

みたき総合病院 広報誌

No.36

2018年
(平成30年)

冬号

ひだまり

HIDAMARI



みたき総合病院 院長
宮内 正之

明けましておめでとうございます。

本年も皆様にとって良い年となりますことを
職員一同、心からお祈り申し上げます。

当院は、地域の皆様に愛される病院、お役に立てる病院でありたいと考え、基本理念を「創造的で、あたたかく、優しい保健・医療や福祉を心がけ、地域とともに歩みます。」としています。毎日の外来や病棟で、患者さんやご家族の皆様に愛され、信頼していただけるよう、職員一人一人が全力で取り組んでまいりたいと思っております。

昨年は、四日市市内では初めてとなる緩和ケア病棟を開設いたしました。広く明るい療養環境で、心のこもったケアを提供しています。これに引き続き、病棟の南側に新棟の増設工事が始まっています。工事に伴いまして、ご迷惑をおかけすることも多々あるかと存じます。ご容赦の程、お願い申し上げます。

内科、外科、産婦人科、脳神経外科、泌尿器科、整形外科、耳鼻咽喉科、緩和ケア科、透析センター、リハビリテーションなど全てのスタッフが地域の皆様の期待に応え、信頼される病院であるよう努力する所存です。

まだまだ至らない点もたくさんあるかと思いますが、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

皆様のますますのご健勝とご発展を祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

ひだまり

no.36

CONTENTS

表紙 院長 新年挨拶

1p 2p インフルエンザ予防のために

3p 4p 地域交流イベントのご報告

5p 栄養管理科レシピ

6p CS向上委員会

7p 外来診療担当表

☐ 休診・診療情報などはホームページを検索してください。

みたき総合病院



インフルエンザ予防のために

薬局長:黒田 秀之

インフルエンザに感染すると…



インフルエンザ流行のピーク

●インフルエンザの流行時期はいつ？

例年11月下旬～12月上旬頃に始まり、**1～3月にピーク**を迎えます。

●インフルエンザはどうやって感染する？

感染の経路は2種類あります。



飛沫感染

インフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによる感染

接触感染

感染した人が手で口を覆って咳やくしゃみをした後、手を洗わないままドアノブやスイッチ等に触れる。その後そこに触れた人がその手で自分の鼻や口、目を触ることによる感染

インフルエンザにかからないためのポイント

●日常生活における予防法

予防接種をしても絶対発症しないわけではありません。
ワクチンの予測が外れたり、ウイルスに変異が生じたりすると
有効率が下がるため、日常的に予防しましょう！

- * 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用する
- * 帰宅時、食事前に「手洗い」「うがい」をする
- * 栄養と休養を十分にとる
- * 室内での加湿・換気をよくする

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。
これは、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するためです。
湿度は50～60%が適切です。

インフルエンザを広めないポイント

①ひとりひとりに日常生活予防を周知、励行

②咳やくしゃみが出る時は、咳エチケット ▶▶▶ 飛沫感染予防

- * 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、
他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- * 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
(蓋付きが望ましい)
- * 咳をしている人にマスクの着用を促す
▶▶▶不織布マスクが推奨されています。



③速乾性の消毒アルコールの設置 ▶▶▶ 接触感染予防

60～80%濃度の消毒用アルコール(エタノール)などを設置し、
職場に入るとき、手洗い時などの手指消毒を習慣にする。

④環境の消毒⇒接触感染予防

インフルエンザウイルスの消毒には加熱(80度、10分以上)、
塩素系消毒液、70%以上の濃度のアルコールによる消毒が有効。

▶▶▶ドアノブや手すり、電気のスイッチなど、よく触るところを消毒する。





第8回 地域交流イベントのご報告

地域交流イベント実行委員会



去る11月19日(日)、第8回みたき総合病院
地域交流イベント「ふれあい健康フェスタ」を
開催いたしました。今回は“活き活きとした生活
を目指そう!動き出そう!!”というテーマでの
開催となりましたが、当日は朝から鈴鹿山脈が
冠雪するような寒波の影響にもかかわらず、
多くの皆様にご来場いただきました。

今回の講演会では、当院整形外科浦和真佐夫
医師による「ロコモティブシンドローム～日常
で知って得する豆知識～」についての講演や、同耳鼻咽喉科古橋篤医師による「高齢者のめまい
と転倒について」、また今年春に開設致しました当院緩和ケア病棟の渡邊尚美看護師長による
「緩和ケア病棟“なごみ”の紹介」の3講演をおこないました。

健康診断コーナーでは「血圧測定」「骨密度測定」「体組成測定」の検査と、事前予約された方には
特別検査として「動脈硬化測定」「頸動脈エコー検査」を行いました。加えて「健康相談」「栄養相
談」「お薬相談」「介護相談」を実施、昨年新たに行っ
たりハビリコーナーは今年さらにパワーアップして
ご提供しました。

また今回「ハーバリウム(植物標本)」コーナーも
大変好評で、次回は体験していただける人数の拡大
を検討しています。



ボランティアステージには、今回は「鈴鹿マンドリンクラブ」「ハーモニカひまわり」「藤間流楓会」「四日市風の谷ウインドアンサンブル」「湾岸フィルハーモニー管弦楽団」の皆様ご出演いただきました。大変素晴らしい演奏・パフォーマンスで、ご来場の皆様にご大好評を頂きました。



キッズコーナーではお子様に楽しんで頂けるような“あそび”として「お菓子つかみ取り」「スーパースクールすくい」「ヨーヨー釣り」「千本くじ」等を準備しました。

フードコーナーやチャリティーバザーにもたくさんの皆様にご来場いただきました。イベント当日の売り上げ金227,881円は、全額、あしなが育英会に寄付致しました。



各催し物の開始時間の調整や、参加可能人数の調整等今年の課題を再考しつつ、次回に繋げていければと考えています。

今後も「ふれあい健康フェスタ」が、ご参加いただけるすべての皆様に「行って良かった!」と思っていただけるようなイベントになりますようスタッフ一同頑張っております。ご多用の折とは存じますが、次回第9回のイベント開催時にも是非ご来場くださいますよう、宜しくお願い申し上げます。この度はお忙しい中、たくさんの皆様にご来場いただき、誠に有難うございました。





栄養管理科レシピ

管理栄養士: 東 沙季

菊花カブ



◆材料(2人分)

かぶ(小)……………2個
 赤唐辛子……………1本
 酢……………大さじ1
 和風だし……………少々
 塩……………少々
 砂糖……………小さじ1
 うすくち醤油……………小さじ1

1人分 18kcal 食塩0.1g

菊花カブ 作り方

- ①かぶは葉を切り、皮をむいて4等分にするなど、好みの大きさにします。
- ②葉の方を下向きにし、縦横へ細く切れ目を入れます。
- ③塩水に30分ほど浸し、絞ります。
- ④赤唐辛子は小口切りに切ります。
- ⑤調味料を全て合わせ、そのなかにかぶを入れ重しをのせて味をしみ込ませます。
- ⑥味がしみ込んだら、切れ目を入れたところを広げ、赤唐辛子を上に盛り付けたら完成です。



かぶのおはなし



お正月のおせち料理として用いられている菊花かぶは、長寿をお祈りするという意味が込められています。

また別名“スズナ”とも言われ、疲れた胃を温めて休ませるために食べられる春の七草にも取り入れられています。

かぶにはアミラーゼという消化酵素が含まれています。この成分は栄養分を分解し消化を助ける働きがあります。そのため胃もたれや胸焼けの改善に役立ちます。さらに、辛み成分のイソチオシアネートを含んでおり、この成分は食欲増進、消化促進の効果があります。

アミラーゼは熱に弱いので、加熱をし過ぎると効果が低下します。調理する時は煮るよりも炒める方が、より効果を得られるのでおすすめです。

かぶは白い部分だけでなく、葉にも多くの栄養が含まれています。特にビタミンC、βカロテン、カルシウムなどがあげられます。

無駄な部分のないかぶを料理の一品に取り入れ、お正月食べすぎってしまった方は胃の調子を整えましょう☆

患者様からのお言葉・ご意見

CS向上委員会

ご意見①



二人目の出産でした。武田先生、本当に有難うございました。入院中、看護師さんからお掃除の方まで、全員が本当に丁寧で気持ち良い毎日を過ごすことが出来ました。一人目より二人目の方が産後も余裕があり、いろんな方から本当に嬉しい言葉をいただけて、幸せな入院生活を送れました。

ご意見②

病院に勤めていますが、自分が入院するのは大人になってから初めてです。初産なので入院前は不安も多かったですが、スタッフの皆様のお蔭で快適な1週間を過ごせました。深夜にこんなことと呼んでいいのだろうか？と思いながらコールしても優しく対応していただきホッとしました。次、入院・通院が必要な事があっても自分の病院ではなく、こちらにお世話になりたいです。ありがとうございました。



ご意見③

看護師さんに症状をお聞きしたら「担当ではないので分かりません」と言われそれっきりだった。

大変申し訳ありませんでした。当院3階病棟では、常に一定水準の看護を提供できるよう病棟を2つのチームに分け、チーム単位で受け持ちする患者様を決めて、看護ケアを提供するチーム制による看護を行っているため、受け持ち以外の患者様については、全てを把握していない場合もありますが、自分で分からない場合は責任をもって受け持ち担当者に確認して対応か、受け持ち担当者に引き継ぐ等の対応をすべきだったと考えます。

今後、このような事が無いように、部署内での接遇指導を行い、改善に努めます。





みたき総合病院 外来診療担当表

平成30年1月1日改定

科名	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	坂倉	森	与那覇(靖)	坂倉	坂倉	坂倉
		奥村	小久保	足立 (肝臓内科)	山本 (糖尿病内科)	丹羽	秋山
							与那覇(靖) (第1・2・4・5週)
		秋山 9:30～12:00					森 (第3週)
	午後 16:00～18:00	与那覇(靖)	森		坂倉	丹羽	
					山本 (糖尿病内科)		
産婦人科	午前 9:00～12:00	与那覇斉	与那覇斉	ヨナハ尚	佐川	与那覇斉	与那覇斉
		小川	小川	小川	小川	小川	非常勤医師/ヨナハ尚
		武田	武田	武田	武田	武田	
	13:00～16:00	手術	手術		手術	手術	手術
	午後 16:00～18:00	与那覇斉	与那覇斉		与那覇斉	与那覇斉	
		小川	小川		小川	小川	
		武田	武田		武田	武田	
		※16:00～17:00 ヨナハ尚 17:00～18:00	※16:00～17:00 ヨナハ尚 17:00～18:00		※16:00～17:00 ヨナハ尚 17:00～18:00	※16:00～17:00 ヨナハ尚 17:00～18:00	
外科 乳腺外科 血管外科	午前 9:00～12:00	手術	宮内	宮内	宮内	宮内	宮内
	午後 16:00～18:00		宮内		宮内		
脳神経外科	午前 9:00～12:00	伊藤	池田	伊藤	池田	伊藤	池田
整形外科	午前 9:00～12:00	松浦	松浦	松浦	松浦	松浦	※松浦(第1・3週) ※休診(第2・4・5週) 土曜日特殊外来
		浦和	浦和	浦和	浦和	谷口	
	午後 14:00～16:00 16:00～18:00		松浦(リウマチ科) 要予約			松浦(リウマチ科) 要予約	
		松浦 ※第1週は休診(回診)	松浦 ※(装具外来)要予約		浦和 祖父江 ※16:00～17:15	松浦 ※第2週は休診(回診) 浦和 ※第2週のみ	
耳鼻咽喉科	午前 9:00～12:00	古橋 ※紹介・再診患者のみ	古橋	古橋	古橋 ※紹介・再診患者のみ	古橋	古橋 (第1・3・5週)
		西村(忠) ※初診・再診			西尾 ※初診・再診		
	午後 16:00～18:00	古橋	古橋		古橋	古橋	
泌尿器科	午前 9:00～12:00	笥	古橋(憲)	笥	古橋(憲)	笥	笥(第1・3週) 古橋(憲)(第2・4週)
		13:00～16:00 検査				検査	
	午後 16:00～18:00	笥	手術		手術	古橋(憲)	

※月曜日の秋山医師の診察は外科外来にて行います。 ※水・土曜日午後・日曜日・祝日は休診

※武田医師による診察の希望は、午前診察のみ選択できます。午後診察は17:00までです。(午後診察での選択不可)

※土曜日特殊外来(身障、労災判定、紹介、入院、他)

※先天性股関節脱臼検査は、整形外科外来にて毎週月曜日・木曜日の午前のみ(予約制)

医療法人 尚豊会 **みたき総合病院**

〒512-0911 四日市市桑町菰池458-1
TEL<059>330-6000 FAX<059>330-6005

病院の概要・施設紹介などにつきましてはコチラ▶URL:<http://mitakihp.jp/>

みたき総合病院

検索