ご自由にお取りください TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

あまるめーる

2026
11月号
No.297

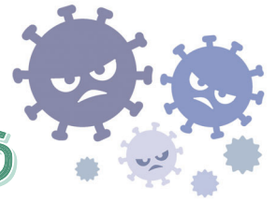
特集

冬の大敵！
インフルエンザに気を付けよう



｜特 集｜

冬の大敵！インフルエンザに気を付けよう



寒い季節に流行する代表的な感染症が「インフルエンザ」です。冬は空気が乾燥し、ウイルスが広がりやすくなるとともに、鼻やのどの粘膜の働きも低下するため、感染しやすくなります。

毎年多くの人が感染し、高齢の方、持病のある方、乳幼児は重症化することも…。今年の冬も元気に過ごすために、インフルエンザの特徴や予防のポイントを知り、感染対策を心がけましょう。

インフルエンザはどんな感染症？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる感染症です。突然38℃以上の高熱が出ることが多く、のどの痛み、せき、鼻水に加え、全身のだるさ、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。

一般的なかぜと比べて、症状が強く、高齢の方では肺炎、子どもではまれに脳症などの重い合併症を引き起こすことがあります。

インフルエンザのうつり方は、せきやくしゃみで飛び散るしぶきを吸い込む「飛沫感染」と、ウイルスが付着した手で目や鼻、口を触ることによる「接触感染」があります。

検査のタイミングについて

「熱が出たからすぐに検査をしたい」と思う方も多いかもしれません。しかし、症状が出た直後では体内のウイルス量が少ないため、検査をしても陰性となる場合があります。インフルエンザの迅速検査は、一般的には発症から半日程度経過すると検出されやすくなります。症状が比較的軽く体調が安定している場合は、半日程度経過してから受診・検査を受けることも１つの目安です。一方で、高熱や強いだるさ、呼吸が苦しいなど症状が強い場合や、高齢者や持病のある方など重症化のリスクが高い場合は、検査のタイミングにこだわらず早めに医療機関へ相談・受診してください。抗インフルエンザ薬は、発症から48時間以内に服用を開始した方が効果が期待できるため、早めの受診が大切です。

インフルエンザを予防するには

感染予防の基本は、毎日の生活の中で実践できることばかりです。

まずは手洗いです。外出後や食事前、トイレの後などには、石けんと流水で30秒程度かけて丁寧に洗いましょう。アルコール手指消毒剤も有効です。

私たちの体の中にウイルスが入り込む際の主な入り口は、「目・鼻・口」です。手に付着したウイルスが無意識に顔を触ることで体内へ入り、感染につながることがあります。手のひらだけでなく、指先、指の間、手の甲、親指まで意識し、洗い残しや消毒のし残しがないようにしましょう。

次にマスクの着用です。せきやくしゃみなどの症状がある時は、周囲へ感染を広げないためにマスクを着用しましょう。また、人混みや医療機関、高齢者施設など、感染リスクが高い場所では、症状がなくてもマスクの着用が有効な場面があります。

さらに、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動などで体調を整えることも、感染予防につながります。

そして最も効果的な予防法の１つが、予防接種です。ワクチンを接種しても感染することはありますが、重症化を防ぐ効果が期待できます。特に高齢者や持病のある方、小さなお子さんは、積極的な接種をおすすめします。

さいごに

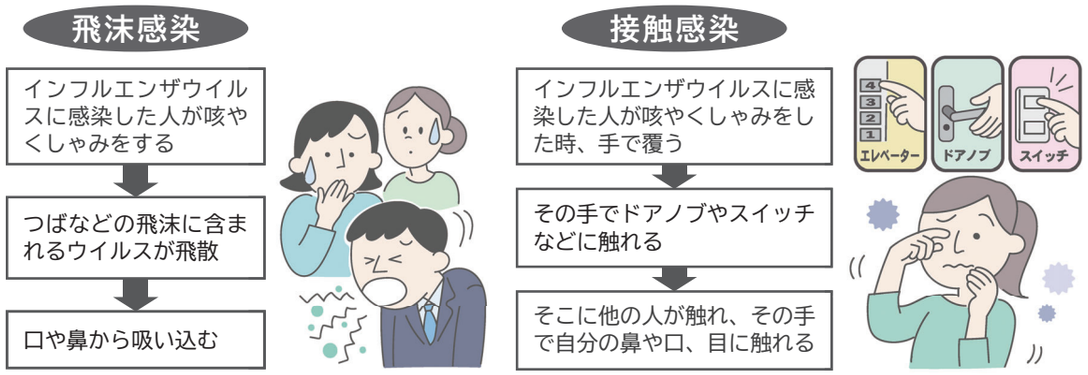
新型コロナウイルスの流行を経験した私たちは、新たな感染症が発生する可能性や感染症が私たちの暮らしに大きな影響を及ぼすことを実感しました。

さまざまな感染症から自分や大切な人を守るためには、特別なことではなく、手洗い、必要に応じたマスクの着用、体調が悪い時は無理をせず休むといった基本的な感染対策を日頃から続けることが大切です。

１人ひとりの心がけが、大切な家族や地域を守ることにつながります。今年の冬も、正しい知識と基本的な感染対策で、元気に過ごしましょう。

感染管理認定看護師／齊藤（さいとう）　由理（ゆり）

▼インフルエンザの感染経路



CHECK!

インフルエンザの予防対策

インフルエンザにかからないために、また人にうつさないために、日常生活では次のようなことに気をつけ、ワクチンの予防接種を受けましょう。



外から帰ったら手洗いや手指のアルコール消毒をする



外出の際はマスクを着用する



流行前にワクチンの予防接種を受ける



ウイルスは乾燥している環境で生存しやすいので、加湿器などで適切な湿度（50～60%）に保つ



身体の抵抗力を高めるためバランスの良い食事を取る



休養と睡眠を十分とり、疲れやストレスをためないようにする

新院長就任のご挨拶

新たな歩み、これからの庄内余目病院



院長
井上（いのうえ） 和人（かずと）

歴史を受け継ぎ、さらに魅力ある病院へ

10月1日付をもちまして、新院長に就任いたしました。

当院は1991年の創立以来、35年にわたり地域の皆様のご信頼に支えられながら発展してまいりました。これまで病院を牽引してこられた寺田前院長から歴史ある庄内余目病院のバトンを引き継ぎ、私はさらに素敵で魅力ある病院にしていきたいと思っています。

患者さんにも職員にも優しい病院に

私が目指す「素敵な病院」とは、患者さんやご家族に温かく寄り添う病院です。高いレベルの医療を維持し提供していくことは言うまでもありませんが、どんな時にも優しく誠実に対応することが、病院にとって最も大切なことだと考えています。

そのためには、病院で日々努力を惜しまず働く職員にとっても、優しい病院でなければならないと思っています。

患者さんにも職員にも、「この病院があってよかった」「ここなら安心できる」と思っていただける病院を目指し、努めてまいります。

今後とも皆様の変わらぬご理解とご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

- Profile -

【出身地】
大阪府

【出身大学】
神戸大学医学部医学科卒
東京大学大学院医学研究科（医学博士取得）

【専門領域】
消化器外科（肝胆膵外科）

【取得資格】
日本外科学会認定 外科専門医・指導医
日本消化器外科学会認定 消化器外科学会専門医･指導医
日本肝胆膵外科学会認定 高度技能指導医・評議員
日本肝臓学会認定 肝臓専門医・指導医
日本超音波医学会認定 超音波専門医・指導医
日本がん治療認定医機構認定 がん治療認定医
医学博士、臨床研修指導医 ほか

【趣味・特技】
睡眠、スキーなど

Greeting

おいしく食べて体も整う！ RECIPE みんなの健康レシピ

旨辛で芯から温まる白菜スープ

旬の白菜の優しい甘みと、ほどよい酸味・辛味が楽しめる酸辣湯スープです。具だくさんで食べ応えもあり、寒い季節に体が温まる一品。酢やこしょうは、苦手な人の分を取り分けた後に加えてもOKです。



栄養管理室 主任
管理栄養士 今田（こんた） 直（なお）



とろ～りぽかぽか！ 白菜の酸辣湯（さんらーたん）

1人分の栄養素
エネルギー：133kcal
たんぱく質：9.7g
塩分：1.2g

材料（2人分）

- 白菜……1枚
- 椎茸……2枚（40g）
- 長ネギ……1/4本（20g）
- 木綿豆腐……小1個（150g）
- 卵……1個
- 水……300cc
- 顆粒鶏ガラスープ…小さじ1と1/2
- 片栗粉…小さじ2（水小さじ3で溶く）
- A
  - 酢……大さじ1
  - 塩……ひとつまみ
  - 粗挽き黒こしょう……少々
- ラー油……お好みで

作り方（調理時間：約15分）

1. 白菜は繊維を断つように1㎝幅の細切り（幅が広い部位は縦2～3等分にしてから細切り）に、椎茸はスライス、長ネギは薄く斜めに切ります。豆腐は2㎝の拍子切りに切り、卵は溶いておきます。
2. 鍋に水と鶏ガラスープを入れて、沸騰したら白菜、椎茸を入れて軟らかくなるまで煮ます。次に豆腐と長ネギを加え1分ほど煮ます。
3. Aの調味料で味を調え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。沸騰したら溶き卵を回し入れ、ふんわり固まったら火を止めます。
4. 器に盛り付け、お好みでラー油をかけて完成。

【POINT】椎茸は干し椎茸やエノキに変えてもOK。豆腐の代わりに豚肉や鶏肉を入れても合います。

今回の素材は…



白菜

冬が旬で、寒さによって甘みが増し美味しくなります。水分が多く低カロリーで、カリウムやビタミンC、食物繊維を含みます。選ぶ際は外葉の緑色が濃く、ずっしりと重いものを選びましょう。保存の際は、丸ごとの場合は新聞紙に包んで冷暗所へ、カット後はラップで包んで冷蔵庫へ保存すると長持ちします。

COOKING TIME

2026年11月　診療担当医師予定表

【診療時間】午前診（9:00～12:00）　午後診（14:00～16:00）　夕診（17:00～19:00）　＊青字は完全予約制です

受付時間	※1（17：00～18：30）　※2（ 9：00～10：50）　※3（ 9：00～11：30）　※4（14：00～15：30）
診察時間	※5（14：00～16：30）　※6（14：00～17：00）　※7（14：00～19：00）　※8（11：30～12：30） ※9（13：30～17：00）　※10（ 9：00～11：00）　※11（13：30～16：00）

		1日	2月	3火	4水	5木	6金	7土	8日	9月	10火	11水	12木	13金	14土	15日
内科	午前	休日	海野 長戸	文化の日	海野 山下 松田	西邨 西島 福井	海野 山下 小野	担当医	休日	海野 長戸	西邨 山下 長戸	海野 山下 松田	西邨 西島	海野 山下 小野	担当医	休日
	夕診		休診			海野				西邨			海野			
総合診療科	夕診										田川					
心臓センター（循環器内科・心臓血管外科）	午前		循・細川 心・嶌田		循・菊池 心・嶌田	循・星加 心・嶌田	循・菊池 心・川島			循・細川 心・嶌田	循・大野 心・川島	循・菊池 心・嶌田	循・星加 心・嶌田	循・菊池 心・川島		
	夕診					心・川島							心・嶌田			
血管外科	午前					大久保							大久保			
脳神経外科	午前		伊﨑		蘇	伊﨑	担当医	担当医 ※3		伊﨑	蘇	蘇	伊﨑	担当医	担当医 ※3	
	夕診		伊﨑		蘇	伊﨑				伊﨑		蘇	伊﨑			
外科	午前		小野		張	張 平﨑	張 小野			小野	井上 張	張	張 平﨑	張 小野		
	夕診		井上 ※1			井上 ※1				井上 ※1	張 ※1		休診			
整形外科	午前		宮本		宮本	日向野 ※3	宮本	菅谷 ※2		宮本	宮本	宮本	日向野 ※3	宮本	早川 ※2	
婦人科	午前		田村			田村				田村			田村			
	午後										田村 ※4					
歯科口腔外科	午前		荒 深代		荒 深代	荒	荒	荒		荒 深代	荒 深代	荒 深代	荒 深代	深代	休診	
	午後 夕診		荒 深代※7		荒 深代※6	荒 ※6				荒 深代※7	荒 深代※6	荒 深代※6	荒 深代※6			
皮膚科	午前											小栗 ※3				
	午後											小栗				
泌尿器科	午前				柳澤			三木				牧野				
	午後				柳澤							牧野				
神経内科（物忘れ外来）	午前			高橋							國井					
精神科	午前													馬場		
呼吸器内科	午前							担当医								
形成外科（創傷ケア外来）	午前					島田				島田	島田 本荘※8		島田			
	午後									福田 ※9						
足病外来	午前		休診													
	午後		休診													
せぼね外来	午前							東山 ※10								
	午後						菅原 東山									
リウマチ膠原病外来	午前													岸本	担当医 ※10	
	午後													小野 ※11		
乳腺外来	午前															

		16月	17火	18水	19木	20金	21土	22日	23月	24火	25水	26木	27金	28土	29日	30月	備考
内科	午前	海野 長戸	西邨 山下 長戸	海野 山下 松田	西邨 西島 福井	海野 山下 小野	担当医	休日	勤労感謝の日	西邨 山下 長戸	海野 山下 松田	西邨 西島 福井	海野 山下 小野	担当医	休日	海野 長戸	
	夕診	西邨			海野							海野				西邨	
総合診療科	夕診		田川							田川							
心臓センター（循環器内科・心臓血管外科）	午前	循・田川 心・嶌田	循・田川 心・川島	循・菊池 心・嶌田	循・星加 心・嶌田	循・菊池 心・川島				循・田川 心・川島	循・菊池 心・嶌田	循・星加 心・嶌田	循・菊池 心・川島			循・田川 心・嶌田	
	夕診				循・菊池							心・川島					
血管外科	午前				大久保							大久保					
脳神経外科	午前	伊﨑	蘇	蘇	伊﨑	担当医	担当医 ※3			蘇	蘇	伊﨑	担当医	担当医 ※3		伊﨑	
	夕診	伊﨑		蘇	伊﨑						蘇	伊﨑				伊﨑	
外科	午前	小野	井上 張	張	張 平﨑	張 小野				井上 張	張	張 平﨑	張 小野			小野	
	夕診	井上 ※1	張 ※1		井上 ※1					張 ※1		井上 ※1				井上 ※1	
整形外科	午前	休診	宮本	宮本	日向野 ※3	宮本	早川 ※2			宮本	宮本	日向野 ※3	宮本	早川 ※2		宮本	
婦人科	午前	田村			田村							田村				田村	
	午後		田村 ※4							田村 ※4							
歯科口腔外科	午前	荒 深代	荒 深代	荒 深代	荒 深代	荒 深代	深代			荒 深代	荒 深代	荒 深代	荒 深代	荒		荒 深代	
	午後 夕診	荒 深代※7	荒 深代※6	荒 深代※6	荒 深代※6					荒 深代※6	荒 深代※6	荒 深代※6				荒 深代※7	
皮膚科	午前		矢島								小栗 ※3						
	午後										小栗						
泌尿器科	午前			都筑							牧野						
	午後			都筑							牧野						
神経内科（物忘れ外来）	午前		國井				高橋			國井				高橋			物忘れ外来 不定期 （13：00～14：00）
精神科	午前												馬場				
呼吸器内科	午前						中村							担当医			
形成外科（創傷ケア外来）	午前		島田 劉※8		島田					島田 高野※8		島田				島田	
	午後																
足病外来	午前	吉原															
	午後	吉原 ※5															
せぼね外来	午前						菅原 ※10										
	午後					菅原 東山											
リウマチ膠原病外来	午前																
	午後																
乳腺外来	午前	吉田															

【足の特別外来】（完全予約制）

- フットケア外来　第3月曜（9:00～12:00、13:00～17:00）
第1・2・5月曜・木曜・金曜（9:00～12:00）
- 歩行外来　第3月曜（9:00～11:30）
- くつ外来　第1・3月曜（9:00～13:00、14:00～16:30）

※変更や休診の場合があります。最新情報は左記の外来診療予定表をご確認ください。

一般の方（診療予約）

- 予約センター（歯科口腔外科以外）
☎ 0234-43-8021（直通）月～金曜 13:00～17:00
- 歯科口腔外科
☎ 0234-43-3434（代表）月～木曜 9:00～12:00、14:00～17:00、金・土曜 9:00～12:00

医療機関の方（患者さん紹介）

- 地域医療連携室
☎ 0234-43-3470（直通）月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:30

＼Topic／

第10回「高校生対象医療現場体験セミナー」を開催

10月3日（土）に、「高校生対象医療現場体験セミナー」を開催し、庄内地区の高校生49名が参加しました。当日は、医師や看護師、臨床検査技師、診療放射線技師、臨床工学技士など14職種の中から興味のある職種を選び、電気メスや縫合の体験、超音波検査やCT検査の見学、リハビリ器具の使用、病院食や栄養補助食品の試食など、さまざまな体験をしていただきました。

体験後の進路相談では、資格や仕事内容、働き方について積極的に質問が寄せられ、スタッフも自身の経験を交えながら丁寧に答えました。

医療人材の確保は、庄内地域における大きな課題でもあります。今回の体験を通して医療現場をより身近に感じ、将来の進路を考えるきっかけとなれば幸いです。今後も地域の高校生に医療の現場を知ってもらう機会を大切にしていきたいと思います。（企画課／山木）





もくじ

02　【特集】冬の大敵！
　　インフルエンザに気を付けよう

04　新院長就任のご挨拶

05　みんなの健康レシピ

06　2026年11月　診療担当医師予定表

公式LINEアカウント

ワクチンのWeb予約や外来予定表、健康講座などのイベント情報をご案内しています。ご登録お待ちしています！

庄内余目病院 Instagram

病院の日常や働く職員の姿などお届けしています。よろしければ、いいねやフォローをお願いします！

● 理念 ●

生命を安心して
預けられる病院

健康と生活を守る病院

患者さまの権利と尊厳を
大切にする病院

● 患者様の権利 ●

1. 人格とプライバシーを尊重される権利
2. 良質の医療を受ける権利
3. 説明を受ける権利
4. 自己決定の権利
5. 個人情報保護の権利
6. 診療情報の提供を受ける権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 宗教的支援に対する権利

● 医療における子どもの権利 ●

1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利
2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利
3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利
4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希望・意見を伝える権利
5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明してもらう権利

医療法人徳洲会　庄内余目病院

〒999-7782　山形県東田川郡庄内町松陽1-1-1

TEL：0234-43-3434（代表）　FAX：0234-43-3435

当院は日本医療機能評価機構認定病院です。

病院ホームページ
URL：http://www.amarume-hp.jp/

発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり

※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等はご遠慮ください。

VEGETABLE OIL INK　環境に配慮した「植物油インキ」を使用しています。

UD FONT　見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

あまるめーる

庄内余目病院広報誌「あまるめーる」第297号　発行／2026年11月1日発行（毎月1日発行）

本誌に関するお問い合わせ　庄内余目病院 企画広報室　TEL：0234―43―3434（代表）　発行部数／4000部

E-Mail：kikaku@amarume-hp.jp