



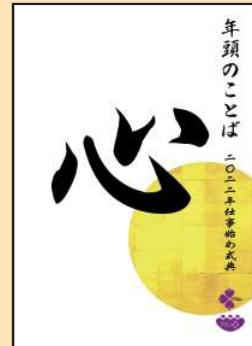
おおぞら



令和4年 仕事始め式

沼南会グループでは毎年新年1月4日の朝、仕事始め式を行い職員一同気持ちを新たにしています。昨年は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止でしたが、本年は規模を縮小しながらも沼隈病院4階ハートフルホールにて式典を開催することができました。

式の中で、2022年は「心」を大切にする年にしようという話が檜谷義美会長から伝えられました。



【沼南会理念】

私たちは、医療・看護・介護のトータルサービスで、地域のみなさまが笑顔でいきいきと人生をおくることができるよう支援します。

【沼隈病院理念】

私たちは、急性期医療から在宅医療までのトータルケアで、地域のみなさまの健康と安全な生活を支援します。

【患者のみなさまの権利】

- 個人の尊厳と安全で安心な医療を平等に受ける権利
- インフォームドコンセントと自己決定の権利
- 診療情報の提供を受ける権利
- プライバシーの保護と機密の保持の権利

令和4年 新年のごあいさつ

社会医療法人社団沼南会
社会福祉法人まり福祉会
理事長 檜谷 まりこ



新年あけましておめでとうございます。

世界的に頻発する異常気象や長引くコロナ禍は経済・社会に多大な打撃を与え続けています。しかしそれだけではなく私たちの身体や精神面にも深く影響を与えています。

東京都健康長寿医療センター研究所の分析ではアンケートによると40代～50代の働き盛りで「孤独感」が最も顕著との発表です。40代～50代、リモートにもなじめず生産性にも悪影響が出ているという発表でした。また（コロナの前の）平時でも、若者の12%は気分の落ち込みに悩み、巣籠り続けた状態では、ほぼ40%の青少年が不安を感じ、やる気が出ないという悩みを抱えているとのことです。

リモートで「形は繋がっているけれど、心は繋がっていない」と、なぜならコンピューターは優れた通信手段なのですが、同時に人間関係を弱めるからです。

精神的サポートとして、特に現代は相談できる場が必須と思われます。

アメリカや西欧諸国では働き盛りのストレスの多い世代は、誰しもフランクにかかりつけの精神科医を一人は相談役に持っているとのことですが、日本はなかなかそこまでは進んでおらず、多少古い偏見もあり精神面に対するケアが遅れているといわれています。

いつも私は思うのですが、人間ですから「心も当たり前に風邪をひきます」。身体の風邪は直ぐ遠慮なく受診していただけるのですが、心の風邪は一人で抱え込まれてしまい、そのため長引いてこじらせてしまいかねません。一人でため込んでしまわないで遠慮なく相談していただきたいと思います。話せば自らの力で自然に答えが出て、心の整理がつくことも多々あると思います。

混迷の時代と言われて久しく— また温暖化の問題も世界中が今止めなければと言い出している。実際本気でやらないと人間の生存環境だけでなく地球上の生物多様性が崩れかねない。コロナ禍もなにやら地球への警鐘のように思える。（安藤忠雄氏より）—

今こそ利他の心を持って互いに助け合いながら地球を守る
地球人の意識が必要とされているようです。

私たち組織も気持ちをより一層強固にして
皆様のお役に立ち、そして地域を守る心で頑張る所存です。

今年も何卒よろしくお願ひいたします。



理事長 檜谷 まりこ

沼隈町常石出身。広大附属福山高等学校卒業後、関西医科大学入学。同大第一内科入局後、塙本病院（現、常石医院）勤務。平成3年に医療法人社団沼南会理事長に就任。平成22年に社会医療法人社団 沼南会理事長に就任。沼隈病院、常石医院での診療と訪問診療を行う。

- ・前広島大学臨床教授
- ・第40回広島県医療功労賞受賞
- ・関西医科大学森本園子賞（医療功労賞）受賞
- ・紺綬褒章受章（社会医療法人社団 沼南会として）

朝のひとこと ご紹介

当院では、毎朝の診療前にご来院の皆様に向けたご挨拶と数分間のスピーチをさせていただいております。医療・健康に関することだけでなく時事ネタや趣味の話までスタッフが思い思いの話題についてお話しします。

今回は、2022年1月6日の整形外科・総合診療科の檜谷興副院長によるスピーチをご紹介いたします。



皆さんおはようございます。明けましておめでとうございます。
整形外科・総合診療科の檜谷です。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

本年に入って、最近またコロナウイルスも増えてきています。3密回避にマスク、手洗い、うがいといった基本的なことを皆さんご自身で意識して、感染しないよう注意をしていきましょう。

また、寒くなるといつもお話しする2つのことがあります。

1つは整形外科的なお話しです。皆さん、冬になって寒くなると骨折が多くなってきます。というのも動き出しに、寒いとなかなか動けないんですね。でも暖かい時のように「すぐ動けるかな?」と動き出そうとしてしまいます。その時に躊躇してしまって、転倒して、骨折してしまう。ということになるので、「ちょっとアイドリングしようかな」と足を揺さぶってもらったり、「檜谷先生がこけないよう注意してと言っていた」と思い出してもらって。長く座っているときや、起きだすときもそうです。動き出しにはそういうことにひとつご注意を。

もう1つ、総合診療科として注意していただきたいのは、やはり温度の差です。人間の体というのは、急に寒いところに出てしまうと交感神経が活性化されてしまい、急に血圧が上がったり、体の負担が増えます。そうなると心筋梗塞、急な心臓発作を起こしてしまいます。そういう不慮の病気で命を落とす方、大変勿体ないことなので、例えば脱衣所を暖かくしておくとか、あるいは外に出るときは面倒でもお召し物をちゃんと着て、温度の差が出ないように気を付けて不慮の事故、病気を防いでいきましょう。

今日お伝えしたかった大切なことは以上の、動き出しに注意をして骨折を予防すること。温度の差ができるだけ無くして心臓発作を予防すること。この2つですが、もう1つお伝えしたいことがあります。昨年の12月20日に厚生労働省が3年に1回、健康寿命というものを発表されています。その健康寿命というものは、男性では大体73歳ぐらい、女性ですと76~77歳ぐらいになります。徐々に平均寿命は延び、健康寿命も延び、平均寿命と健康寿命の差も縮まるということで、非常にいい傾向にはあります。広島県は3年前にはランキングのかなり下の方でしたが、今回は中盤ぐらいまで盛り返してきましたので、ますます健康に意識して運動や食事に気を付けていきたいところです。

健康寿命と平均寿命



健康寿命の上位5県

男性	歳	女性	歳
大分	73.72	三重	77.58
山梨	73.57	山梨	76.74
埼玉	73.48	宮崎	76.71
滋賀	73.46	大分	76.60
静岡	73.45	静岡	76.58

※2019年時点

広島県は10位ほど上昇も上位には食い込めず

今回は別府温泉で有名な、大分県が大躍進をしていますね。男性が1位、女性が4位まで上がっています。これ「なんでこんなに上がったのかな」と調べてみると、行政が頑張っているんですね。長く歩くとポイントの貯まるアプリを作り、レストランで割引が受けられたり、減塩や野菜のメニューを頼むときにポイントが増えたり。行政や医師会、薬剤師会や栄養師会とか、そういうところがみんな協力して、うまくやっているなと思いました。

では福山市はどうかというと、今まさに健康推進課では今年の1月31日まで、Webで健康ふくやま21フェスティバルを開催しています。メインテーマはフレイル予防に取り組もう。「フレイルって、なんじゃそりや?」と思われるかもしれませんか、実は先ほどの健康寿命と平均寿命の差、これがまさにフレイルだと思ってください。

フレイルとは体が虚弱になってくるという意味ですが、要するに誰かの助けを借りないと日常生活が送れませんということです。健康寿命というのは自分一人で元気に楽しく生きられますということですね。つまり、その平均寿命と健康寿命の差がフレイルになってしまっているということになります。そうならないよう、つまりその差を減らしていくことが今回の福山市のメインテーマです。サブテーマが禁煙や、受動喫煙を減らしていくことです。

インターネットで調べていただくと、様々なブースがあります。どれもわかりやすく、項目も少なく絞ってくれているので、僕も実際に色々読ませていただき「これ非常にいいな」と思いました。お時間やお手間を取らせてますが、ぜひ見てみてください。

最近よく投資、投資と言われますが、”もつっとも”大事な投資は健康への投資です。それなくして、その他に大切な事は守れませんので、まずちょっと大切な時間をいただいて、調べてみて、いろんなブースを周ってみてください。非常に良いことが書いてありますので、よろしくお願いします。

皆さんの健康寿命を延ばすべく、元気に長生きをしていただべく、皆さんと手を携えて、当法人も頑張って参りたいと本当に思っています。本年もどうぞ、何卒よろしくお願ひいたします。

社会医療法人社団 沼南会 沼隈病院
副院長 檜谷 興

* 編集注

健康ふくやま21フェスティバルは1月31日をもちましてWeb掲載を終了しています。

開催当時は右図のように、健康に関するたくさんのブースが用意されていました。

イベントは毎年開催されていますので、今年度の開催を楽しみにしてください。



information

沼隈病院 皮膚科診療 のご案内

2022年1月より、皮膚科専門医 横野かおり先生の診療がはじめました。
ご予約は受付、またはお電話にてお願ひいたします。

- ご予約…(084) 988-1888
- 診療日…毎月 第4月曜日
- 診療時間…14:00～17:30
(受付 17:00まで)

皮膚科のご案内

皮膚科専門医 横野 かおり 先生

診療日

毎月 第4月曜日 14:00～17:30

※ご予約は受付までお願ひします。



おかげ様で沼隈病院は開院25周年を迎えました。

私たち沼南会は、初代開設者塙本宇一郎が昭和20年に地元の要望に応えて常石に診療所を開いたところから始まりました。その後、塙本病院を経て、平成8年12月に沼隈町中山南に沼隈病院を開院し、この度25周年を迎えることができました。地域の皆さまをはじめ、支えてくださった関係者の方々に心から感謝申し上げます。

地域の皆さまがこの地で安心して暮らし続けていくよう、医療・介護の面でサポートすることを理念として掲げ、職員一同頑張ってまいります。引き続きのご支援、ご意見をよろしくお願ひいたします。



開設当時の沼隈病院

職員募集

見学は随時対応しています。

《新規卒業の方対象》一緒に働きませんか?キャリア支援や資格取得も応援します!

薬剤師、看護師、准看護師、介護福祉士、看護補助者(介護士)*、理学療法士、
作業療法士、言語聴覚士
*看護補助者(介護士)は無資格可

《中途採用》職場復帰をお考えの方、長いブランクのある方、初めての方、しっかりサポート致します。託児所完備ですので、幼いお子さまがいらっしゃる方も安心して働けます。

薬剤師、看護師、准看護師、介護福祉士、看護補助者(介護士)*、理学療法士、
作業療法士、言語聴覚士
*看護補助者(介護士)は無資格可

職員寮や託児所の見学も随時対応しています。
詳しくはホームページをご覧ください。



経営管理部 084-988-1995

社会医療法人社団 沼南会

沼隈病院 ☎(084)988-1888

常石医院 ☎(084)987-0045

介護老人保健施設 ぬまくま
(通所リハビリテーション)
☎(084)988-1165

社会福祉法人 まり福祉会

地域密着型特別養護老人ホーム まり沼隈
ショートステイ まり沼隈 ☎(084)980-8011

まりホーム熊野 グループホームぬまくま
☎(084)959-1166 ☎(084)987-4115

まりホーム内海 まりデイサービス内海
☎(084)986-2255 ☎(084)986-2200

求人のお問い合わせ

ホームページ

沼隈病院 検索

まり高齢者複合施設 山南 ☎(084)988-1767

山南クリニック
まり介護付高齢者住宅 山南
まりショートステイ 山南
まりディケア 山南

まり訪問看護ステーション
(訪問リハビリ)
まり訪問介護ステーション

まり居宅介護支援事業所 ☎(084)988-0065



沼隈病院は、救急指定を受けた
24時間診療の病院です。

急病やケガの場合は、休日や
18時以降も受け付けております。



沼南会 経営管理部 ☎720-0402 福山市沼隈町大字中山南469-3

TEL(084) 988-1995 FAX(084) 988-1996

honbu@shounankai.com