

はまY U



白浜花火大会 (撮影:理学療法士 森本卓馬)

Vol.
39
2018.夏号

CONTENTS

理念・基本方針	2
新採用医師のご紹介	2
2018年度の事業計画	3~5
2017年度の診療実績	6
診察室から~内科のご紹介~	7
各部署から~臨床工学室のご紹介~	8
第50回砂まつりに参加しました	9
禁煙教室を開催しました	9
健康教室を開催しました	10
管理栄養士のおすすめレシピ	11

● 白浜はまゆう病院 外来診療担当表

乳腺外科外来

診療日 / 月曜日 午前
火曜日 午前
木曜日 午前
金曜日 午前
受付時間 / 午前8時半~11時半
診療時間 / 午前9時~12時
担当 : かわ 粉川 部長

外科・消化器外科外来

診療日 / 月曜日~土曜日 午前
受付時間 / 午前8時半~11時半
診療時間 / 午前9時~12時
担当 : みやま 眞人 医師
あら たくま 医師
荒居 琢磨 医師
いのうえ ひろゆき 医師
井上 博之 医師

白浜はまゆう病院は、夜間・休日を問わず
「365日・24時間の救急医療」に対応しています。

公益財団法人日本医療機能評価機構 認定施設複合病院(一般病棟・
リハビリテーション病院・慢性期病院)機能種別版機能評価項目3rdG: Ver.1.1



敷地内 全面 禁煙

NO SMOKING

理念

私たちは、地域に根ざした医療機関として、誠実さと思いやりをもって、質の高いサービスを提供し、健康・福祉のレベルの高い地域づくりに努めます。

基本方針

1. 利用者の権利の尊重

私たちは、健康増進から看取りまで、利用者の皆様の気持ちや権利を大切にしたい医療とケアを提供します。

2. 地域に開かれた存在

私たちは、24時間いつでも、誰でも、困った時は気軽に受診・相談していただける、地域に開かれた医療機関・サービス提供機関を目指します。

3. 協力と連携

私たちは、院内各職種が手を携え、地域のお機関とも協力連携し、健康増進・診断と治療・リハビリテーション・看取りまでの一貫した包括的な地域医療と福祉を提供します。

4. 利用者とのパートナーシップ

私たちは、患者・利用者の皆様と手を携え、安全で質の高い医療・ケアを提供します。

5. 事故・災害への対応

私たちは、大規模な自然災害や事故に対応できるように、普段から備えを強め、いざというときに頼りになる病院を目指します。

6. 質の維持と改善

私たちは、常に研修を行い、時代の水準を維持するとともに、お互いに注意し合い、サービスの質の向上に努めます。

7. 観光地の病院としての対応

私たちは、観光客の人々が安心して訪れられるよう、不慮の事故や病気に対しての診療体制を整備します。

い
つ
で
も
だ
れ
で
も
み
ん
な
が、
あ
ん
し
ん。



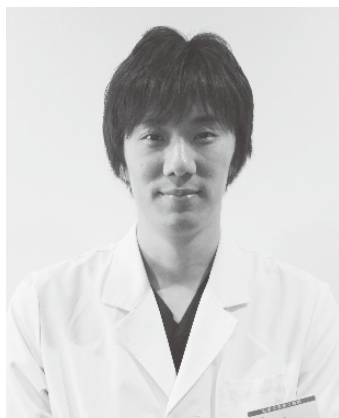
新採用医師のご紹介

いのうえ
井上

ひろゆき
博之

医師

病院消化器外科



2018年8月より白浜はまゆう病院消化器外科に赴任いたしました平成26年京都府立医科大学卒業の井上博之と申します。昨年度までは京都府北部に位置し、病院から天橋立を見渡せる京都府立医科大学附属北部医療センターに勤務しておりました。病院の特色として京都府北部の丹後地方は非常に高齢化率の高い地域であり、80歳以上の超高齢者の病院受診率が高いことが挙げられます。また、天橋立や伊根の舟屋といった観光地が非常に近く観光客の救急受診も多くみられます。こうした点は白浜はまゆう病院にもみられるとお伺いしておりますので、これまでの経験を活かし微力ながら皆様に貢献しつつ、新たなこ

とを学べればと思います。

また、写真が好きで新たに赴任いたしました病院周辺の観光地には必ず行き、写真撮影をしております。皆様のご存知になる絶景がありましたら、是非ご教授ください。4カ月間ではありますが、どうぞよろしくお願い致します。

公益財団法人白浜医療福祉財団

2018年度の主な事業計画

公益財団法人白浜医療福祉財団は1993年2月に設立されて以来25年、白浜はまゆう病院を中核として診療所、訪問看護ステーション、通所リハビリテーションセンターを運営し、法人の設置目的である地域住民及び観光滞在者等の健康と福祉の増進に努めてきました。

私たち職員一人ひとりが公益法人職員であることの意識と自覚を持って、理念と基本方針に基づき、地域医療を担う専門的知識を有する医療人として、施設や職種を超えて連携と協力を強め顔の見える関係づくりを行い、健康と福祉のレベルの高い地域づくりに努めます。

今後2025年度までに団塊の世代が75歳以上となり、当地域では、全国に先駆け、著しく高齢化、人口減少が進んでいくことが予想されます。そのような中、できる限り住み慣れた地域で自分らしい生活を実現するためには、介護、医療、住まい、生活支援、予防が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が必要になってきます。

このような課題に対して、地域住民の方々が当財団に求めるものと当財団が持つ強みを的確に把握し、この地域で必要とされている役割が発揮できるよう全力で取り組んでいきます。

1 白浜はまゆう病院

本年度は、主として次の課題を柱にした病院運営を推進します。

- (1) 医療人材の確保と育成
 - ①医師・薬剤師・看護師・リハビリテーションセラピストの採用
 - ②教育・研修を通じた人材育成、リーダー・監督職の人材育成 研究発表の奨励 専門資格者の養成
- (2) 主要診療機能の拡充・検査体制
常勤医師増員等による診療体制の強化に努める。
- (3) 診療報酬、介護報酬同時改定への対応
診療報酬、介護報酬改定の情報を収集し、既存の施設基準の維持と新たな施設基準の取得を検討する。介護療養病床が2017年度末で廃止される中で2024年まで経過措置があり、「南館改修プロジェクト委員会」で病棟変更を検討していく。新設される介護保険施設の介護医療院についての情報を収集し転換先として検討する。
- (4) 通所リハビリテーションの運営充実
事業開設3年目として、より一層の職員の資質向上を図り、質の高いリハビリテーションを提供することで、利用者との信頼関係を築き安定した経営に努める。
- (5) 地域医療構想の取り組み
地域医療構想4年目の取り組みの中で、和歌山県地域医療構想調整会議において、2025年に向けて病床数を2/3に縮小する方向性が示されている。当院が担うべきリハビリテーション、神経内科、リウマチ治療など必要とされている医療を提供し、地域に寄り添う医療機関としての役割が果たせるよう取り組みを進める。
- (6) 院内保育所の充実
開所3年目の運営において、安定的な保育児童数での受入れが継続できており、今後も看護師、薬剤師、リハビリテーションセラピスト等の採用困難な職種の新規採用と離職防止に繋がるよう、保育内容の充実と更なる利用率アップを目指し、育児と仕事を両立できる職場づくりを推進する。
- (7) 施設整備(南館)
「南館改修計画に伴うプロジェクト委員会」での協議を重ね、経年劣化に伴う設備改修に向けた計画の推進と介護療養病床再編に伴う検討を行う。
- (8) 医療安全対策、院内感染対策の充実
- (9) 医療情報システムの有効活用
- (10) 救急医療体制の再構築、へき地医療支援の継続、在宅ケアの推進
- (11) 財団内施設間の連携の強化と多職種にわたるチーム医療の推進
- (12) 病院機能評価認定更新後の継続的な業務改善活動の推進
受審を通して明らかとなった病院運営全般にわたる諸課題に対して、継続的な改革・改善の取り組みを行う。医療サービスの質向上に組織的・継続的な取り組みを行い、より良い病院づくりを進める。
- (13) 健全経営の維持
外来の増患、病床稼働率の維持、収益単価の向上、新規施設基準・加算の届出、コスト管理の徹底を図る。
- (14) 危機に強い病院づくり
災害支援病院として、災害時に強い病院づくりを推進し、DMAT(災害派遣医療チーム)の研修訓練へ参加し、DMATを核にした災害医療体制の強化を行うとともに、BCP(事業継続計画)を整備し災害時において病院事業継続計画に則った対応が取れるよう訓練を行う。

2 西富田クリニック

- (1) 外来診療機能を充実し、患者数の確保に努める。
安心・安全な医療を提供できる体制の構築に努める。
- (2) 財団関係施設、他の医療機関、介護事業所との協力連携を更に深め、24時間体制で往診・訪問看護に対応する「在宅療養支援診療所」として在宅医療の充実を図る。
白浜はまゆう病院との連携により、休日・夜間の患者様からの問い合わせに対応する。
2015年4月からスタートした白浜はまゆう病院の地域包括ケア病棟を活用して、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、地域包括ケアシステムの構築に努める。
- (3) 食事・栄養指導、また、特定健診の実施に向けた体制づくりをする。
- (4) 財団関係施設との一体的な運営に努める。
- (5) 診療報酬改定の内容を検証、分析をして的確な判断と対応を行い、診療所運営に反映させながら経営の安定に努めていく。
- (6) 電子カルテシステム・遠隔画像診断システムを有効に活用し、診断の向上に努める。

3 鮎川診療所

- (1) 外来診療機能を充実し、患者数の確保に努める。
白浜はまゆう病院との更なる連携を図り、患者様が安心できる診療所運営を目指す。
内科・泌尿器科診療の充実・安定を図る。
- (2) 財団関係施設、他の医療機関、介護事業所との協力連携を更に深め、24時間体制で往診・訪問看護に対応する「在宅療養支援診療所」として在宅医療の充実を図る。白浜はまゆう病院との連携により、休日・夜間の患者様からの問い合わせに対応する。
白浜はまゆう病院の地域包括ケア病棟を活用して、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、地域包括ケアシステムの構築に努める。
- (3) 地域に密着し、地域の方々に広く利用していただける診療所運営に努める。
- (4) 通院困難者等への送迎サービスの提供により利便性を高め患者満足度及び受診率の向上を図る。
- (5) 在宅医療の一環として訪問診療を行うなど、地域に密着した運営を行う。
- (6) 地域の保健・福祉・介護事業所・学校等と連携し、医療面での支援・協力を行う。
- (7) 検査シャトル便の利用等を通じ、白浜はまゆう病院の診療機能を活用するとともに、財団関係診療所との一体的な運用に努める。
- (8) 電子カルテシステム・遠隔画像診断システムを有効に活用し、診断の向上に努める。
- (9) 保険診療において、査定・返戻等を検討し、経営の健全化を図る。
- (10) 特定健診を実施する。
- (11) 診療報酬改定の内容を検証、分析をして的確な判断と対応を行い、診療所運営に反映させながら経営の安定に努めていく。

4 日置診療所

- (1) 外来診療機能を充実し、患者数の確保に努める。
- (2) 特定健診を実施する。
- (3) 財団関係施設、他の医療機関、介護事業所との協力連携を更に深め、24時間体制で往診・訪問看護に対応する「在宅療養支援診療所」として在宅医療の充実を図る。白浜はまゆう病院との連携により、休日・夜間の患者様からの問い合わせに対応する。
白浜はまゆう病院の地域包括ケア病棟を活用して、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、地域包括ケアシステム構築に努める。
- (4) 白浜町指定管理者制度の趣旨を踏まえ、地域の保健・福祉・介護事業所・学校等と連携し、医療面での支援・協力を行う。
- (5) 通院困難者等への送迎サービスの提供により利便性を高め患者満足度及び受診率の向上を図る。
- (6) 検査シャトル便の利用等を通じ、白浜はまゆう病院の診療機能を活用する。
- (7) 電子カルテシステム・遠隔画像診断システムを有効に活用し、診断の向上に努める。
- (8) 特別養護老人ホーム「白浜日置の郷」の嘱託医師を継続し、病院、財団関係施設との協力連携により入所者の健康管理を支援する。
- (9) 診療報酬改定の情報を収集し、診療所運営に役立てるよう内容の検証・分析を行う。
- (10) 診療報酬改定の内容を検証、分析をして的確な判断と対応を行い、診療所運営に反映させながら経営の安定に努めていく。

5 三舞診療所

- (1) 白浜町指定管理者制度の主旨を踏まえ診療所における保健医療を充足し、地域住民の健康増進に寄与する。
- (2) 外来診療、週2回を継続する。
- (3) 電子カルテシステム・遠隔画像診断システムを有効に活用し、診断の向上に努める。

6 川添診療所

- (1) 外来診療日数は、週3日を継続し、休診日は白浜はまゆう病院や財団関連診療所のご案内をして患者様の不安を軽減するよう努める。また、担当医師の交代を予定しており、不安を与えないよう配慮を行っていく。
- (2) 財団関係施設、他の医療機関、介護事業所との協力連携を更に深め、24時間体制で往診・訪問看護に対応する「在宅療養支援診療所」として在宅医療の充実を図る。白浜はまゆう病院との連携により、休日・夜間の患者様からの問い合わせに対応する。白浜はまゆう病院の地域包括ケア病棟を活用して、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、地域包括ケアシステムの構築に努める。
- (3) 白浜町指定管理者制度の趣旨を踏まえ、地域の保健・福祉・介護事業所・学校等と連携し、医療面での支援・協力を行う。
- (4) 患者送迎自動車を運行し、通院困難等へのサービス提供を行う。
- (5) 電子カルテシステム・遠隔画像診断システムを有効に活用し、診断の向上に努める。
- (6) 診療報酬改定の内容を検証、分析をして的確な判断と対応を行い、診療所運営に反映させながら経営の安定に努めていく。

7 訪問看護ステーションたんぽぽ

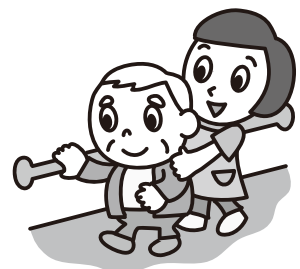
- (1) 積極的な営業活動を推進し、利用者の拡大に努め経営の向上安定を図る。
- (2) 居宅サービス事業者として、他の事業者とのチームワークを大切にして、サービスの質の向上と円滑な提供に努める。
- (3) 業務改善を図り、訪問事業の円滑な運営を行う。訪問看護、訪問リハビリを効率的に行う。
- (4) 利用者数に見合った職員数を確保し、事故防止に努め、利用者が安心してサービスが受けられるようにする。
- (5) 研修に積極的に参加し、職員の資質の向上を図り、質の高い看護・リハビリを提供し、利用者との信頼関係を深める。
- (6) 財団関係施設及び白浜医療・保健・福祉総合センター内施設間の連携に努め、在宅ケアを推進する。白浜はまゆう病院の地域包括ケア病棟を活用して、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、地域包括ケアシステムの構築に努める。
- (7) 利用者の増加、訪問ニーズに対応するため、土曜日1日勤務を1.5名～2名で対応する。
- (8) 看護学生の実習受入を継続し、人材確保に向けた取り組みに繋げていく。

8 骨リウマチ疾患探索研究所(SINBAD)

- (1) 海外の臨床研究を基に我が国において認可された関節リウマチおよび骨粗鬆症に関する治療薬の多くは日本人に対する効果について完全に証明されておらず、市販後の効果検証はほとんど行われていないため、この市販後薬を対象とした臨床研究を行う。
- (2) 海外の大規模なコホート研究の結果が日本人にも当てはまるかどうかは不明である。2010年より大阪で開始されたコホート研究であるTOMORROW研究および大阪市立大学大学院医学研究科リウマチ外科学を主体として行われてきた臨床研究をサポートする。
- (3) 南紀の地域における上記二疾患に関する知識の普及を患者のみならず医療関係者にも計っていく。2014年に立ち上げたWaRAネット(関節リウマチ啓蒙講演会)を、2018年度以降も実施する。

9 通所リハビリテーションセンター

- (1) 理学療法士、作業療法士等が利用者一人ひとりに適したリハビリテーションを提供し、日常生活における活動支援や社会参加の獲得を目指した個別指導やトレーニング等を行う。
- (2) サービス向上と利用者の確保に取り組むとともに、通所リハビリテーション事業の効率的な運営を行う。
- (3) 指定居宅サービス事業者として、他の事業者と連携して、サービスの質的向上と円滑な事業提供に努める。
- (4) 利用者数に見合った職員数を確保し、事故防止に努め、利用者が安心してサービスが受けられるよう工夫する。
- (5) 研修に積極的に参加し、職員の資質の向上を図り、質の高い通所リハビリテーションを提供し、利用者との信頼関係を深める。
- (6) 財団関係施設及び事業所間の連携に努め、在宅ケアを推進する。



2017年度診療実績

白浜はまゆう病院

《 クリニカルインディケータ 》

クリニカルインディケータとは？

医療の質を定量的に評価することで、医療の質を客観的に測ることのできる【ものさし】にあたります。

当院でもいくつかのクリニカルインディケータを設定して、医療水準や質の面での改善課題や引き上げ目標を明確にして取り組んでいます。

			2015年度	2016年度	2017年度
患者数	外来延数		74,273人	74,275人	77,256人
	外来1日平均		254人	254人	264人
	入院延数		86,665人	87,151人	87,387人
	入院1日平均		237人	239人	239人
平均在院日数	一般病棟		18.9日	18.6日	18.2日
	回復期リハビリ病棟		72.9日	78.9日	74.2日
	医療療養病棟		259.3日	341.5日	265.5日
	地域包括ケア病棟		31.9日	35.3日	30.9日
	介護療養病棟		118.4日	162.4日	136.6日
病床利用率	一般	本 館 4 階	88.6%	88.7%	89.1%
		本 館 5 階	89.4%	87.7%	88.5%
	回復期リハ	南 館 5 階	90.6%	89.9%	90.7%
	医療療養	南 館 3 階	93.2%	96.4%	94.6%
	地域包括ケア	本 館 3 階	81.3%	82.0%	82.0%
	介護	南 館 4 階	98.0%	96.5%	96.6%
救急搬入患者	救急搬入患者	搬 送 患 者 数	892人	816人	1,029人
		救 急 応 需 率	97.3%	93.5%	95.9%
退院患者	死亡退院患者数		11.1%	10.1%	9.8%
	退院後6週間以内の予定外再入院率		2.4%	2.2%	3.5%
	退院後6週間以内の救急医療再入院率		0.3%	0.3%	0.1%

《 各診療科の主な手術 》

	手術名	件数	平均術前日数	平均術後日数	平均年齢
整形外科	骨折観血的手術	73	6.8	59.1	82.6
	人工関節置換術	52	2.1	55.0	74.1
	人工骨頭挿入術	20	6.5	61.5	83.2
内科	内視鏡的大腸ポリープ・粘膜切除術	35	0.1	3.4	64.1
	内視鏡的胆道ステント留置術	22	2.7	33.7	80.6
	内視鏡的乳頭切開術	9	6.2	64.0	84.0
外科	内視鏡的大腸ポリープ・粘膜切除術	16	0.6	24.8	72.9
	腹腔鏡下胆嚢摘出術	15	1.9	7.7	66.7
	腹腔鏡下虫垂切除術	9	0.2	3.7	43.1
泌尿器科	膀胱悪性腫瘍手術	13	0.3	7.8	76.4
	経尿道的尿管ステント留置術	4	1.5	2.8	68.8
	経尿道的電気凝固術	3	8.0	10.7	74.0
乳腺外科	乳腺悪性腫瘍手術(乳房部分切除術)	14	1.6	2.8	59.3
	乳腺悪性腫瘍手術(乳房切除術)	13	2.0	7.2	61.3
	乳腺悪性腫瘍手術(乳房切除術)(胸筋切除を併施しない)	6	1.0	12.3	65.8

診察室からのお話



～内科の紹介～

2018年4月に内科医師として着任しました竹井 陽と申します。本年7月より川添診療所所長を拝命し、病院と診療所を兼務する形で勤務していくこととなりました。当院内科の第一の特徴・印象は、白浜町はもちろんのこと、田辺市・西牟婁郡における地域医療の礎としての公益性を果たしているのではないかと考えます。病院としての、入院患者を中心にした高度機能を維持しつつ、私の赴任した川添診療所 ならびに 西富田クリニック、鮎川診療所、日置診療所、三舞診療所といった それぞれの地域の中核となる場所に医師を派遣しながら、患者様の利便性を高め、トータルでその地域に貢献していくという姿勢は 地域医療のモデル病院であると私は考えます。



内科医師 竹井 陽
川添診療所 所長

それぞれの分野毎に内科を紹介させていただきますと、呼吸器分野では痰が多かったり、息切れがしたり、ゼーゼーと息が苦しいなど多岐な呼吸器症状の内科的な加療を中心に専門的に診療しております。また、消化器分野では 腹痛、下痢、便秘、嘔吐、食欲不振、腹部膨満感など腹部症状に対する専門的診療を内科・外科を問わず、専門的に診療しています。循環器分野では、高血圧、胸痛、息切れなどの症状に対する診療を専門的に診療しております。神経内科分野では、ふるえがとまらない、筋肉がやせてきたなどの症状を呈する神経内科疾患を専門的に診療しています。さらに糖尿病であったり、アレルギー・リウマチ分野に関しても専門的な診療がなされています。もちろんこのどれにもあてはまらない分野は一般内科として診察をさせていただきます。また訪問看護・訪問診療に関しても診療所群を中心に積極的な在宅医療を展開しています。さらに当院では病院行きのバスの運行、患者送迎サービスといったサービスも行っております。こういったサービスの充実こそが、今の超高齢化社会に対応した内科医療であると考えます。また、健診・ドックも内科を中心に非常に力を注いでいると感じました。さらに当院は白浜町にきていただいた観光客を確実に治療し、地元へ帰っていただくという任務も背負っており、特に宿泊業の方々からたよりにされる病院で常にありたいと考え、救急室でいつも当直担当医が控えております。

私自身の紹介は前回の本誌に寄稿させていただきましたので、今回は着任してから3か月たったの抱負を中心に述べさせていただきますと思います。着任以降、白浜町の堅田 青葉台に家族とともに在住していますが、地域の絆が強く、とても暖かい人間関係をもった地域だと感じました。富田川の水もきれいで、山々は美しく、新鮮な海の幸がすぐ手近にある環境で、自然を十分に感じて生きていくのは子供の教育という意味でもとてもプラスになると考えます。職務に関しては私が所長を拝命しました川添診療所をその地域の方々が信頼できるものとするのが 私の使命ですが、当院での内科医師としての診療を通じて、白浜町・西牟婁・田辺市地域の救急医療から健康診断にいたるすべての面に貢献し、地域の方々に貢献できる人材といつかはなりたいと考えています。

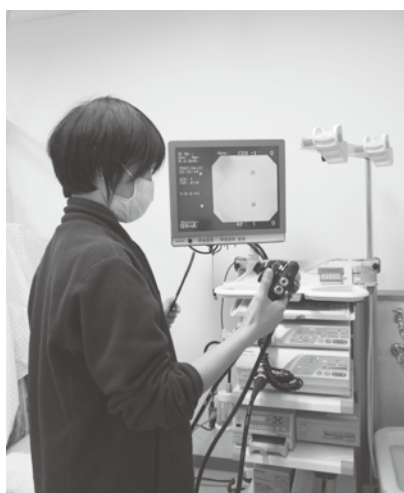
最後になりましたが、私の抱負として、このような志ある先輩方の集まった白浜町を中心とした西牟婁・田辺市の地域医療を支える病院で仕事ができることに感謝の気持ちを思うとともに、ご来院いただいた患者様にベストの医療を提供することを通じて、日々の職務を果たしていきたいと思います。何卒今後ともどうかよろしくお願い申し上げます。

各部署から

～臨床工学室の紹介～



臨床工学技士 玉置 光里



「臨床工学技士」という職業を知らない方も多いと思いますが、簡単に説明すると病院で扱う様々な医療機器が安全に使用できるように、院内で点検やメンテナンスを行う仕事です。

医療の進歩にともない、新しい機器が次々と登場しています。そして、それらを管理する専門の職業が必要ではないか?という時代の流れでできた、まだまだ新しい資格になります。

普段は、臨床工学室や病棟などで、機器の定期点検を行ったり、消耗品パーツの交換や簡単な整備などを行ったり、使用中にトラブルが発生した場合の対応なども行っています。

直接、患者さんと接する事は少ないのですが、人工呼吸器など生命に直結する機器を使用している場合には、患者さんの側までき、患者さんの状態確認とともに機器の動作チェックなどを行います。

病院内には、こんな仕事をしている人もいるんだなあ～程度でも覚えておいていただけると嬉しいです。

はまゆう病院にはこんな機器があります



●輸液ポンプ

点滴を設定どおりの量で注入できる機器。少量で、体に大きな影響がでるような薬を投与する場合に使用します。



●生体情報モニター

患者さんの心電図や心拍数、呼吸の状態などを測定する機器。情報は無線でナースステーションまで送信されています。



●人工呼吸器

病気やケガにより、呼吸がしにくい(できない)状態になった場合にサポートする機器。

砂まつりで西郷どん作ってきました

総務課 布袋 仁也

白浜観光協会主催の砂まつりも今回で50回め。当財団互助会も毎年新採用職員を中心にチームを組み参加しています。

今年は5月27日(日)に開催、5月とは思えないほど強烈な日光をあびながら大河ドラマで注目されている西郷隆盛 (の、顔) を作りました。大河ドラマの主人公だけにNHKの方も取材してくださいました。

ここ数年で最高のできばえと思っていたのですが、結果は例年通りの参加賞。ダイナミックさだけでは評価が低いようです。来年もがんばります。



言われないと分からない西郷どん

禁煙講演会を開催しました



今年も世界禁煙デー・禁煙週間にちなみ、5月30日に初山歯科医院の初山昌平院長を講師としてお招きし、禁煙講演会「タバコの話」を開催し職員52名が参加いたしました。

講演にて初山先生は、タバコ会社にターゲットにされているのは大人ではなく子供、喫煙後の壁やじゅうたんに付着したタバコ成分が人体に影響を及ぼすサードハンド・スモーク、医学的にタバコにストレス解消の効能はない、喫煙は治療法の確立した病気であることなど、ユーモアたっぷりに説明してくださいました。参加者一同、喫煙の害やおそろしさを改めて知ることができました。

初山先生に講演いただくのは2007年から今年で6回目、毎回楽しくためになる内容の講演をさせていただきます。当院は敷地内全面禁煙で禁煙外来も行っていますが、今後とも禁煙推進の取り組みを強化していきたいと思います。

健康教室を開催しました



地域ケア室では、公益活動の一環と致しまして、地域の皆様の健康増進と疾病予防のために、健康教室を開催させて頂いております。

今年度、第2回目として6月28日(木)に、健康で生き生きとした生活を送るために大切な骨について、当院整形外科成田医師にて「骨粗鬆症で骨折しないために」というテーマで開催させて頂きました。

99名と多数の参加があり、骨折による合併症や、なぜ転ぶかなど骨折にまつわる話から、骨粗鬆症の予防に大切な、栄養・運動について大変分かりやすく、生活に取り入れやすい内容でした。先生の講義もさることながら、今回は初の試みとして講演の最後に、当院栄養士による、『骨に良いおすすめレシピ』の動画を流し、実際に生活で取り入れて頂くための工夫を行ったところ大変好評を得ました。

今後も、皆様の健康に役立つ内容で開催予定にしています。



私たちが
おすすめする

カラダにいい とっておきレシピ



～きのここと塩昆布のパスタ～

過ごしやすい季節がやってきました。きのこを使ったレシピを紹介します。

きのこにはビタミンDが多く含まれており、カルシウムの吸収を良くしたり、食物繊維が多く含まれている為、便秘の予防に効果があります。



食養科 管理栄養士
古井 啓詞

きのここと塩昆布のパスタ



材料(2人分)

スパゲティー… 200g
ササミ………… 80g(1本)
まいたけ………… 40g
エリンギ………… 40g
えのき………… 40g
しそ………… 10g(10枚)
塩昆布………… 10g

調味料(2人分)

オリーブオイル… 10g
塩…………… 少々
こしょう………… 少々
しょうゆ………… 4g
出汁…………… 40cc

栄養価(1人分)

エネルギー…… 487kcal
蛋白質………… 24.1g
脂質…………… 7.4g
食塩相当量…… 1.3g
食物繊維……… 6g

作り方

- ①まいたけ、エリンギ、えのきは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ②ささみを茹がきスジをとり、一口大にさいておく。
- ③スパゲティーを茹がく。
- ④しそは細切りにしておく。
- ⑤フライパンへオリーブオイル、①、塩コショウを入れ、火が通ったら、②、③、塩昆布、しょうゆ、出汁を入れ、火を止めて混ぜる。
- ⑥盛り付け、上にしそをのせて完成。

電話 **43-7880**(受付) **43-6200**(代表)

※火曜日午後 内科3診/循環器外来…第1・3(白川 岳) ※水曜日午後 眼科…第1・3・5(井上 晃宏) / 第2・4(田中 公子) 水・金曜日午後 眼科…予約外は先着5名までとさせていただきます。 2018.8.1～
※土曜日午前 耳鼻咽喉科…第1・3(保富 宗城) 予約制 ※診療担当医が変更になることがあります。ご了承下さい。

[illegible]

TEL.0739(45) 3600 FAX.0739(45) 3678
TEL.0739(48) 0031 FAX.0739(48) 1005
TEL.0739(52) 2002 FAX.0739(52) 4192
TEL.0739(53) 0001 FAX.0739(53) 0001
TEL.0739(54) 0037 FAX.0739(54) 0037
TEL.0739(43) 5226 FAX.0739(43) 0682