1人分 (1人分)エネルギー:371kcal 蛋白質:14.3g 脂質:10.3g 塩分:2.1

メディカルコート八戸西病院
管理栄養士 岩間 優子

さわやか八戸グッジョブウィーク
市川中学校2年生
平成28年9月6日～9月8日



キャンパス

当院では、実習生や職場体験の受入に積極的に取り組んでいます。

▼境真桜さん



病院にはすごく大きな機械がたくさんあってびっくりしました。患者さんに薬を渡すときも薬剤師や看護師の方が絶対に間違えないようにすごく丁寧で、しかもすばやく確認していたので、すごいなと思いました。



▼出川陽毬さん



病院では様々な仕事があり、体のケアをすることだけが仕事ではなく、入院されている方やその家族の方たちの心のケアをすることも大切なのだとわかりました。



▼小笠原遥香さん

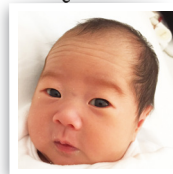


リハビリの見学では、患者さんがそれぞれ持っている病気やケガが違うので、その人にあった治療やトレーニングをしていることがよくわかりました。



Hello Baby! お誕生おめでとうございます。

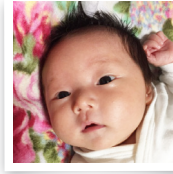
元気にすくすく育ってね。



めい
明衣ちゃん
看護部
高松さんの二女

平成28年
10月6日

元気に育ってね!



まお
真央ちゃん
看護部
渡辺さんの長女

平成28年
11月26日

健康で優しい子に育ってね。



ひな
陽奈ちゃん
リハビリテーション部
橋館さんの二女

平成28年
12月4日

元気に育ってね。



かなと
奏翔くん
看護部
岩崎さんの長男

平成28年
12月7日