

ひだまり

HIDAMARI

2018年
(平成30年)
秋号



ひだまり

no.39

CONTENTS

1p 2p 新生児蘇生法講習会について

3p 4p 第9回地域交流イベントご案内

5p 栄養管理科レシピ

6p 患者様からのお言葉・ご意見

7p 外来診療担当表



新生児蘇生法講習会

小児科医師 加藤 稲子



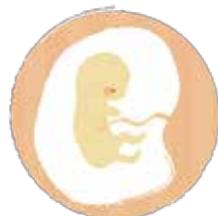
当院では分娩に立ち会う医療スタッフを対象に新生児蘇生法講習会を実施しています。



おなかの赤ちゃんの成長

●妊娠2、3ヶ月頃

頭と体、手足の区別ができるようになります。この時期は頭が大きく2頭身くらいです。神経、心臓、内臓などの形ができるくる時期です。



●妊娠4ヶ月頃

骨や筋肉が発達してきて赤ちゃんの体がぐんぐん大きくなる時期です。手や足の動きもみられるようになります。皮下脂肪がついてきて、髪の毛も生えてきます。



●妊娠7、8ヶ月頃

神経、心臓、肺、内臓などの臓器の機能が発達してきて、耳も聞こえるようになります。横隔膜を上下に動かして呼吸をしているような動作がみられるようになります。



●妊娠9、10ヶ月頃

皮下脂肪が増え、髪の毛も揃ってきて、赤ちゃんらしい体になってきます。いろいろな栄養分や免疫(抵抗力)を躰の緒をとおしてお母さんからもらい出生後の外界の生活に備えます。

出産



赤ちゃんがお母さんのおなかの外にでて自分で生活を始める劇的な瞬間です。

おなかの中では臍の緒をとおして酸素や栄養、水分などをもらっていましたが、出生後は自分で呼吸をして、母乳やミルクを飲んで栄養を摂取します。



出産は祝福されるべき喜ばしい瞬間ですが、一方で、赤ちゃんにとっては一瞬で自立しなくてはいけない危険な瞬間であるとも言えます。

新生児蘇生法



出産のとき、臍の緒が切り離されるとまず赤ちゃんは自分で呼吸をして肺を広げ酸素を取り込まなくてはなりません。

おなかの中の安定した状態から一気に外界の生活に切り替える必要がありますが、なかにはこの切り替えが上手にできず呼吸が十分にできない赤ちゃんがいます。



新生児蘇生法は、出生後、自分で呼吸ができない赤ちゃんに行う人工呼吸や心臓マッサージの方法を日本周産期・新生児医学会が定めたものです。

赤ちゃんの緊急事態に備えるため、当院でも分娩に立ち会う医療スタッフを対象に新生児蘇生法講習会を実施しています。





第9回地域交流イベントご案内

地域交流イベント実行委員会



来る11月18日(日)9:30～ 第9回地域交流イベント「ふれあい健康フェスタ」を開催いたします。今回のテーマは“生涯にわたる健康づくりを目指して!!”です。

今年の催し内容は、“生涯にわたる健康づくりを目指して!!”に関するテーマを取扱った「講演会」をはじめ、「健康診断コーナー」、「ボランティアステージ」、「こどもコーナー」、「食べ物のコーナー」、「チャリティーバザー」「リハビリコーナー」となります。

講演会では、当院内科・総合診療科医長位田医師による「誤嚥性肺炎」、当院内科の糖尿病看護認定中野看護師による「病院に上手にかかるための3ヶ条」、四日市健診クリニックの加藤明美保健師と戸松洋子管理栄養士による「口コモ度を測定しよう」の3講演をおこないます。

健康診断コーナーでは「血圧測定」「骨密度測定」「体組成測定」を受けて頂けます。さらに事前予約して頂きました方の中から抽選で「頸動脈エコー検査」「動脈硬化測定」「リフレクソロジー(足裏の特定部位のマッサージ療法)」も受けていただくことができます。これらの結果を基に健康相談や栄養相談、お薬相談、糖尿病看護認定看護師による糖尿病に関する相談、介護相談のコーナーを設けていますので是非ご利用ください。

例年大変好評をいただいている地域ボランティアの皆様による**ボランティアステージ**ですが、今回は「四日市マジック愛好会の楽※樂(ら~ら)」「歌のステージ」、「藤間流日本舞踊楓会」、「フラダンス・ウクレレ演奏YY(ワイワイ)フラグループ」のみなさまにご出演いただきました。いずれも実力・実績ある皆様ですので、当日は素晴らしいパフォーマンスをお楽しみいただけるものと思います。



こども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「くじ引き」「水風船釣り」「スーパー ボールすくい」「お菓子のつかみ取り」等を準備しております。

その他、**食べ物のコーナー**では「みたらし」「やきそば」「フランクフルト」「ソフトクレープ」の販売を行います。

また例年多くの方にご利用いただいている**チャリティーバザー**を今回も開催いたします。そして今年度は、四日市健診クリニックの健診車展示による車内見学も致します。

「ふれあい健康フェスタ」が、ご参加いただいたすべての皆様に「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、皆が一丸となって準備をいたしております。

ご多用の折とは存じますが、是非ともご参加くださいますよう、宜しくお願い申し上げます。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

第9回 地域交流イベント 医療法人 尚豊会 みたき総合病院 四日市健診クリニック

ふれあい健康フェスタ

テーマ

生涯にわたる健康づくりを目指して!!

開催日時：平成30年 11月18日(日) 午前9時30分から
午後2時00分まで

講演会 午前9時30分～午前11時まで

「病院に上手にかかるための3ヶ条」

[9:30～10:00]

糖尿病看護認定看護師 中野洋子 看護師

「口コモ度を測定しよう！」

[10:30～11:30]

四日市健診クリニック 加藤明美 保健師

四日市健診クリニック 戸松洋子 看護師

「誤嚥性肺炎」

[10:30～11:00]

内科・総合診療科医長 位田剣医師



健康診断 [予約不要] 午前11時～

●血圧●骨密度測定●体組成計●相談コーナー（健康・栄養・お薬・介護・糖尿病）

特別検査 [事前予約必要] 抽選30名

●動脈硬化測定●頸動脈エコー検査

リフレクソロジー [事前予約必要] 抽選12名

足裏にある特定部位のマッサージ療法です。

リハビリコーナー 午前11時～

●理学療法 ●作業療法 ●言語療法

[予約方法]

当院HP受付にて専用用紙をご記入下さい。
締め切りは【10月31日】
抽選のうえ、
当選された方のみ、お電話させて頂きまますので
ご了承ください。

食べものコーナー [11:00]

- ・みたらし団子
- ・焼そば
- ・ソフトクレープ
- ・フランクフルト

こどもコーナー [11:00]

- ・スーパー・ボールすべり
- ・水ふうせん釣り
- ・くじ引き
- ・お菓子つかみどり

チャリティーバザー [11:00]

日用品
雑貨等
の販売



ハーバリウム [植物標本]

新しい花の競技スタイル [11:00～]
事前予約必要
【1名】
手作りしたインテリア販売
「ハーバリウム」を
お部屋に飾りませんか？

四日市健診クリニックの
健診車の展示 [車内見学]



地域ボランティアステージ (演奏・演舞) 11:00～

マジックショー：四日市マジック愛せき 楽※楽(ら～ら)… 11:10～(約30分)

歌ステージ：石崎 塔様…………… 11:45～(約30分)

フラダンス・ウクレレ演奏：YY(ワイワイ) フラブループ… 12:20～(約30分)

日舞：藤間流緋会…………… 12:55～(約30分)

医療法人 尚豊会 みたき総合病院 四日市市生桑町458-1 TEL 059-330-6000



かぼちゃ茶巾



◆材料(2人分)

かぼちゃ	180g
バター	5g
食塩	少々
こしょう	少々

1人分 97kcal 食塩0.3g



作り方

- ① かぼちゃを小さく切れます。
- ② 鍋に水と共に入れ、軟らかくなるまで煮込みます。
- ③ お湯を捨て、マッシャーなどでお好みの口当たりになるまで潰します。
- ④ ③にバター、食塩、こしょうを入れ混ぜます。
- ⑤ ラップの上に適量をのせ、上部をくるくるねじります。
- ⑥ ラップをはずし、トースターでかるく焼き目が付くまで焼くと完成です。



かぼちゃのおはなし

かぼちゃの種類は2種類あります。水分が多く甘みが少ない日本かぼちゃと、甘みが強い西洋かぼちゃです。一般的に出回っているものは西洋かぼちゃがほとんどです。旬の時期は2つと言われています。収穫されるのは6~9月なのでこの期間を収穫の旬、収穫してから1~3ヶ月貯蔵することで甘みが増すので、食べごろの旬は9~12月となります。保存することで水分が抜けるので、ヘタの部分がコルク状に乾きひびが入った状態のものがおすすめです。

かぼちは緑黄色野菜の代表であり、β-カロテン(ビタミンA)が豊富なほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ栄養面ですぐれた野菜です。この中でもビタミンAは風邪、C型肝炎などの感染症やガンといった免疫力低下によって発症する病気の抑制に効果的です。なぜなら、粘膜などの細胞を強化し、免疫力を高める働きがあるからです。免疫力が高まると、体内に侵入してくる有害な細菌を撃退するだけではなく、抗がん作用も高まります。冬至にかぼちゃを食べる文化は、冬に流行る風邪の予防のためだと考えられています。

また、かぼには体を温める効果があるので、冷え性の方に推奨される野菜です。今回のレシピのかぼちゃ茶巾を一品に取り入れ、保温効果を高めて、体の内側から温まりましょう。

患者様からのお言葉・ご意見

CS向上委員会

ご意見①

出産でお世話になりました。みたき総合病院で出産してとても良かったと思っています。沐浴・産褥の指導もとても興味深く、目からウロコの内容でした。退院後も1ヶ月健診までは気軽に相談出来るのも嬉しいです。1つだけお願いするとすれば、産前にバースプランや不安な事を相談できる個人面談の様な事ががあれば、より安心して出産に臨めるのではないかと思います。有難うございました。

(30代 女性 産婦人科病棟)



ご意見②

歩けるようになりました。心より感謝しています。

(70代 女性 回復期リハビリ病棟)

ご意見③

助産師さん、看護師さんがすごく丁寧、熱心で感心しました。
また出産するときはみたき総合病院が良いと思います。
ドクターとの連携もすごく取れているように思いました。

(産婦人科病棟)



ご意見④

看護師の皆さんのが優しさあふれる対応に、非常に感激いたしました。

(一般病棟)

ご意見⑤

指導やアドバイスが看護師さんによって違うので、戸惑いました。

(産婦人科病棟)



改善します!

患者様のお身体の状態は日々変化しますので、その時々によって指導やアドバイスが異なる場合がございます。より丁寧な説明を行っていくようにするとともに、スタッフ間の相談・報告等をより密にするよういたします。

(産婦人科病棟)





みたき総合病院 外来診療担当表

平成30年10月2日改定

科名	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科 総合診療科	午前 9:00~ 12:00	坂倉	森		坂倉		坂倉
		山口	小久保	足立 (肝臓内科)	山本 (糖尿病内科)	藤本	
	午後 16:00~ 18:00	位田 (総合診療科)	位田 (総合診療科)	位田 (総合診療科)		位田 (総合診療科)	位田 (総合診療科)
		山口	与那覇(靖)		坂倉	藤本	
産婦人科	午前 9:00~ 12:00	前田 (初診)	前田	前田 (初診)	ヨナハ尚	前田	前田
		小川	小川 (初診)	小川	小川 (初診)	小川	
		武田	武田	武田	武田 (初診)	武田 (初診)	ヨナハ尚
		与那覇斎			与那覇斎	与那覇斎	与那覇斎
	午後 13:00~16:00 16:00~ 18:00	手術	手術		手術	手術	手術
			前田			前田	
		小川 ※16:00~17:30			小川	小川 ※16:00~17:30	
		武田 ※16:00~17:00	武田 ※16:00~17:00		武田 ※16:00~17:00		
		与那覇斎	与那覇斎		与那覇斎 ※16:00~17:30	与那覇斎	
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) ※特殊外来
		水野	水野	谷口	水野	水野	水野(第2・4・5週)
	午後 14:00~ 16:00 16:00~ 18:00	14:00~ 16:00	松浦(りウマチ科) 要予約			松浦(りウマチ科) 要予約	
		水野	松浦		松浦	水野	
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) ※再診のみ
		西村(忠) ※初診・再診			後藤 ※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	篠	古橋(憲)	篠	古橋(憲)	篠	古橋(憲)(第1・3週) 古橋(憲)(第2・4週)
	午後 13:00~16:00 16:00~ 18:00	検査	手術			検査	
		篠			手術		古橋(憲)

※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)

※土曜日松浦医師(第1・3週)特殊外来(身障、労災判定、紹介、入院、他)

※先天性股関節脱臼検診は、整形外科外来にて毎週月曜日・木曜日の午前のみ

医療法人 尚豊会 みたき総合病院

〒512-0911 四日市市生桑町蓮池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