

医療法人恵徳会 小田代病院 広報誌

院内新聞ふぁみりー

「ご来院される患者様は自分の家族と思って、心の通った暖かな医療を提供する病院を目指す」に由来して院内新聞ファミリーは創刊されました。

(発行日)
平成20年 9月29日

(発行元)
小田代病院
企画室/広報委員会

<秋季号>



★ご案内★

今号より、リニューアルいたしました。引き続き皆様のご愛読をよろしくお願ひいたします。

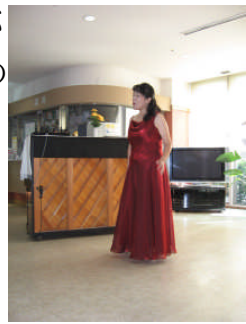
<院内トピックス1> ・ ・ 院内コンサートが開催されました ・ ・

平成20年9月20日(土)14:00～ 定例の院内コンサートが開催されました。今回はボーカル・ピアノ・フルートの3名のグループ”あらむにー”様にご出演いただき、皆さんがよくご存知の童謡を中心に演奏していただきました。

心温まるやさしい歌声や清らかな楽器の音色に包まれて、やすらぎのひとときを過ごしました。

会場には入院患者様をはじめ、ご家族やご来院された方々が多数お集まりになり、懐かしい童謡に心を和ませて、口ずさんでおられました。今後も院内コンサート活動を通じて、心のケアにも取り組む予定です。 ”あらむにー”様に厚く御礼申し上げます。

広報委員会:検査科主任 関野



<院内トピックス2> ・ ・ 超音波骨折治療器が導入されました ・ ・

骨折の治療法の一つとして、骨折部分に超音波を当てて骨の形成を促進させる治療があります。対象は複雑骨折、粉碎骨折などの症例で手術を行った場合です。また、治療を開始して3ヶ月以上経過しても改善がみられない難治性骨折も対象となります。

治療はリハビリテーション科で実施しますが、苦痛をとまなうようなことは無く、腰痛・肩こりの低周波や高周波治療器と同様な装着なので手軽に治療できます。(開始時期など制限があります)

ただし、医師の診断による対象疾患であることが絶対条件となりますので主治医に必ずご相談ください。



<健康情報特集コーナー> ～メタボリックシンドロームにならないために～

★内臓脂肪を減らすことがポイント★

発症の元となっている内臓脂肪を減らすためには、食生活を工夫し、日々の運動に積極的に取り組むなど、今までの生活習慣を改善していくことが大切です。

★過食や偏食を見直し、就寝前の食事は避ける★

食事は適量をバランス良く、規則正しく食べることが基本です。主食、主菜、副菜、汁物を揃えるように意識し、デザートに乳製品や果物を加えると良いでしょう。むくみや血圧上昇につながる塩分を控えることも重要です。また、夜遅い食事は肥満の原因となり、夜間の血糖値も上昇させるので、就寝前の食事は止めましょう！

◎食事における適正な栄養バランス

糖質55～60%、脂質20～25%、たんぱく質20%前後

◎1日に摂るエネルギーの目安

理想体重(身長m×身長m×22)×25～30カロリー

★少しの体重減少でも意味がある★

内臓脂肪は「溜まりやすく減りやすい」、皮下脂肪は溜まりにくく減りにくい」という特徴があります。体重が数kg減少するだけでも、血糖、血圧、脂質の改善がみられます。

◎肥満度チェック：BMI＝体重kg÷身長m÷身長m

(BMIが25.0以上は肥満、18.5未満はやせ過ぎ)

★運動は「有酸素運動」を主体に★

インスリン抵抗性を改善するには、歩く、走る、泳ぐといった「有酸素運動」が効果的です。はじめのうちは軽く歩く程度にとどめ、なれてきたら徐々に距離を伸ばすと良いでしょう。

最初から頑張り過ぎないことが、長続きさせるコツです。また、「有酸素運動」に「筋力とレーニング」や、筋肉をほぐす「ストレッチ」なども併用するとさらに効果が高まります。

★定期的に健康診断を受ける★

ウエストサイズが男性85cm、女性90cm以上であれば、メタボリックシンドロームを疑い、総合的な健康診断を受けてみましょう！



<栄養科情報コーナー> ～秋の味覚 おいしいレシピ～

[材料] サケ(甘塩)・・・1切れ(80～100g)

キノコ(お好み)・・・200g、バター・・・20g、酒・・・大さじ1

醤油・・・大さじ1と2/1、ご飯・・・600g、ミツバ・・・適量(刻む)

[作り方] ①サケは両面焼きグリルで予熱2分、強火約5分で

焼き上がったたら身をほぐし、皮は刻む。②キノコ類は石づき、

椎茸は軸を取って薄切りに。シメジ、舞茸は小房に分け、エ

ノキは長さを半分にしてほぐす。③フライパンにバターを入れ

②をしんなりするまで炒め、酒、醤油で味付けをして取り出す。

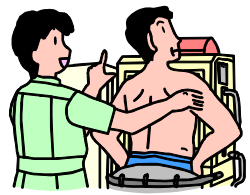
④温かいご飯に①と③を混ぜ、器に盛り付けてミツバを散らす。

★きのこ混ぜご飯★



<職場紹介コーナー> ～放射線科～

レントゲン室には検査のための医療器械が色々あります。今回はその器械と検査について、簡単にわかり易くご紹介してみます。(放射線科主任:里中 技師:平岡・向井)

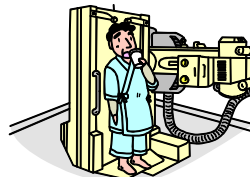


[レントゲン(X線)撮影装置]

X線を利用して、主に骨を撮影しますが、肺や腸などの臓器の形も撮影します。骨折をはじめとして、肺炎や異物の有無など、胸部、腹部をはじめとする全身の撮影検査を行います。

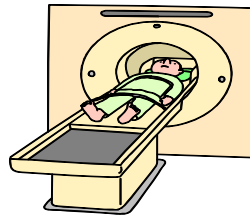
(骨塩定量測定)

X線を利用して、骨の密度を測定します。骨粗しょう症などの検査をします。



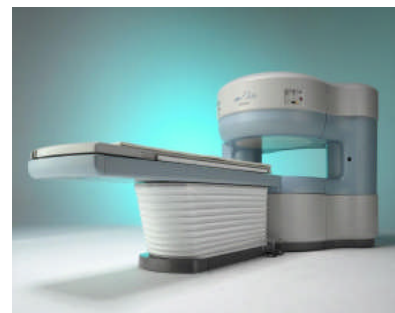
[X線透視撮影装置]

バリウムという液体を飲んでいただき、胃や食道、腸の検査を行います。一般的に胃透視検査、注腸透視検査と呼ばれています。他にもカテーテル検査(管を入れる検査)を行う時にも使用します。



[CT検査装置]

X線を利用して、人体を細かく輪切りにした画像が撮れ、レントゲンでは判りにくい部分をより細かく検査する装置です。主に頭部、胸部、腹部の検査をしますが、他に歯科の顎(アゴ)の検査や手足の関節などの検査も行います。



日立オープンMRI エリス/エリート

[MRI検査装置]

磁力(X線は使いません)を使って画像撮影をする装置です。水分によって磁界が変化するのを画像化して、筋肉・靭帯・脂肪などのやわらかい部分を検査できるのが、X線装置との大きな違いです。主に頸椎(けいつい)・腰椎のヘルニアや膝(ひざ)の靭帯(じんたい)損傷などの検査をしています。

当院のMRI検査装置は永久磁石を用いた最新のオープンMRI装置で、静かで閉所感が少ない人にやさしい検査環境で、ご高齢や付添いが必要なお子様も検査しやすい利点があります。

[遠隔画像診断システム]

CTとMRIの検査については、画像をオンラインで福岡の画像センターに送って、専門医師による画像診断を行い、2時間以内に検査報告書が返信され、診断精度を確保しています。

<職員投稿コーナー>～1～

「私の趣味」 外来 畑 理玲

私は、毎年楽しみにしていることがあります。それは、世界中で1年を通じて行われるF-1の観戦です。グランプリの日はバッチリ録画して、DVDも作っています。家族からは”オタク”呼ばわりです。今年は残念なことに日本のチームである”スーパー アグリ”がスペインGPを最後に撤退してしまい、いまいち盛り上がりません。でも、今季”スーパーアグリ”のドライバーであった佐藤琢磨がF-1復帰に向けて、別なチームでテストを行っています。早く復帰して、力強い走りを見せてくれることを期待しています。今年も、もう14戦終了し、残り4戦となってしまいました。

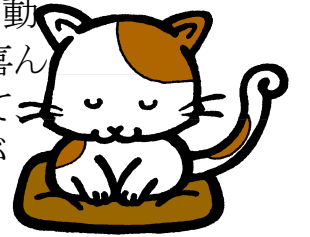


10/12には富士スピードウェイで日本GPも行われます。しかし、私の周りには、この話題と一緒に盛り上がってくれる人がいません。誰かF-1好きな人、いませんか？

<職員投稿コーナー>～2～

「わが家のペット」 看護助手 大迫千代子

わが家は猫をペットとして飼っています。ペットと触れ合うことで、ストレスがやわらいだり、やさしい気持ちになったりします。ペットたちは、言葉ではなく、オーラによって愛を学んでいると聞きました。動物はオーラに敏感で、動物が好きな人、嫌いな人を勘で見分け、動物が好きな人だけ甘えてきたりもします。しかられてシヨゲたり、ほめられて喜んで、元気の無い飼い主をなぐさめたりもしてくれます。ペットは子供と違って血の繋がりはありません。それでも、たくさんいる内の一匹が他でもないわが家に来たこと、その縁を大事にしたいです。



「24時間テレビを見て・・・」 病棟 篠田美佳

毎年、夏の終わりにある「24時間テレビ」。今年もテレビを通してたくさんの勇気や感動をもらいました。その中でも今年には障害を持った子供たちが色々なことに挑戦している姿が、私の心に残りました。「障害を持って生まれてきた事を恥じてはいない。私の一つの個性だから」そう笑顔で話した子がいて、その子の強さとその子を支えて育てた両親、友人、周りの人たちの温かさにとっても感動しました。今までの私は「障害者」を「特別」な目で見ているんだなって思いました。でも、その子の言葉を聞いた時、私は障害があるから、この人にはこれではできないだろうとか、無理だろうと決め付けるのは止め、傷害があっても出来る方法を一緒に考えられる人でありたいと思いました。そして私自身も色々な事に対して「私はこれではできない」と最初から諦めるのではなく、色々な事に挑戦し続けられる人でありたいなと思いました。今年も24時間テレビを通して多くの人たちの勇気や力を感じ、私も色々なことを考えさせられ、とても大切な事に気付かされた気がします。



<新入職員紹介コーナー>～新しい仲間です。皆様よろしくお祈いします～

☆リハビリ科)折田 一隆 ・血液型(A) ・出身地(鹿児島市) ・好物(ラーメン・牛丼) ・趣味(探検?)

コメント:吉野家の牛丼をこよなく愛し、郷土鹿児島と沖縄の探検?を趣味とする、ちょっと〇〇な私です・・・

☆病棟)篠田 美佳 ・血液型(A) ・出身地(始良町) ・好物(オムライス) ・趣味(スポーツ)

コメント:週1回友達とバスケをしますがなかなか痩せません。何かいいダイエット方法を教えてください。

☆病棟)有村 香奈 ・血液型(A) ・出身地(鹿児島市) ・好物(ハンバーガー) ・趣味(ドライブ・犬の散歩)

コメント:トイプードルと一緒に住んでます。病院近くも散歩しますので、見かけたらお声をおかけください。

☆病棟)久枝 言乃 ・血液型(AB) ・出身地(鹿児島市) ・好物(ケーキ) ・趣味(音楽鑑賞)

コメント:今、フラダンスを始めてみました。まだまだロボットみたいな動きですが、将来は・・・

☆放射線科)向井 良徳 ・血液型(B) ・出身地(鹿児島市) ・好物(焼肉・カレー・ラーメン) ・趣味(野球)

コメント:野球一筋”野球バカ”。今も社会人野球・ソフトのピッチャーです。いつかは上野選手のような球を・・・

編集後記)手作り感あふれる広報誌ですが、楽しい紙面作りに励みますので、ご協力を宜しくお願いします。

「365日、24時間、いつでも、だれでも、地域に開かれた病院づくり目指す」

〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目25-6 医療法人恵徳会 小田代病院

TEL:099-253-8111 FAX:099-253-8140 ホームページ:http://www.odasiro.e-doctor.info