

# とおたるけあ

歯科口腔外科8020通信

2020年  
秋号  
Autumn  
vol.33

撮影場所：登別原始林にて



## ご挨拶

残暑厳しい折、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。日頃より当法人の運営におきまして、ご厚情を賜り誠に感謝申し上げます。さて、北海道は全国に先駆けて新型コロナウイルスの緊急事態宣言が出され自粛生活が長く続き、医療機関や福祉施設などではスタッフ自身も感染するのではないかと不安を抱えながら、感染予防に追われる毎日が続いていることと思います。世界中を脅かしている未知の新型コロナウイルスとの共存を余儀なくされ、この状態がいつまで続くのか予測がつかない事態に直面しています。奇しくも今年にはナイチンゲール生誕200年の年であり、今まさに看護師の専門性を発揮し社会的な責任を果たしていかなければならないと感じております。様々な方々より医療者などに向けた感謝やご支援をいただき身の引きしめる思いです。

また、今年度は病院機能評価更新を目標に掲げており、それに伴い4月より医療安全管理室が開設され、組織横断的に院内の医療安全を担うことを目標に、医療安全管理者が中心となり、カンファレンスや巡視などを実施し、PDCAサイクルにて医療の質向上に取り組んでおります。コロナ関連についても感染対策チームや様々な部署との連携を図り安全・安心な医療を提供できるよう感染予防を講じております。今後とも地域の皆様を選んでいただける医療機関を目指し、職員一同力を合わせこの状況を乗り越えていきたいと思っておりますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



## 常勤医師 着任のごあいさつ

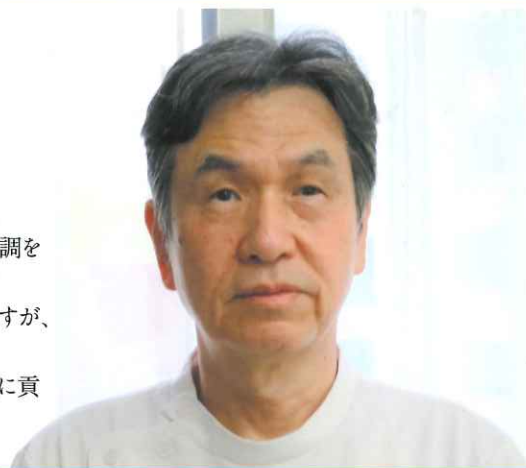
精神科医師 湯浅 芳樹 (ゆあさ・よしき)

初めまして。4月1日より着任しました湯浅芳樹と申します。

大阪出身で永らく西日本で稼働しておりましたが、夏季の猛暑で夫婦共に毎身体調を崩すようになり、10年程前より北海道に転居しております。

98才の実母もこちらのグリーンコート三愛でお世話になっております。認知症はありますが、元気に過ごしており、職員の方々には感謝しております。

当院での勤務では認知症を中心に精神一般の診療を行い、微力ながら地域医療に貢献できればと思っております。



## 常勤医師 着任のごあいさつ

内科医師 新井 雄一郎 (あらい・ゆういちろう)

平成7年に北海道大学医学部を卒業し、北大循環器内科に入局しました。

本州にはない雄大な自然に魅了されてそのまま北海道に在住しております。

北大循環器内科の関連である、北海道大学医学部附属病院、北海道中央労災病院、北見赤十字病院、心臓血管センター北海道大野病院、根室市立病院等で循環器内科を専門とし、特に虚血性心疾患を中心に診療して参りました。今回ご縁があり、三愛病院にお世話になることとなりました。

今後、三愛病院でも誠心誠意、診療に当たらせていただきます。宜しくお願い致します。



## 事務部長 着任のごあいさつ

事務部長 林 恭弘 (はやし・やすひろ)

皆様はじめまして、本年4月1日に事務部長として着任致しました林 恭弘でございます。私は30年以上医療用医薬品の製造・販売メーカーに勤務し、全国の医療機関の関係者の方々と医薬品の情報提供を通じてお仕事をさせて頂きました。この度、出身地である北海道に戻り直接医療に携わることになり、日々緊張感をもって業務に向かっています。

当法人の理念でもあります「常に謙虚に患者様とご家族の気持ちを尊重し、心のこもった医療の提供を目指します」を大切に地域医療に携わる医療人の一人として貢献して参りたいと思います。どうぞ今後ともご指導、ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。



## 令和2年度 新卒採用職員を紹介します

■ 看護部門 ■ コメディカル部門  
■ 関連施設部門



高橋 里奈

【所属】看護部本館2階病棟  
【職種】看護師  
【出身校】市立室蘭看護専門学校  
【趣味】映画鑑賞

■抱負/笑顔で患者様と接することを心掛けて、精一杯頑張ります。よろしく申し上げます。



木村 真優

【所属】看護部本館2階病棟  
【職種】准看護師  
【出身校】八戸准看護学院  
【趣味】旅行

■抱負/元気に明るく働き、一生懸命頑張りますので、よろしく申し上げます。



本間 薫

【所属】看護部本館2階病棟  
【職種】病棟クラーク  
【出身校】白老東高等学校  
【趣味】服をみること

■抱負/皆様の役に立てるように頑張ります。



綾野 来海

【所属】看護部南2階病棟  
【職種】看護師  
【出身校】市立室蘭看護専門学校  
【趣味】釣り・ドライブ

■抱負/患者様との日々の関わりを大切に、看護とは何かを模索しながら働いていきたいです。体調管理に努めて、頑張ります。



藤原 しずく

【所属】看護部南2階病棟  
【職種】ケアワーカー  
【出身校】北海道大谷室蘭高等学校  
【趣味】音楽鑑賞

■抱負/少しでも早く患者様に信頼してもらえるように頑張っていきたいです。





**工藤 隼也**

【所属】看護部南3階病棟  
【職種】看護師  
【出身校】市立室蘭看護専門学校  
【趣味】ネットサーフィン

■抱負/病院での業務に少しでも早く慣れたいです。



**榎本 渉平**

【所属】看護部南4階病棟  
【職種】看護師  
【出身校】日鋼記念看護学校  
【趣味】野球・散歩

■抱負/責任感を持って行動する。



**佐藤 正太**

【所属】看護部南4階病棟  
【職種】看護師  
【出身校】河原医療大学  
【趣味】スポーツ・音楽・映画・アウトドア

■抱負/信頼される看護師になる。



**小松 紗椰奈**

【所属】看護部西3階病棟  
【職種】病棟クラーク  
【出身校】北海道大谷室蘭高等学校  
【趣味】ドライブ

■抱負/仕事を早く覚えられるように頑張ります。



**下司 知実**

【所属】看護部西4階病棟  
【職種】看護師  
【出身校】日鋼記念看護学校  
【趣味】音楽を聴くこと

■抱負/明るく笑顔で患者様と関わり、元気を送れるよう頑張りたいです。よろしくお願ひします。



**高橋 明日香**

【所属】看護部西4階病棟  
【職種】ケアワーカー  
【出身校】北海道登別青嶺高等学校  
【趣味】読書

■抱負/仕事を早く覚え、患者様の支えになれるように頑張ります。



**中村 礼奈**

【所属】看護部西5階病棟  
【職種】看護師  
【出身校】市立室蘭看護専門学校  
【趣味】旅行、買い物

■抱負/患者様に寄り添い、少しでも過ごしやすいようなケアが出来る看護師になりたいです。



**佐藤 日菜子**

【所属】看護部西5階病棟  
【職種】病棟クラーク  
【出身校】室蘭東翔高等学校  
【趣味】走ること

■抱負/早く仕事をこなせるよう努力し、皆様の役に立てるように頑張りたいと思います。



**青山 櫻**

【所属】薬局  
【職種】薬剤師  
【出身校】北海道医療大学  
【趣味】ジョギング・音楽

■抱負/体調管理を怠らずに仕事を頑張ります。



**葛西 絵美**

【所属】薬局  
【職種】薬剤師  
【出身校】北海道科学大学  
【趣味】スケート

■抱負/早く仕事・知識を身につける。



**青山 貴也**

【所属】精神科作業療法室  
【職種】作業療法士  
【出身校】札幌リハビリテーション専門学校  
【趣味】ライブに行くこと・スポーツ

■抱負/人の役に立てるように精一杯努力していきたいと思ひます。



**小川 桃加**

【所属】精神科作業療法室  
【職種】作業療法士  
【出身校】札幌リハビリテーション専門学校  
【趣味】音楽鑑賞・絵を描くこと

■抱負/患者さんの立場になって考えて、周りに動きかけられるよう、精一杯頑張りたいです。宜しくお願ひします。



**鈴木 匠**

【所属】精神科作業療法室  
【職種】作業療法士  
【出身校】吉田学園 北海道リハビリテーション大学  
【趣味】読書

■抱負/多くの患者様のお力になれるよう、日々努力してまいります。



**須藤 彩香**

【所属】医療福祉相談室  
【職種】精神保健福祉士  
【出身校】星槎道都大学  
【趣味】楽器演奏・ゲーム

■抱負/様々な知識をつけ、患者さん、ご家族に寄り添える相談員を目指して頑張ります。



**牧野 光**

【所属】医事・診療情報管理課  
【職種】医療事務員  
【出身校】三幸学園 札幌医療秘書福祉専門学校  
【趣味】旅行・野球観戦

■抱負/多くの業務を覚えたいです!!



**渡辺 星輝**

【所属】庶務・用度課  
【職種】事務員  
【出身校】北海道大谷室蘭高等学校  
【趣味】ドライブ

■抱負/仕事を早く覚えて、頼られる存在になりたい。



**須田 夢加**

【所属】登別市総合相談支援センターen  
【職種】相談支援員  
【出身校】北翔大学  
【趣味】映画鑑賞

■抱負/早く仕事に慣れて、信頼される支援者になりたいです。



**高井 祐葵**

【所属】室蘭市相談支援センターらん  
【職種】精神保健福祉士  
【出身校】札幌学院大学  
【趣味】野球・スポーツ観戦

■抱負/様々なことに挑戦していきたいです。これからはよろしくお願い致します。



**田村 未夢**

【所属】グリーンコート三愛  
【職種】理学療法士  
【出身校】日本医療大学  
【趣味】ドラマ鑑賞

■抱負/利用者様の少しの変化に気が付けるような理学療法士になりたいです。



**伊藤 千凜**

【所属】グリーンコート三愛  
【職種】介護福祉士  
【出身校】北海道福祉教育専門学校  
【趣味】写真撮影

■抱負/この人なら任せて大丈夫と思って頂けるように知識・技術をしっかりと身に付ける。



**滝井 麻友**

【所属】グリーンコート三愛  
【職種】介護福祉士  
【出身校】北海道福祉教育専門学校  
【趣味】絵を描くこと  
プロレス鑑賞

■抱負/明るく利用者様の心に寄り添えるような介護福祉士になりたいです。



**松本 湧己**

【所属】グリーンコート三愛  
【職種】介護福祉士  
【出身校】北海道福祉教育専門学校  
【趣味】ゲーム

■抱負/利用者様に楽しんで頂ける機会を増やしたいです。



**山下 穂香**

【所属】グリーンコート三愛  
【職種】介護員  
【出身校】北海道大谷室蘭高等学校  
【趣味】音楽鑑賞・テニス

■抱負/利用者さんに頼られる職員になる。積極的に行動する。





## おうちで簡単!メンタルケア!

公認心理士 吉田 進次郎

新型コロナウイルス関連の影響により、ストレスや不安は溜まっていませんか?  
今回は、将来や未来の不安についてお話したいと思います。

未来は、どうなるかわからないからこそ「これからどうなるだろう」など不安が大きくなっていきます。

そんな時は『今この瞬間』に目を向けて、集中することがよいとされています。

今、目の前にあるものに集中してみてください。それはどんな色ですか?どんな香りですか?見た目はどうでしょう?温度は?食べ物であるならば食感や歯触りは?五感を使ってそれについて集中してみましょう。今まで見えなかったことが見えてくると思います。

そうやって目の前の『今この瞬間』に集中することで、不安を取り除くことができ、また、今まで気づかなかった発見を楽しむことができるようになります。

『今』の連続が『未来』なのであれば『今この瞬間』を集中して楽しむことで楽しい未来が来るのではないかと思います。



## おうちで簡単!エクササイズ!

理学療法士 谷澤 佳子

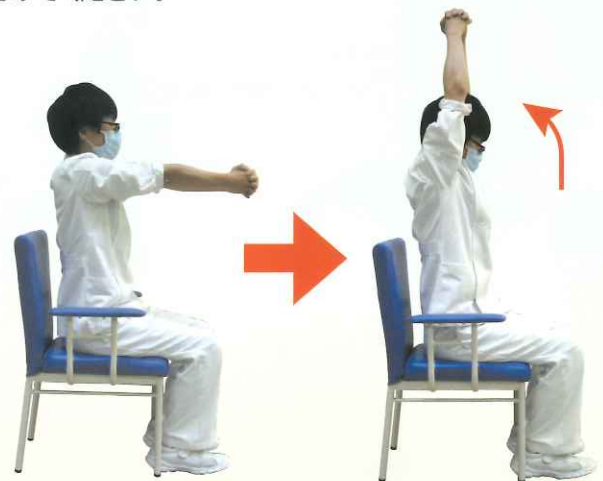
新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、自宅で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会が少なくなっていますか?  
そこで、自宅で簡単にできる運動をご紹介しますので、参考にしてみてください。

痛みのない範囲内で、無理せずに取り組んでください。

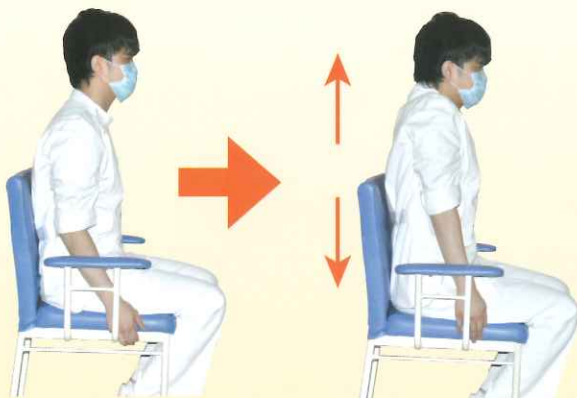
### 背筋を伸ばす運動

椅子などに座り、肘を伸ばし、体の前で手を握ります。そのまま上に挙げ、背筋を伸ばしていきます。10回程度を目安に行ってください。呼吸は、伸び上がる時に吸って、脱力するときに息を吐きましょう。

背中の筋肉を伸ばすことで、老化予防や姿勢の改善に繋がります。



### 肩すくめ運動



椅子などに座り、肩をすくめるように持ち上げます。10回程度を目安に行ってください。

呼吸は、肩を上げるときに吸って、下すときに息を吐きましょう。この運動は、肩こりの予防に繋がります。

### 座ったままでウォーキング

椅子などに座ったまま足踏みをします。

足踏みに合わせて、腕も一緒に振り、「1、2、1、2」とリズムをとりながら、20～30回を目安に、できるだけ背筋を伸ばして行ってください。







# 歯科口腔外科8020通信

第33号

## 口腔ケアとウイルス感染症

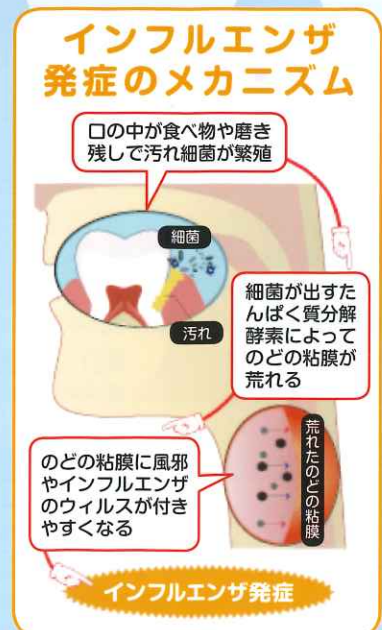
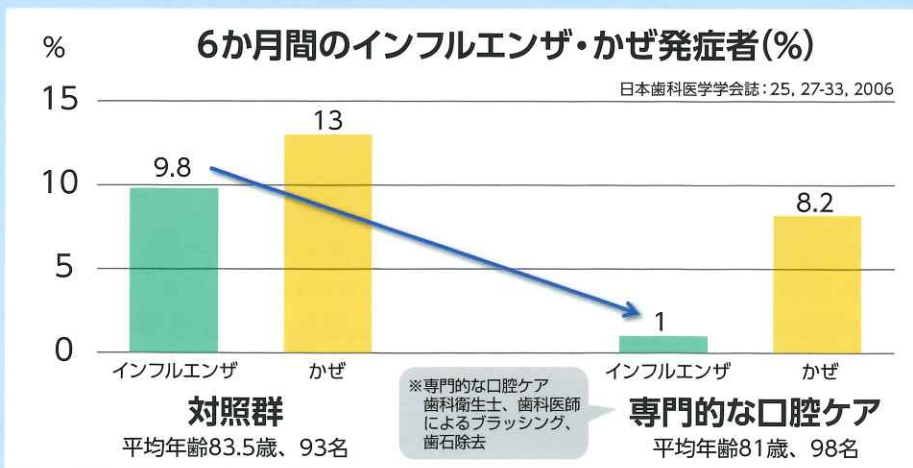
### 新型コロナウイルス(COVID-19)の特徴

- ・新型コロナウイルスは鼻や口腔の粘膜から体内に侵入します。
- ・特に鼻の粘膜や舌の表面には、新型コロナウイルスと結合するACE2受容体が多く存在しています。
- ・そのため、新型コロナウイルスに感染すると嗅覚や味覚が低下すると考えられています。

### 口の中が汚いとウイルスにかかりやすい!?

- ・口腔内細菌はプロテアーゼという分解酵素を産生します。
- ・プロテアーゼはウイルスが体内に侵入するのに必要なものです。
- ・口腔内を清潔にすることでウイルスが侵入しにくい環境を作ることができます。
- ・また、口腔内が不潔だと、誤嚥性肺炎を起こし、新型コロナウイルスに感染した場合に、より重篤な肺炎を起こす可能性もあると言われています。

定期的に専門的な口腔ケアを受けることでインフルエンザの罹患が1/10に減少します。



体内への侵入方法が似ているため、新型コロナウイルスにも効果があると言われています。



ウイルス感染を防ぐために

- ・手洗い・うがい・毎食後の歯ブラシ
- ・1日1回、寝る前に舌清掃・歯科医院で専門的な口腔ケア

三愛病院 歯科口腔外科【予約制】

歯科直通電話

☎0143-83-3991

【診療時間】月曜日～金曜日 / 9:00～12:30、13:30～17:00  
土曜日(隔週) / 9:00～12:00

【休診日】隔週土曜日、日曜日・祝日  
【歯科医師】金子 剛



卵は「完全栄養食品」と言われるほど、身体に必要な栄養を豊富に含んでおり、ウイルスや菌から身体を守る免疫能力アップにも、力を発揮します。良質なたんぱく質やビタミンAが皮膚や粘膜を強くし、ウイルスや菌の体内侵入を防いだり、コレステロールなどの体内を循環する免疫システムの中心である白血球をつくる成分も含まれており、免疫細胞を強化してくれます。野菜などに含まれるビタミンAやビタミンCが働きをさらに高めてくれるので、組み合わせるとよいでしょう。

## 混ぜて焼くだけ♪ ほうれん草とベーコンの 簡単キッシュ

健康を保つため、いかがでしょうか？

### 材料 (4人分)

- ほうれん草 …………… 1/2束
- ベーコン …………… 3枚
- 卵 …………… 中2個
- 牛乳 …………… 100cc
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- ピザ用チーズ …………… 70g
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々



## 彩食健人

栄 | 養 | 通 | 信  
さいしよくけんじん



### 作り方

- 1 ほうれん草はさっと茹で、水気を絞り5cmに切る。
  - 2 オープンを180℃に予熱する。
  - 3 ベーコンは1cmに切る。
  - 4 ※の材料を全て混ぜたものに、ほうれん草とベーコンを加える。
  - 5 耐熱皿に4を入れて180℃のオーブンで20分焼き、完成です。
- ◎温度、時間は機種によって異なり、目安となります。



## 外来診察 のお知らせ

当院では「精神科」「総合内科」「循環器内科」のほかに、地域の皆さまに開かれた病院を目指して下記の外来診察も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

- ▶ **皮膚科** 毎週金曜日 担当医 北海道大学皮膚科  
【診察時間】 9:00～12:00
- ▶ **呼吸器内科** 毎週水曜日 担当医 出張医  
【診察時間】 9:00～12:00、13:00～15:00
- ▶ **消化器内科** 第1・3・5金曜日 担当医 出張医  
【診察時間】 9:00～12:00、13:00～17:00

- ▶ **眼科** 第1・3土曜日 担当医 出張医 (市立室蘭総合病院)
- ▶ **漢方外来** 毎週火・金曜日 担当医 金上 宣夫 医師  
【診察時間】 9:00～12:00、13:00～17:00
- ▶ **禁煙外来** 毎週水～金曜日 担当医 当院内科医・出張医  
【診察時間】 13:00～17:00

※眼科は午前の予約が必要となります

## 特定医療法人社団千寿会

日本医療機能評価機構認定病院・認知症疾患医療センター

# 三愛病院

〒059-0493 北海道登別市中登別町24番地12

☎(0143)83-1111 FAX(0143)83-1361

http://www.sanai-hospital.or.jp

E-mail:post@sanai-hospital.or.jp

歯科口腔外科 ☎(0143)83-3991 医療福祉相談室 ☎(0143)83-3207 地域生活支援室 ☎(0143)83-3572  
精神科デイケア ☎(0143)83-2520 認知症疾患医療センター ☎(0143)83-3207 認知症初療集中支援チーム ☎(0143)83-5070

**受付時間** 平日/午前8時30分～午前11時30分、午後1時00分～午後4時30分 ※午後は予約となります。  
土曜日/午前8時30分～午前11時30分

**診療科目** 精神科・老年精神科・内科・老年内科・心療内科・循環器内科・消化器内科・リハビリテーション科・皮膚科・眼科・漢方外来・歯科口腔外科・歯科

### 併設施設

- 介護老人保健施設 グリーンコート三愛
  - 高齢者グループホーム プラタナス三愛
  - 高齢者グループホーム みずばじょう
  - 小規模多機能型居宅介護事業所 みずばじょう
  - トータルケアセンター あおい(愛桜)  
・指定訪問看護ステーションあおい  
・登別市地域包括支援センターあおい  
・指定居宅介護支援事業所あおい  
・ヘルパーステーションあおい
  - 就労支援センター ピアチェレ
  - 障害者グループホーム アザリア・あじさい
  - 障害者グループホーム カワセミ(翡翠)・ヤマセミ(山翡翠)
  - 登別市総合相談支援センター en
  - 室蘭市相談支援センター らん
- 【関連施設】
- 社会福祉法人登別千寿会
  - 特別養護老人ホーム 緑風園
  - 緑風園サテライト型特別養護老人ホーム ニナルカの里



三愛病院ホームページ

http://www.sanai-hospital.or.jp/

