

ふれあい

vol. 65
2025年6月



今年度の新入職員です どうぞよろしくお願いいたします

- **特集** 看護部紹介 / 新任非常勤医師紹介
- **健康コラム** 健康の土台となる栄養と嚥下
- **これが私の自慢です** 大谷翔平選手を見習って
- **定番おかずをひと工夫** トマト入りスクランブルエッグ

 医療法人 **林病院**

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目3番5号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. info@hayashi-hospital.or.jp
URL. http://hayashi-hospital.or.jp/

理念

わたしたちはあなたとともに
納得し安心していただける
質の高い医療をおこないます

基本方針

患者さんの権利と尊厳を大切にします
地域の中核となる病院として急性期医療を担います
他の医療機関と連携し切れ目のない医療をめざします
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを提供します
健康長寿を実現するために健診や予防医療を行います

特集

看護部紹介



藤井 弘美

2025年4月から看護部長として就任しました藤井弘美と申します。

私は1999年1月からこの林病院で勤務させて頂き今年で26年目になります。

当院は、急性期医療を担い重症患者を受け入れ、昨年度の救急車受け入れ件数は1578件、手術件数は1294件となっております。

看護部は急性期病棟1 地域包括ケア病棟3 回復期リハビリテーション病棟1、手術室、透析室、外来の8看護単位で対応しています。急性期治療を終えられた患者さんは、包括期機能病床、回復期機能病床に切れ目なく移行し、適切な退院支援を行っております。

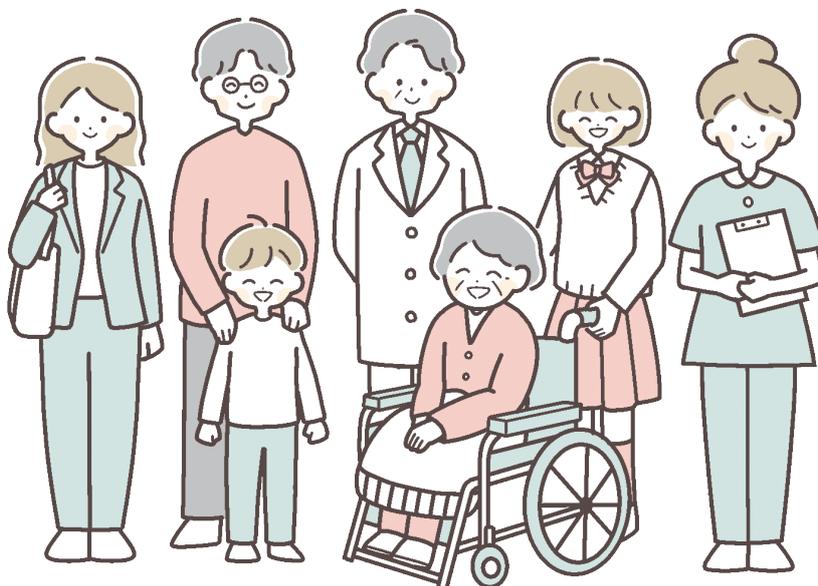
昨今高齢化が進み、認知症患者も増加していく中で、老老介護・独居など生活環境の問題、看護のニーズがより多様化し、そして求められる事も多くなってきています。

そのような厳しい状況の中でも、認知症看護認定看護師を核として、高度な専門性を活かし、多職種間で協働支援し、良質な療養環境を提供できるように取り組んでおります。

当院のチーム医療を活かし、これからも、時代の変化に沿いながら、個々の患者さんに合った「寄り添う看護」を提供するために、思いやりをもち、患者さんを尊重する姿勢で、患者さん一人ひとりが何を必要としているのかを把握し、その人の思いをできる限り実現できるよう関わってまいります。

これからも丹南地域を支えていく病院で働く一員として、自覚と誇りを持ち、良質な医療・看護が提供できる看護部を目指してまいります。

今後ともよろしくお願い申し上げます。



新任非常勤医師紹介



整形外科
さかもと たけし
坂本 武志 医師



整形外科
たけうち ゆうた
竹内 優太 医師



整形外科
たなか あつし
田中 敦 医師



脳神経外科
ひがしの よしふみ
東野 芳史 医師



脳神経外科
やまだ しんたろう
山田 慎太郎 医師



内科
どい きよむ
土井 究 医師



消化器科
さいとう ありさ
斉藤 有紗 医師



消化器科
きむら よしのり
木村 剛徳 医師



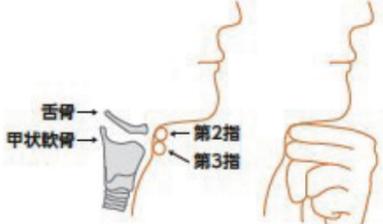


健康の土台となる栄養と嚥下

高齢者の低栄養や口腔機能の低下（オーラルフレイル）が全身の虚弱（フレイル）や筋肉の減少および機能低下を引き起こすことで、健康寿命に影響を与えることが分かっています。

健康に歳を重ねるためには、摂食(噛む) 嚥下(飲み込む) 機能の低下を予防することと運動が重要です。

■ 摂食嚥下機能のセルフチェック

確認方法		判定
嚥下評価	反復唾液嚥下テスト 喉ぼとけの上に指を横に置き、唾液を飲み込み 30 秒間で 3 回以上、喉が指を乗り越えて飲み込めるか数える	<input type="checkbox"/> 3 回未満 <input type="checkbox"/> 3 回以上 3 回未満であれば嚥下障害の可能性がある
		

	確認方法	<input type="checkbox"/> にチェック
口腔機能	①ろれつが回りにくい ②口が渇く、もしくは舌が汚れている ③歯が悪く、食べにくい食品が増えた	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
嚥下機能	④飲み込みに時間がかかる ⑤のどが詰まり一度に飲み込めない ⑥食べかすが残るもしくはよだれが出る	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
誤嚥	⑦日頃から痰が絡む ⑧お茶や食事でもせる ⑨食後にガラガラ声になる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ



■各項目の「はい」の数が
 0コ：
 機能低下の可能性は低い
 1コ：
 機能低下の可能性あり
 2コ以上：
 機能低下の可能性高い

自宅でできる嚥下体操

A. 舌の動きをよくしましょう

①パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」と明瞭に発音しながら 10 回唇と舌を動かしましょう

②舌の協調性運動

舌先でホッペタを左右に 10 回押しましょう

③舌の筋肉を強化する運動

「スプーン」などを用いて、舌を強く押しつける運動を 10 回行い、舌圧を高めましょう



B. 嚥下に必要な筋肉を鍛えましょう

①喉の筋肉を強化する運動

舌を出し、前歯で挟んだ状態で唾液を飲み込みましょう

②顎の筋肉を強化する運動

顎の下に指を入れ、顎を引き続けながら、指で前方へ力を加える運動を 3 秒間、5 回行ないましょう



(リハビリテーション科 加畑 美歌子)

これが
わたしの
自慢です

大谷翔平選手を見習って



「憧れるのをやめましょう!ファーストにゴールドシュミットがいたり、センター見たらマイク・トラウトがいる外野にムーキー・ベッツがいたりとか、まあ野球やっていれば誰しもが聞いたことのあるような選手達がやっばいると思うんですけど、やっばり憧れてしまったら超えられないんで、僕らは今日、超えるために!やっばトップになるために来たんで!今日1日だけは彼らへの憧れを捨てて勝つ事だけを考えていきましょう! さ~行こう!」

2023WBC決勝前、円陣声出しの際に、大谷選手が言った名言です。私だけでなく日本中の方が、WBC優勝を喜び、大谷選手の名言に心うたれ感動したかと思います。これを機に、私は大谷翔平選手に興味を持つようになりました。

私は、昔勤務医だった先生にゴルフを教わり、そこから、院内ゴルフコンペに参加するようになりました。最初は楽しかったのですが、なかなか結果が出ない事が悔しくて、雪降る寒い中も時間あれば練習し、次回のゴルフコンペで優勝できた事がとても嬉しかったのを覚えています。

今は、練習場では打てるのに、コースに出ると思うような結果が出ず、上達するには?緊張しないようにするには?集中でき納得した結果を出せるようになるには?など、技術面はもちろん、メンタル面でも強化したく、ゴルフ雑誌などで練習方法を調べたり知識を得たり、スポーツ選手の本など読み参考にしました。

以前は、雰囲気のにまれ周囲が気になり、集中できなかったのですが、手術場勤務の時、直接介助で緊張しすぎて、手順を覚える事ができませんでした。何回も繰り返す事で、落ち着き一旦冷静になるコツを知り、ゴルフでも取り入れ意識してできるようになりました。ただ、予想つかないピンチになると、普段できない事をし、失敗を繰り返したり、人と比べ自分のプレイができなくなったりする事があり、その時はかなり落ち込みます。頑固な正確な上に、柔軟な考えや気持ちの切り返しができず、楽しめなくなるのが原因かと思っています。

ここぞ!という時に結果を出せる大谷選手って、どのように努力を積み重ね今があるのか?今も続けている事や、根本的な考えなど、SNSや名言集を読んでいると、彼の考え方には感銘を受けます。何度も目標は立てるが達成できないのは、そう言う事か!できないのではなく、やり方が間違っていたのだ!と、彼の考えを参考にし、振り返り反省し得る!反省の大切さを気づかせてくれました。その後、モチベーションが上がり、また挑戦しようという気になれる自分を感じるとわくわくします。

結果が出ないと面白くないなって 感じてる人が多いんじゃないかな
辛いなと思うと辞めたくなるのが、人だと思うので、それでも頑張りたい
なって思える何かがあるなら、その時点でもう幸せじゃないか

大谷翔平選手の名言の部分で、今の私に響いています。

ゴルフの大会で納得した結果が出るように!また、残りの人生なりたい
自分になれるように!大谷翔平選手を見習い、今後も楽しんで頑張ってい
こうと思います。

(6階病棟 浅野)



仕事だけでなく好きなことを見つけると、毎日いきいき過ごせます。皆さんも何かやってみましょう。





～トマトレシピ～

トマトは果菜類に分類され、果実を食用とします。原産地はペルー、エクアドル、ボリビアの高原地帯です。日本でのトマトの利用は生食することが多く、トマト特有の匂いや酸味が少なく、糖度の高い品種が多く栽培されています。トマトの赤い色はリコピンといわれるカロテノイドのひとつで、強い抗酸化作用があります。またリコピンは熱に強いので炒めてもよく、脂肪分と同時に摂取すると吸収率が上がります。生のサラダばかりでなく、加熱してカサを減らして量をしっかりとるように調理の工夫をしましょう。

トマトの選び方・貯蔵のしかた

- ・皮に張りのある光沢のよいものを選ぶ。へたの部分の元気なものがよい。
- ・完熟トマトの貯蔵適温は0℃であるが、未完熟トマトの貯蔵適温は10～20℃である。

スクランブルエッグをー工夫

トマト入リスクランブルエッグ

作り方

- 1 トマトは皮をむき、1cm角に切る。
- 2 卵は割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜ、①を加える。
- 3 フライパンにバターを溶かし、②を流し、木杓子で混ぜて卵が半熟になるまで炒る。
- 4 器に③を盛り、パセリを添える。

材料(2人分)(g)

鶏卵100	トマト60
牛乳10	バター6
塩0.6	パセリ少々
こしょう少々		



ポイント

卵をよく溶きほぐしてからトマトを加える。バターを溶かしたところにトマト入り卵を流し入れる。木杓子で大きく混ぜる。

診療案内

受付時間

月曜日～金曜日
8:00～12:00

外来診療開始時間

月曜日～金曜日
9:00

休診日

土曜日、日曜日、祝日、
年末年始

救急患者様は常時受け入れます

整形外科

大塚 和史
武井 大輔
砂川 拓也
山村 卓史
野尻 正憲
坂本 武志
高塚 和孝
西谷 江平
森貫 一晃
宮本 哲也
竹内 優太
田中 敦

脳神経外科

佐久間 敬宏
菊田 健一郎
東野 芳史
山田 慎太郎

外科

宮永 克也
服部 泰章
古元 克好
山本 信一郎
千葉 幸夫
前田 浩幸
恒川 昭二
林 秀樹

形成外科

山中 浩気

放射線科

村岡 紀昭
辻川 哲也
清水 幸生
木村 浩彦
木下一之

内科

酒井 克哉
荒井 肇
小林 映仁
森島 繁
駒井 康伸
伊藤 泉
土井 究
長谷川 奏恵

呼吸器科

山村 孝一

内科(糖尿病)

西教 美千子

循環器科

酒井 克哉
森島 繁

内科

(血液・リウマチ)

岡崎 俊朗

内科(腎臓)

高橋 直生

内科(人工透析)

松田 哲久
東 良亮

脳神経内科

人見 健文
藤田 理奈

臨床検査

荒井 肇

消化器科

宮永 克也
服部 泰章
荒井 肇
駒井 康伸
斉藤 有紗
木村 剛徳

眼科

青木 朋恵

泌尿器科

稲村 聡

麻酔科

千葉 幸夫
石本 雅幸

健診・人間ドック

林 秀樹

医師一覧