



米の山病院の 理念と基本方針を 改定致しました

※WHOが主導している、患者、職員、地域住民の健康水準の向上をめざし、住民や地域社会・企業・NPO・自治体等とともに健康なまちづくり、幸福・公平・公正な社会の実現に貢献する病院・施設

病院長 崎山 博司

先月、米の山病院の理念と基本方針を改定致しました。これは、昨年9月、2020年度上半期総括会議で提起され、理念と基本方針改定プロジェクト会議を立ち上げ、約半年間討論を通じて完成したものであります。理念と基本方針プロジェクトには、病院管理会3役、医局・看護・コメディカル・事務・MSWの代表、そして共同組織会長・副会長に参加して頂きました。半年間、大変ご足労頂きました。この場を借りて御礼申し上げます。

そもそも、米の山病院の理念と基本方針の改定がなぜ必要だったのかと申しますと、現在、貧困と格差が深化・拡大する中、全日本民医連は2つの柱(第一の柱:「貧困と格差、超高齢社会に立ち向かう無差別平等の医療・介護の実践」第二の柱:「安全、倫理、共同のいとなみを軸とした総合的な医療・介護の質の向上」)を提起し、実践を進めており、それに呼応すべきだと、感じたからであります。

ここ大牟田市でも、貧困と格差、高齢化が深化・拡大し、また、コロナ禍の影響も多大に影響して、これまでの生活さえ継続できない家庭が増加してきています。これでは、健康を維持することさえ、病院にかかるとさえ、ままならない事態に陥ってしまいます。今こそ、米の山病院も、※HPHの1つとして、地域の生活と健康の向上、公正、安心・安全のために、貢献していかなければならないと考えております。その精神を、この理念と基本方針に込めました。是非、ご一読お願い申し上げます。

米の山病院

理念と基本方針

理 念

わたしたちは、患者の権利を守り、
安全・安心・信頼の医療・福祉の
実現に全力を尽くします。

基 本 方 針

- 1. 患者の権利を守り、地域で無差別・平等の医療・介護を実践します。**
高齢化、貧困と格差が進む有明地域において、無差別・平等の医療、介護が提供できる病院をめざします。地域に寄り添い、患者の尊厳を守り、社会的に弱い立場の方に手を差し伸べ、高齢者にやさしい病院をめざします。また、差額ベッド料は徴収せず、無料低額診療事業なども継続していきます。
- 2. 医療の安全、倫理、共同のいとなみを軸とした総合的な医療・介護の質の向上をめざします。**
保健予防、急性期医療から介護まで、安全性、倫理性の質の向上をめざします。共同組織、地域の方々と協力し、安全・安心・信頼の病院をめざします。また歯科では、医科と医療連携し、患者の要望に沿った「一人ひとりのための歯科治療」を提供します。
- 3. 医療機関、施設、医師会、行政などと連携し、地域の医療・福祉の向上、平和をめざします。**
諸機関との連携で、地域全体で患者をみていく「地域完結型」の医療・福祉の体制づくりをめざします。また、平和を守ることや社会保障制度を改善していく取り組みなどをすすめます。
- 4. 臨床研修病院としての役割を發揮します。**
医師をはじめとした多職種との関わりの中で、地域に貢献できる医療従事者を育成します。

2021年5月13日

美味しい食事は健康と笑顔のもと

歯ミガキ効果でがんとウイルス感染拡大予防?!

2009年10月に愛知県がんセンター研究所（名古屋市）が、1日2回以上歯を磨く人が口の中や食道のがんになる危険性は、1回の人より3割低いとの研究結果を発表し話題となりました。約3800人を対象とした疫学調査の結果から、歯ミガキ習慣と発がんの関連を示す報告は国内初で、同研究所は「口やのどには発がん物質とされるアセトアルデヒドを作る細菌がいる。歯ミガキで細菌や発がん物質が洗い流されるので、少なくとも朝と夜に磨けば、がん予防に役立つ」と報告しています。

また、ある介護福祉施設でおこなわれた研究で、「歯科衛生士が週1回、歯ミガキや舌ミガキの指導、歯垢の除去をおこなったところ、実施しなかった施設と比べてインフルエンザの発症率が十分の一に激減した」という報告があります。歯ミガキの励行は、むし歯や歯槽膿漏の予防のみならず心身の健康増進にとっても大切なことが様々な研究から明らかになってきています。終わりの見えないコロナ禍～第4波による外出自粛等で不安な毎日を送っている方も多いと思いますが、そんな中、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ対策の1つとしてお口周りのケアの重要性が見直されています。さあ、今日から皆さんも1日2回以上歯をミガキしましょう。正しい歯ミガキ法の習得には歯科の歯科衛生士がお手伝いいたします、歯科受診のさいにお尋ねください。

歯科検診はたとえ無症状でも3～6か月を目安に受診が推奨されています。むし歯や歯周病予防、噛む力の保持のため歯科検診をおすすめしていますので、どうぞお気軽にご相談ください。



診療時間

月・水・木・金・土	9:00～12:30	13:30～17:00
火	9:00～12:30	13:30～19:00

*受付時間は診療時間終了30分前までになります。

*歯科往診・訪問歯科行っています。

米の山病院 2階 歯科 ☎0944-55-1180 (直通)

長引くコロナ禍 メンタルケアを

タフ自慢の方々からの「最近心身の調子がおかしい」との声も聞かれ、蓄積性の疲労やストレスの影響を感じます。今しばらくは続くコロナ禍。尚一層メンタルケアが大切です。

メンタルケア3つのC

① 一日一回、心身のcheckを

体・疲労具合。体の重さ、力み、痛みはないか。呼吸はどうか。おなかの調子はどうか。

心：どんな気持ちか。気になっていることが付けば考えていることはないか。など。ちゃんと「疲れた」「痛い」「不安」「つらい」を実感して、「気づく」ことが大事です。

② 思考の悪循環、一日changeを

不安を感じる中、湧いてくる思考は悪循環に陥りがち。そこで考え込んでても妙案は出ず、疲弊します。一日保留し、切り替えることが大事です。少し歩く、景色や空を眺める。鳥の声を聴くなど、3分間、視覚や聴覚などの感覚を使って思考から離れてみます。脳科学的に、感覚集中は、思考とは同時に行えないので、思考中断の方法としていい方法です。

どうしても必要なことは、余裕が出てから時間を決めて、能動的に考えましょう。

③ 心のchargeを

趣味は、心の充電chargeのためにはとても大切です。コロナで唯一の

趣味ができなくなり落ち込む方も。「○○ができない」思いに苛まれ、更にストレスを抱えないためにも、趣味のコンテンツの充実も意識したいところです。

ただ、心身を休ませるのが優先です。カモミールなどのハーブティーを飲んだり、ラベンダーの香りのアロマも良いですよ。深呼吸や温泉も効きます。就寝時3つ「今日のいいこと」を考えると良いそう、寝つきもよくなります。1週間続けると、以降半年の精神状態は良くなったとの研究もあつたようです。

色々試して、自分に合った休息・癒しの意味でのcharge法を見つけてください。



疲れて見上げた空に、ハート型(?)の雲

長引くコロナ禍でも変わらぬ皆様の奮闘に、心から敬服致します。

心身のバランスをとりながら、一緒にコロナ明けの朝日を見ましょう！

「こころの相談室」 吉川 英光

研修医ニュース



1年の半分が過ぎ、いよいよ夏ですね。本年度入職の研修医もだいぶ業務に慣れてきたようで、病棟にいる時間も増えております。例年であれば、この時期は、研修医も友の会の各班会に参加し、熱中症対策などを中心に健康閉話をさせていただいて、わいわいやがやと楽しませてもらうつもりでしたが、新型コロナウイルスの影響で、状況がコロナ変わりもどかしく感じております。週に1コマではありますが、一般外来でも研修させていただきまので、どうぞ見かけたら、声をかけてやってください。今どきの研修医は恥ずかしがり屋が多いですが、やはりそこは米の山研修医。先輩医師らよりも患者さんやみなさんからの応援が一番励みになるようです。

医局事務課 研修担当 河本 里美

豆腐のそぼろあんかけ



材 料 <2人分>

- ・木綿豆腐……………300g
- ・鶏ミンチ……………100g
- ・こいくち醤油……………大さじ1
- ・薄口醤油……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ2
- ・酒……………大さじ2
- ・出し汁……………200cc
- ・すりごま……………5g
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・小葱……………少々
- ・好みて鷹の爪か一味を少々
- ・油と小麦粉



栄養科 調理師
木戸 聖

作り方

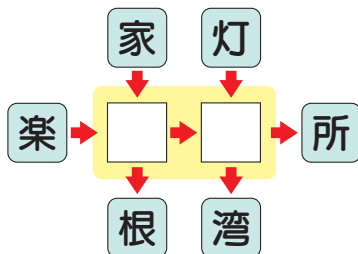
- ①豆腐1丁を8分1にカットしてペーパーで水分をぬく。
- ②出し汁に鶏ミンチを入れて、火にかける。
この時によく混ぜて鶏ミンチをそぼろにしておく。
- ③火が通ったら、灰汁を取り醤油2種類と酒、みりん、すりごまを入れ水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④180度の油で豆腐に小麦粉をつけて揚げる。膨れてきたら取り出す。
- ⑤豆腐を皿に盛り付けそぼろあんをかけてネギをまぶしたら出来上がり。
(豆腐以外にもご飯にかけても美味しいです。)



クイズ 頭の体操

問 題

それぞれの矢印の向きに2字熟語ができるように真ん中の2マスに漢字を入れてください。



No.103 (5月1日号) の答は **の日** でした。

ご応募ありがとうございました。

当選者は商品の発送をもって代えさせていただきます。

応募のしかた

答えを紙(ハガキ)に書いて、送っていただくか受付までお持ち下さい。FAXでも可。切は2021年8月10日。

機関紙や米の山病院についてのご感想、ご意見などもお寄せ下さい。

読者の声

- ☆機関紙いつも楽しみです。特に料理コーナーは、切り抜いています。身近な材料で作れるのがいいですね。
- ☆新入職員さんもたくさん入れ、若い力がほほえましく感じられます。
- ☆息子たちとも2年近く会っていませんので、早い終息を願って旅行にも行きたいと思っています。



皆様からのお便り
ありがとうございました。

休日当番医のお知らせ

(9:00~18:00)

8月29日

携帯ページはこちらから



アクセスは <http://www.kome-net.or.jp/m/>
または QRコードからどうぞ