

# あおやぎ

祝  
No. 300  
2025年1月



「あれ？ホグワーツ？」 ～県立中央病院から県立保健医療大を望む～ 職員提供

あおやぎ祭り開催 ② ③

山形県立米沢栄養大学との連携事業 ④ ⑤

外来診療案内 ⑥

## 県立中央病院の理念と方向性

〈理念〉

県民の健康と生命を支える安心と信頼の医療

- ・患者の権利と意思を尊重し、高度で良質、適正な患者中心の医療を提供します。
- ・医療従事者としての倫理綱領を守ります。
- ・最適ながん医療と生活習慣病対策を推進します。
- ・信頼される救急医療を提供します。
- ・地域医療、福祉との連携をします。
- ・将来を担う医療人の教育、育成を行います。
- ・公共性に配慮した健全な病院経営を目指します。



## 第6回あおやぎ祭り2024を開催しました!

### 復活のあおやぎ祭り!

院長 鈴木 克典

コロナ禍で中断していたあおやぎ祭りを、10月6日に5年ぶりに開催することができました。当日は天気にも恵まれ、1300人を超える来場者を迎え、職員一同感激しております。多くの皆さんにご参加いただけたことで、私たちも元気をいただきました。

ドクターヘリが、開催時間前に患者さんの搬送のため飛び立ったので、皆さんにお披露目できないのではないかと残念に思ったところですが、すぐに戻ってきて皆さんに見ていただくことができホッと胸をなで下ろしました。手術シミュレーターでの外科医体験では、術衣を着て真剣に取り組む子ども達の表情が印象に残りました。この中に将来医療人になる子がいたらうれしいなと思いました。

当院は地域に開かれた信頼される病院を目指しています。当院にとって、地域の方々と直接交流し、健康に関する知識や情報をお届けする、また病院はどんなことをしているのか理解を深めていただける大切な機会であると考えております。最後に、あおやぎ祭りの開催にあたり多大なご尽力をいただいた関係者の皆さん、そして当日運営を支えてくださったボランティアの皆さんに心より御礼申し上げます。



副院長 阿部 和男

10月6日(日)に、5年ぶりとなるあおやぎ祭りが開催されました。令和2年3月31日に山形県で最初の新型コロナウイルス感染症患者が報告されてから、歓迎会や送別会、忘年会や新年会などの行事も軒並み中止となりましたが、このあおやぎ祭りは、医療従事者の仕事や病院の役割などを一般の方々に理解していただくことや、未来の医療従事者となるかもしれない子ども達に自分たちの仕事をアピールする最適のイベントだと思います。

5年ぶりの開催ということで、担当していただいたスタッフの中にもノウハウを忘れてしまった方もいましたが、担当部署ごとの会合を重ね、本番ではスムーズな運営ができたことは大変素晴らしいと思いました。半分は職員とその家族だったかもしれませんが、約1300人の方が来てくださり、ドクターヘリの見学には長蛇の列ができました。応援団の応援や保育園の園児たちの歌や踊りに始まり、各ブースでも子ども達の真剣な瞳や、笑い声も響き一日楽しく過ごしてくれたと思います。また来年も、皆で準備してより盛り上がるあおやぎ祭りをしていければ良いと思います。



総務課長補佐 樋口 俊一

10月6日に第6回あおやぎ祭りを開催しました。

コロナ禍で中断されていましたが、5年ぶりに開催され、約1,300人の方々に御来場いただきました。ロビーでは応援や踊り、コンサートなど楽しくて元気になるイベントが開催されました。骨密度、血管年齢、肌年齢の測定や健康講話などを実施し、県民の皆さんの健康増進に少し貢献できたと思います。

人気のドクターヘリ等の見学や手術体験、調剤体験、ユニフォームを着て撮影など、多くの子供たちが生き生きとしていました。将来、一緒に働く仲間になってくださったらうれしいです。

御来場いただいた皆さん、御協力いただいた出演者やスタッフの皆さんに、心より感謝申し上げます。



## 健康管理や医療職への第一歩に繋げる体験重視型コンテンツ20

～ こどもから大人まで楽しめるドキドキ・ワクワク体験記 ～

感染対策専門員 森谷 和則

健康体験ブースでは、医療者（医師、看護師、薬剤師）から母親、高齢者などのなりきり体験を含め、健康チェックや健康管理に関する20コンテンツの体験を準備しました。また、すべてのコンテンツを体験してもらうため、人流を考えた配置や整理券で運営しました。

健康体験ブースの体験者からは、「来年もするんだべ」「楽しみに来たんだ」との声が多く聞かれ、喜んでいただきました。また、子どもたちも楽しみながらも真剣に取り組み、体験後に「ママの手助けする（妊婦体験後）」「これでヒトを助けられるね（心肺蘇生体験後）」などの声や自信あふれる顔つき等、頼もしさや成長を感じる場面も多くみられました。



私キレイ？  
おしゃれて楽しいね

おかあさんって大変だね  
いつもありがとう！

バイバイキーン  
バイ菌なんかこわくない！

薬を出しますね  
お大事にしてください

超音波検査で  
何が見えるかな？

ブラックジャック？  
私、失敗しないので。

## あなたの血管と骨の年齢は？

臨床検査技師 竹田 光

「おー、本当の年齢より若い！」お客さんの嬉しそうな声が聞こえてきました。COVID-19の流行もあり、しばらく開催できなかったあおやぎ祭りが5年ぶりに開催されました。検査部・輸血部では、健康チェック・健康体験コーナーの企画として、血管年齢と骨密度の測定を行いました。血管年齢測定は、手の指にセンサーを取り付け、心臓が血液を送り出すときに発生する脈動（脈波）から血管年齢を測定します。骨密度測定は、かかとの骨（踵骨）に超音波を当て、骨のなかを進む超音波の速度から骨密度を測定します。それぞれ実年齢と比較していただき、様々な声が聞こえてきました。ほんの一部の検査でしたが、自身の健康を見直すきっかけになれば幸いです。

## 山形県立米沢栄養大学との連携事業

# 「学生コラボ・おいしい減塩メニュー」を提供しました

栄養管理室

令和6年9月26日(木)の昼食に、山形県立米沢栄養大学の学生と山形県立4病院(中央病院・新庄病院・河北病院・こころの医療センター)の管理栄養士が共同で考案した減塩メニューを提供しました。

この事業は平成27年からスタートし、今回で11回目の提供となりました。

「学生コラボ・おいしい減塩メニュー」では、1食あたりの食塩相当量が2.0g未満となるように献立を調整しています。実際に召し上がった患者さんからは、「減塩メニューだとは感じなかった。」「メリハリがあって組み合わせが良かった。」「自宅でも減塩に取り組んでいるので参考になりました。」とたくさんのお褒めの言葉をいただきました。



### テーマ/ヘルシー減塩中華定食

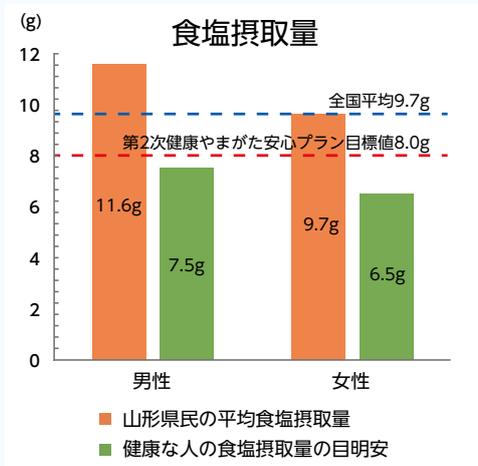
- メニュー/
- ・桜えびと生姜のごはん
  - ・小松菜の青椒肉絲
  - ・なすの中華和え
  - ・イカと玉ねぎの甘酢漬け

栄養価/エネルギー：561kcal

食塩相当量：1.9g

現在の食塩摂取量の全国平均は9.7gとなっています<sup>1)</sup>。高血圧症や心疾患など減塩が必要な人の食塩摂取量の目安は1日6g未満<sup>2)</sup>、健康な人でも男性は7.5g未満<sup>3)</sup>、女性は6.5g未満<sup>3)</sup>と定められています。また、第2次健康やまがた安心プランでは令和10年までに食塩摂取量を8g/日に減らすことを目標として掲げています。

しかし、20歳以上の山形県民の平均食塩摂取量は男性11.6g<sup>4)</sup>、女性9.7g<sup>4)</sup>と基準値、全国の平均値以上となっています。治療が必要な人だけでなく、県民全員で減塩に取り組んでいくことが大切です。



# 自宅でできる減塩の工夫

山形県民の食塩摂取量のうち約7割は調味料によるものです<sup>4)</sup>。普段の調味料の使い方に気を付けることで、減塩することができます。

## ・醤油やソース等の食卓調味料は料理を味見してから

かけた調味料は調整が難しくなります。まずは味を確認しましょう。

また、最近は減塩醤油をはじめ、様々な減塩の調味料が販売されています。普段から使用することで減塩に繋がります。

## ・味付けは素材の味を生かす 〈コラボメニューのポイント〉

### ◎桜えびと生姜のごはん



桜えびと生姜の風味を生かすことで、調味料を使用せず仕上げました。

## ・麺類の汁は残す

麺類は汁を全部飲むと1日分の塩分を摂取してしまうものが多くあります。

また、温かい麺類は、麺が汁を吸う前に食べることで減塩になります。できたてを美味しいうちに食べましょう。

## 〈1人前あたりの食塩相当量〉



ラーメン  
約7~8g<sup>5)</sup>



うどん/蕎麦  
約4~5g<sup>5)</sup>

## ・酸味や香味を利用する

酸味や香味を利用することで、醤油や塩が少なくても美味しく食べることができます。病院の食事でもごま油や酢、香味野菜を使用して減塩でも食べやすい工夫をしています。

## 〈コラボメニューのポイント〉

### ◎なすの中華あえ



ごま油のコク、香味野菜のねぎと生姜の風味を利用し、醤油の量を減らしています。

### ◎イカと玉ねぎの甘酢漬け



唐辛子の辛味、酢の酸味で、さっぱりとした味付けに仕上げました。



←これまでの「学生コラボ・おいしい減塩メニュー」で提供した献立のレシピは病院ホームページで公開中です。

### 〈参考文献〉

- 1) 令和4年「国民健康・栄養調査」
- 2) 高血圧治療ガイドライン2019
- 3) 日本人の食事摂取基準2020
- 4) 令和4年県民健康・栄養調査
- 5) FOOD&COOKING DATA 塩分早わかり 第5版. 女子栄養大学出版部

ブロック	診療科	診療曜日					ブロック	診療科	診療曜日				
		月	火	水	木	金			月	火	水	木	金
A	内科	●	●	●	●	●	D	産婦人科(産科)	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	呼吸器内科	△	FAX 予約のみ	△	△	FAX 予約のみ		産婦人科(婦人科)	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ
	血液内科	/	△	△	●	/		頭頸部・耳鼻咽喉科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	糖尿病・内分泌内科	△	△	●	△	△	E	小児科 新生児内科	●	●	●	●	●
	循環器内科	●	●	●	●	●		小児外科	/	● 午後のみ	/	/	●
	消化器内科	●	●	●	●	●		皮膚科	●	●	●	●	●
B	整形外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	/	形成外科	●	/	●	/	●	
	眼科	● 要紹介状	/	● 要紹介状	● 要紹介状 10:30まで	● 要紹介状	F	外科	●	●	●	●	●
	歯科口腔外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ		呼吸器外科	/	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	/	FAX 予約のみ
C	脳神経外科	●	●	●	●	●		乳腺外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	/	FAX 予約のみ
	泌尿器科	FAX 予約のみ	△	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	心臓血管外科	/	●	/	/	●	
	心療内科	△	/	△	/	△	緩和医療科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	
	脳神経内科	●	△	△	●	●	放射線科	●	●	●	●	●	

### 当院を受診する時は

- ◎初めて受診される方
  - ・総合受付(初来院受付)に診察申込書、問診票及び紹介状(紹介状をお持ちの方)を提出のうえ、受付してください。
  - ・総合窓口受付開始時間までは番号札をとってお待ちください。
- ◎再来の方
  - ・予約の有無に関わらず、再来受付機で受付してください。
  - ・再来受付機は、午前7時30分からご利用になれます。
- ◎保険証または保険証利用登録の済んだマイナンバーカードのご提示がないと全額自己負担になります。マイナンバーカードをご利用の際は、顔認証付きカードリーダーへの登録操作が必要になります。
- ◎「お薬手帳」をお持ちの方はご持参ください。

### 紹介型外来について

現在、当院においては、一部診療科の外来診療の初診について、紹介型外来または完全予約制(かかりつけ医からのFAX予約)による医療提供を実施しております。

- 初めての方・予約の方は受診できます。
  - △ 予約のある方のみ受診できます。
- 要紹介状**  
眼科、産科、頭頸部・耳鼻咽喉科、緩和医療科  
**FAX 予約のみ**  
呼吸器内科(火・金)、整形外科、歯科口腔外科、泌尿器科、婦人科、呼吸器外科、乳腺外科

※内科の火曜・金曜日は症状によっては受付をお断りする場合があります。

### 非紹介患者初診加算料及び再診加算料について

他の保険医療機関からの紹介がなく、直接当院へ来院された患者さんは、初診に係る費用「非紹介患者初診加算料」として7,700円(税含む)を頂いております。また、当院から他医療機関(大病院を除く)への紹介の申し出後に、当院を受診した患者さんからは「再診加算料」として、3,300円(税含む)を頂いております。ただし、助産にかかる療養費等の場合は、非課税となります。  
※緊急入院等の場合は除きます。

再来患者さんからの電話予約及び予約変更については、患者サポートセンターで受付けております。

**TEL 023-685-2620 (13時～16時)**

「かかりつけの先生」からのFAX予約も受付けております。

**FAX 023-685-2606 (平日/8時30分～18時 土曜/8時30分～14時30分)**