

# あしべ

Vol. 16



日本病院機能評価認定病院

## Contents

- 病院長・総看護師長あいさつ P.2
- あしベニュース(院内のできごと) P.3~4
- 薬局だより 食前・食間・食後について P.4
- 栄養室だより Vol.2 P.5
- 新病棟建築記 Vol.1 P.6
- 福山市地域包括支援センター南本庄のご紹介 P.7



## 病院長あいさつ



病院長 寺岡 俊人

新緑が目にしみる季節となりました。

まずは東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。いま被災地では国内外の無数の人々の温かな支援の輪に支えられ、少しずつ復興に向けて進んでおります。今こそ人と人との繋がりが、謙虚な心の大切さが我々に問われているように思います。

さて、当院は5月より旧病棟の老朽化に伴い、耐震補強の観点からも新病棟建設の必要性を感じ、来年春完成予定に向けて東病棟建築工事に着工いたしました。合わせて来年には開業50周年を迎えられますことは大変有難く、これまで支えてくださった皆様に感謝の気持ちで一杯でございます。

今後も地域の皆様に寄り添った医療を目指して進んでまいりたいと思います。

今後とも皆様方のご支援、ご指導よろしく願いいたします。



## 総看護師長あいさつ

総看護師長 山下 文子

鬱陶しい季節を迎え、今にも泣き出しそうな梅雨空が続く頃、私は寺岡整形外科病院に着任して1年を迎えようとしています。

昨年夏、地域の中核病院として歴史ある寺岡整形外科病院の看護部門を引き継ぎ暗中模索の中、不安と緊張感で日々経過しています。地域医療に携わり、地域と共に歩み50年を迎える看護部門は何処か頼もしくあり、誇らしげでもあります。看護の語源はその昔、吾が子の額の熱に驚いた母親が小川の水で頭を冷やした子を思いやる気持ちから端を発し、時代の経過と共に現代看護へと進歩したことと思います。

私たち医療・看護の現場では中心に患者様がいることを忘れず、患者様を思いやり、優しさと笑顔で接することにより信頼関係ができ、当院のモットー‘愛の奉仕‘が達成できると確信します。看護管理者として、奉仕・迅速・明朗・親切の院訓がスローガンに終わらぬよう日々研鑽を重ねたいと願っています。今後とも皆様方のご支援、ご指導よろしく願います。



師長会議



## 最先端

## 放射線科より骨密度検査装置「Discovery」のご紹介

皆さんの骨は大丈夫ですか？骨がスカスカ状態になってしまい、腰痛や骨折が起こりやすくなる病気「骨粗しょう症」。診断には正確な骨密度測定による早期発見が重要となります。当院では2011年5月30日より世界で最も信頼されている米国ホロジック社の最新型骨密度測定装置「Discovery」を導入いたしました。丈夫な骨を保ち健康的な生活を送るためにも、骨密度検査を受けられることをおすすめいたします。

### 骨密度測定装置の特徴

1. 極めて少ないX線を使用しているため女性の方でも安心して測定できます。
2. 着衣のまま仰向けになるだけで、痛みもなく簡単に測定できます。
3. とてもスピーディーに検査できます。(測定する部位により異なります)
4. 検本データは保存されますので、定期的な検本で正確な診断が行えます。



参考：HOLOGIC社 骨密度測定装置「Discovery」紹介ポスター

## 平成23年度 入社式

今年度も総勢23名の新入職員が仲間入りしました。どうぞよろしくお願いたします。

看護師	3名
准看護師	6名
看護学生	7名
理学療法士	2名
医療事務	1名
調理師	2名
調理補助	2名

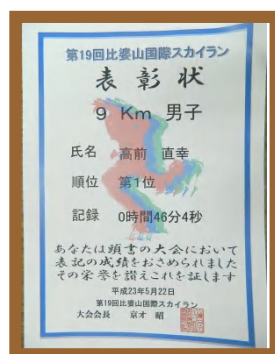


## 比婆山国際スカイラン 優勝！

医事課の高前直幸さんが5月に開催された『比婆山国際スカイラン』男子9kmの部に出場し、昨年に引き続き見事優勝に輝き、表彰されました。



日頃から熱心な努力を欠かさない高前さんですが、今後の活躍が楽しみです。



## 第10回 院内ふれあいコンサート

今回の院内ふれあいコンサートは、4月24日(日)寿枝房会の皆様にご披露していただきました。美しい衣装や小道具を使った演目の数々に皆さんご満悦の様子でした。寿枝房会の皆様、素晴らしい踊りを披露していただきありがとうございました。



### ★ボランティアの募集★

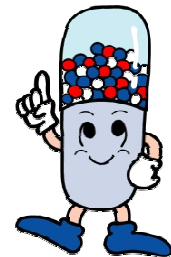
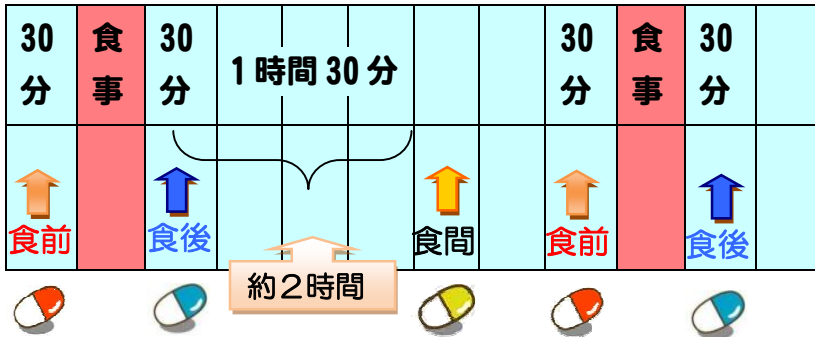
当院では院内コンサート企画のボランティアを募集しています。内容は問いませんが中学生以上で当院のボランティアの趣旨を理解し活動していただける方、興味をお持ちの方は、お気軽に事務長までご連絡ください。



### 次回予告

次回の第11回院内ふれあいコンサートは  
**7月24日(日)13時**より、2階 食堂にてイーストハーモニカサークルの皆様によるハーモニカ合奏を予定しております。  
皆様お誘いあわせのうえ、是非お越しください♪

## 薬局だより「食前・食間・食後とは」



### しょくご 食後とは

食後とは、食後の20～30分後までのことです。食事の後は胃の中に食べたものがあるので、胃への刺激が少なくなります。食後の薬は飲み薬の中で最も多いタイプです。主に食べ物と一緒にの方が吸収の良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬などは食後に飲みます。食事ができなかったからといって薬を飲まないで、1日の有効成分量が不足してしまい、効果が得られないことがあります。クラッカーやクッキー1枚だけでも胃に入れてから薬を飲めば、食事に近い状態になり、胃の保護にもつながります。

### しょくぜん 食前とは

食前とは、食事の20～30分前のことです。食べ物や胃酸の影響を受けたくない薬や、糖尿病の際に食事が高くなる血糖値を下げるための薬などは、食前に飲むことが多くなります。また、胃の調子を整える食欲増進剤や、食べた後の吐き気を事前に抑える薬などは食前に飲むと効果的です。

### しょつかん 食間とは

食間とは、食事の最中だと思われる方も多いようですが、食事と食事の間という意味で、食事を終えてから2時間後が目安です。刺激が少なく、空腹の状態に飲むと吸収がよい薬や、胃の粘膜を保護するための薬などは食間に飲みます。

## 栄養室だより

Vol.2

今回は管理栄養士おすすめの夏バテ予防レシピをご紹介します！ぜひご家庭でお試し下さい。



梅雨が明け、これからだんだんと暑さが厳しくなってきますね。スタミナ不足、いわゆる夏バテがおきやすくなってきます。夏バテは、おもにビタミンB<sub>1</sub>不足によっておこります。ビタミンB群やビタミンC、ミネラルは汗や尿とともに失われてしまいますが、さらに、のどごしの良い麺類や清涼飲料水などをとりすぎると副食が不足し、いっそうビタミンB<sub>1</sub>不足となってしまいます。このため、夏バテ解消にはビタミンB<sub>1</sub>を中心とした十分な栄養素の補給が重要になってきます。ウナギが夏バテによいといわれているのは良質なたんぱく質とともにビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれているためです。今回はウナギと同様、良質なたんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれている豚肉を使った夏バテ予防レシピを紹介します。豚肉はビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。また、玉ねぎ、にんにく、ねぎなどといった香味野菜にはビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めてくれるアリシンが多く含まれています。梅肉、青じそを使っているので夏でもさっぱりと食べられるレシピです。ぜひ、ご家庭でお試しください。

### 『豚肉の梅肉ソース和え』

エネルギー：200kcal たんぱく質：14.0g 脂質：13.4g 塩分：1.3g(1人当たり)

＜材料＞(2人分)

しゃぶしゃぶ用豚肉	140g	梅肉	10g	長ネギ	少々
パプリカ	40g	醤油	小さじ1/4	生姜	少々
玉ねぎ	30g	砂糖	小さじ1/3	青じそ	4枚

豚肉をゆでた汁 小さじ2(10ml)



＜作り方＞

- ① 鍋に多めの湯を沸かし、ぶつ切りにした長ネギ、薄切りにした生姜を入れ、豚肉を広げて入れて、肉の色が変わって火が通ったら冷水中に取り、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにしてさっとゆでる。
- ③ パプリカは1cm角の角切りにする。
- ④ 青じそは線切りにする
- ⑤ 梅肉にしょうゆ、砂糖、①のゆで汁(あくをとる)を入れて混ぜ合わせ、梅ソースを作る。
- ⑥ ①～④を合わせ、⑤で和える。

#### 参考文献

見てわかる栄養の図解事典(PHP 研究所)

おいしく健康をつくるあたらしい栄養(高橋書店)

カラー版 一品料理 500 選 治療食への展開 第2版(医歯薬出版)

# 新病棟建築記 Vol.1



当病院では地域の皆様に親しまれ信頼される良質な医療を提供し、より快適な治療・療養環境を考慮した病院の増改築を南側敷地内に建設すべく、この程設計が完了しました。

4月28日に福山市建築指導課の建築確認許可を受理、また医療法上の病院開設許可も同日付で認可され、いよいよ着工の運びとなりました。

また、事実上の着工である地鎮祭を4月29日金曜日午前10時より晴天のもと、理事長、院長他病院関係者30名と施工会社である株竹中工務店関係者出席のもと、福山八幡宮の齊主により厳かに神事をとり行い、工事の安全を祈願しました。



地鎮祭

そして5月16日より当建物を支えるべく杭工事に着手しました。工事には近隣へ配慮した最新式のHybrid ニーディング工法(埋込み杭工法)を採用し、無振動・無騒音にて76本の杭工事を5月31日に無事完了しました。



新病棟完成予想図



杭工事

# 福山市地域包括支援センター南本庄のご紹介

地域包括支援センターは地域で暮らす高齢者やその家族の方々のために介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えることを目的として、全国的に約4000ヶ所に設置されています。福山市では同支援センターが15ヶ所、サブセンターが8ヶ所設置されています。

「地域包括支援センター南本庄」(以下当センター)が地域の高齢者、その家族の相談窓口として対応しています。新聞紙上などで報道される、認知症高齢者の虐待、あるいは増え続ける一人暮らしの問題など、高齢者を取り巻く課題はさまざまです。当センターでは個々に寄せられる相談への対応はもとより、地域のサロン、福祉会への参加、当センターによる相談会、ネットワーク作り、認知症講座、認知症サポーター養成講座などの活動もしております。

地域のために設置された公的な機関ですのでご遠慮なく利用してください。

担当サービス区域：西小学校区、樹徳小学校区、久松台小学校区、明王台小学校区

利用日：日曜日～土曜日(定休日なし) ※12月31日～1月3日はお休みです

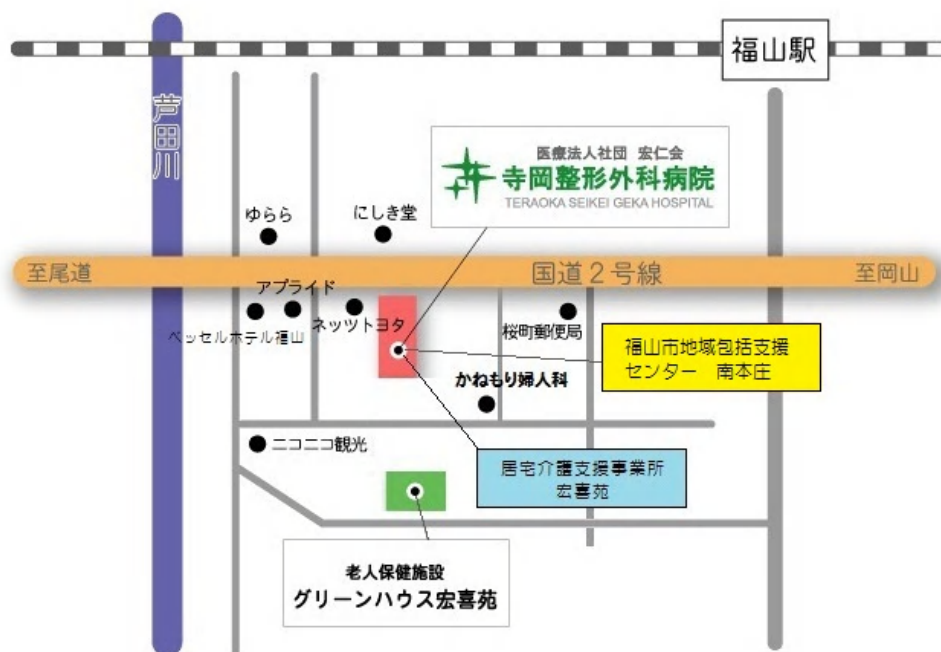
利用時間：8:30～18:00

<所在地>

福山市南本庄3丁目1番52号

(寺岡整形外科病院 4階)

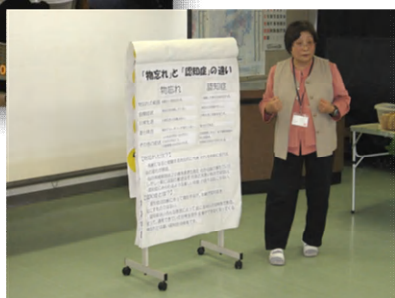
電話 084-920-8161



## 認知症サポーター養成講座



## 高齢者の生活なんでも相談会



勉強会



はざくらの会

## 出前サービス窓口設置



認知症劇・劇団『本庄のバラ』による熱演

## 外来診察担当医師のご案内

診療科		日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	寺岡	池田	池田	寺岡	寺岡	池田	外来 休診日  ※救急の 患者さま は受け付 けておりま す。
		池田				名誉院長		
	午後	寺岡	池田	辻	寺岡	池田	池田	
形成外科	午前・午後	衛藤	衛藤	衛藤	衛藤	衛藤	小野	
脳神経外科	午前	長尾/藤田	長尾	長尾/藤田	清水	長尾	長尾	
	午後							
循環器内科	午前			品川			品川	
神経内科	午後						櫛田	
心療内科				西岡 9:00~15:00	西岡 9:00~15:00			
漢方内科	午後					高口		

※手術・救急・学会などにより担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承ください。

※救急の患者さまは24時間受付けておりますので、病院受付TEL084-923-0516までご連絡ください。

<b>総合案内</b>	<b>TEL 084-923-0516</b>	<b>FAX 084-932-1178</b>
<b>地域連携</b>	<b>TEL 084-920-1020</b>	<b>FAX 084-920-1113</b>
<b>診療時間</b>	午前 <b>9:00~12:00</b>	午後 <b>2:00~6:00</b>
<b>病床数</b>	<b>1 2 2 床</b>	
一般病床	50床	
療養病床	36床	
回復期リハビリテーション病床	36床	
<b>診療科</b>	<b>(11 診療科)</b>	
	整形外科・形成外科・脳神経外科・内科・ リハビリテーション科・リウマチ科・心療内科・ 神経内科・放射線科・麻酔科・美容外科	

無料送迎バス時刻表				
	病院行き		福山駅行き	
	駅裏発	病院着	病院発	駅裏着
①	9:00	9:15	10:30	10:45
②	10:00	10:15	11:30	11:45
③	11:00	11:15	12:00	12:15
④	14:00	14:15	13:30	13:45
⑤	15:00	15:15	14:45	15:00
⑥	16:00	16:15	15:30	15:45
⑦			16:30	16:45
⑧	17:00	17:15	17:30	17:45

### 編集後記

いよいよ本格的な夏の到来を感じる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。しばらくの間ご無沙汰しておりましたが、今年度より心機一転、新たなメンバーで広報委員会を立ち上げ、寺岡整形外科病院広報誌「あしべ」第16号をお届けいたします。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期になってまいります。皆様も、体調管理に心がけてお過ごしください。  
 広報委員会

はやめの健診で安心!!

**脳ドックのご案内**

Aコース…17,000円(税込)

Bコース…31,000円(税込)

お問合せ・ご予約は

**084-923-0516**

### 地域の医療に貢献する宏仁会(こうじんかい)

地域の医療に貢献する宏仁会(こうじんかい)			関連施設
<b>居宅介護支援事業所 宏喜苑</b>	<b>介護老人保健施設 グリーンハウス宏喜苑</b>	<b>福山市 地域包括支援センター南本庄</b>	<b>介護老人福祉施設 幸楽園</b>
要介護状態と認定された方に対し、ケアマネジャーが、本人の状態や家族の意見を踏まえて、それに応じた適切なサービスを利用できるように、介護保険施設等と連絡調整を行います。  福山市南本庄3丁目1-52 寺岡整形外科病院4F TEL 084-920-8143	要介護状態と認定された方に対し、その能力に応じ自立した日常生活が営まれるようご自宅における生活への復帰のため、リハビリを中心とした支援・介護を提供いたしております。  福山市南本庄3丁目8-17 TEL 084-920-8111	地域で暮らす高齢者やその家族のために介護、健康、医療などさまざまな面から総合的に支える中核機関とした事業を実施しております。  福山市南本庄3丁目1-52 寺岡整形外科病院4F TEL 084-920-8161	生活機能の回復と維持を目的に、食事・入浴・排泄等の日常生活における介護と支援を提供いたしております。入園を希望される方には、相談員・ケアマネジャーとの相談を行っております。  福山市蔵王町159-14 TEL 084-947-3111