



今治第一病院 通信

第4号

ご自由にお持ち帰り
ください。

編集・発刊

社会医療法人真泉会 今治第一病院

〒794-0052 愛媛県今治市宮下町1丁目1番21号

TEL 0898-23-2000(代) FAX 0898-22-8273

<http://www.imabari-daiichi.com/>

E-mail: sdaiichi@icknet.ne.jp



健康は笑顔と食から

目次
contents



- 2 理事長・院長あいさつ
- 2 部署紹介 栄養部
- 3 Dr.に聞いてみよう
- 3 新入職員紹介コーナー
- 4 外来診察一覧表
- 4 リレーコラム
- 4 編集後記

理事長 あいさつ

当院の新館が完成し早くも2年が過ぎましたが、忘れもしません、まさに完成する年の2011年3月11日戦後最悪の自然災害となった東日本大震災が発生、その惨状を目の当たりにしたとき、災害時に対応しうる病院、そして迅速に対応できる組織作りを痛感したところでした。今は、当院職員自らが「災害対策委員会」を立上げ実施訓練等を行いながら組織作りに取り組んでおります。

また、医療では当院の基本理念であります「都会と地方の医療格差をなくす」ため、新しい治療法や機器を積極的に導入し医療のレベルアップに取り組んでおり、平均年齢38歳の若い職員と一緒に何時にもチャレンジする精神をもって、今まで以上に地域医療の充実に力を合わせて頑張っていきたいと思っています。



理事長 曾我部 仁史

院長 あいさつ

新しい病院建物ができ約2年が経ちました。未だきれいな状態で維持され、気持ちよく仕事できています。

外来業務は隣にクラークさんがいて、電子カルテの入力などをしてくれるので患者さんの方へ向いて話ができ、たいへん快適で機能的です。

病棟も、ひとつのナースステーションがワンフロアの形で、導線の簡略化が図られて機能的になっています。

これからは施設に負けぬよう、人的能力アップを目指すべく頑張っていきたいと思っています。



院長 藤田 博

部署紹介 栄養部



栄養部は「安全で満足度の高い食事サービス、治療に貢献する栄養管理」を心がけて患者さん一人ひとりに合った栄養と食事のサポートを行っています。

病院での食事が治療食としての役割だけでなく、「食べる＝生きる楽しみ」となるよう、行事食や季節感を取り入れた食事、食材もできるだけ地産地消に努めています。

また、栄養士が患者さんのもとを訪問し、直接話を聞いて体調、嗜好やアレルギー等の内容をすぐに食事に反映できるようにしています。

栄養指導も行っており、食事療法が必要な患者さんには、管理栄養士が患者さんの状態や生活スタイルに合わせた内容で食事のお話をいたします。じっくりお話を聞いて、患者さんに合った食生活の改善案の提案を一緒に考えていきたいと思っています。食生活で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

今治第一病院 人気メニュー

中ラズ 夕ご飯メニュー

食欲のないときや暑い季節にはポン酢を使ったさっぱりメニューが好まれます。

今回は当院の夏の人気メニュー、『おろし和え』をご紹介します。

おろし和えには大根をたっぷり使っています。

大根には**ジアスターゼという消化酵素**が多く含まれているので消化に良い野菜の代表です。

また、地元でとれた新鮮なかま揚げしらすを入れることでカルシウムもしっかりとることができます。

さあ、今夜の夕食メニューにいかがですか？



【その他の献立】	【栄養価】
菜種ご飯	エネルギー 542kcal
吉野汁	たんぱく質 23.9g
厚揚げの煮物	塩分 1.9g
フルーツ	

おろし和え

【材料 1人分】

大根	80g
レタス	30g
きゅうり	10g
青じそ	1枚
かま揚げしらす	20g
ポン酢	5ml

【作り方】

1. レタスは食べやすい大きさに切ります。
2. きゅうりは輪切りにし塩をふってしんなりさせます。
3. 青じそは細く切り、大根はすりおろして軽く水気を切ります。
4. レタス、きゅうり、大根おろし、かま揚げしらすを混ぜ合わせて、器に盛りつけます。
5. ポン酢をかけて青じそを上に乗ると出来上がりです。

管理栄養士良ちゃんの夏バテ防止メニュー





がん治療認定医
検診マンモグラフィ読影認定医

戸田 茂

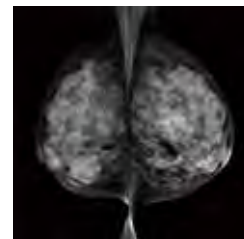
Dr. に聞いてみよう

Q 乳癌を見つけるには自己検診も大切だと聞いたのですが、方法を教えてくださいませんか？

A 注意することは決して指で乳房をつまむ様にしないこと！乳房をつまんだ時に正常な乳腺をしこりと勘違いして受診される方がいます。3本の指をそろえてそっと乳房に押しあてます。いろんな方向から押しあてた3本指を皮膚の上を滑らせながらしこりを探します。乳腺にしこりがあると少し硬いものが指の腹にあたる感触がえられます。月に一度は、入浴時に石鹸をつけて自己検診してみましょう！

Q 病院に行けば乳癌について、どういった検査をしてもらえますか？

A まず**乳房X線検査(マンモグラフィ)**です。乳房を2枚の板で挟み込んで薄く平らにした状態で写真を撮ります。2方向から両方の乳房に施行します。乳癌検診では必須の検査です。トレーニングを受けた専門の技師が撮影し、資格を持った医師が読影を担当します。乳腺組織は年齢とともに減少し脂肪組織に置き換わってきます。ただかなり個人差があります。40歳代・50歳代で乳腺の豊富な方は**是非乳房超音波検査(エコー検査)**もいっしょに受けましょう。マンモグラフィで弱点となる豊富な乳腺内に隠れた病変が超音波検査では容易に指摘できることがあります。



マンモグラフィ

Q 最後に一言お願いします。

A 5月には米国の女優アンジェリーナ・ジョリー(ブラッド・ピットの奥さん)の予防的乳房切除が新聞1面に掲載され話題となりました。ここ10年間ではっきりと乳癌患者さんが増えていることを実感します。多くは50歳代をピークとした年齢層です。最近ではしこりを触れない乳癌が多く発見されます。乳癌は早期発見で完治が可能な病気です。**最も大切なことはあなたが乳癌検診を受診するかどうかです!!**

※只今、当院では今治市乳癌検診(クーポン)を受け付けております。



新入職員紹介コーナー IMABARI DAIICHI HOSPITAL NEW FACE

①職種 ②趣味 ③好きな芸能人は？

4月吉日に入社が行われ、当院にも19名のフレッシュな顔ぶれがメンバーに加わりました。まだまだ、小さなツボミですが、みんなで水を与え肥料を与えて、立派な花が咲くことでしょ。また、われわれベテランも初心に返り真摯な気持ちで医療に向き合っていくという気持ちにさせられました。それでは、新たな顔ぶれを紹介していきます。



廣瀬 由紀

- ①医療事務
- ②スポーツ観戦
- ③鈴木京香



村上 千百合

- ①医療事務
- ②ソフトバレエ
- ③ぐっさん



森棟 絵津子

- ①理学療法士
- ②テニス、スノーボード
- ③向井理



常田 玲菜

- ①理学療法士助手
- ②買い物、カラオケ
- ③安室奈美恵、伊勢谷友介



廣川 知世

- ①栄養士
- ②映画鑑賞
- ③竹野内豊



村上 裕美

- ①看護師
- ②音楽鑑賞
- ③オリエンタルラジオ中田



阿部 誠也

- ①看護師
- ②体を動かすこと
- ③タモリさん



末田 愛理沙

- ①看護師
- ②ゲーム・魚釣り
- ③吉高由里子、萩原聖人



岡田 菜々

- ①看護師
- ②料理
- ③玉木宏、山田優



矢野 脩平

- ①看護師
- ②スポーツ観戦(特に野球)
- ③福山雅治



日浅 千愛

- ①看護師
- ②ネイル、料理
- ③佐藤健



正岡 和記

- ①看護師
- ②映画鑑賞、ドライブ、将棋
- ③有吉弘行、藤原竜也、相武紗季、吉高由里子



河北 浩之

- ①看護学生
- ②スポーツ、旅行、音楽鑑賞
- ③河北麻友子



織田 さおり

- ①看護学生
- ②音楽鑑賞
- ③安室奈美恵



小早川 彩

- ①看護学生
- ②手品、麻雀、星座☆
- ③amazarashi



日野 敬太

- ①看護学生
- ②温泉巡り
- ③明石家さんま



西添 大希

- ①看護学生
- ②スポーツ(野球)
- ③清木場俊介、桐谷美玲



西田 佳輝

- ①看護学生
- ②スポーツ(バレーボール)
- ③阿部サダヲ



菅野 稔

- ①看護学生
- ②スポーツ(サッカー)
- ③向井理



真泉会 今治第一病院 外来診察表

診療科		月	火	水	木	金	土
外科	1 診	曾我部仁史	田中 仁	山元 英資	田中 仁	曾我部仁史	田中 仁
	2 診 (エコー)						
	午前 3 診	藤田 博	山元 英資	藤田 博	藤田 博	近藤 元洋	藤田 博
	5 診		菊池 聡		山元 英資		末廣 諭 (脳神経外科)
	6 診 (エコー)						
	7 診	近藤 元洋	戸田 茂	近藤 元洋	戸田 茂	戸田 茂	
	午後(1診)	田中 仁	菊池 聡	近藤 元洋	藤田 博	当番医師	休診
乳腺甲状腺外来	午後	戸田 茂		戸田 茂		戸田 茂	
整形外科	午前	渡部 昌信	渡部 昌信	休診	渡部 昌信	渡部 昌信	渡部 昌信
	午後			16時より渡部昌信			
泌尿器科	午前	寺戸 隆	休診	寺戸 隆	休診	寺戸 隆	休診
耳鼻咽喉科		愛大耳鼻咽喉科	休診	休診	愛大耳鼻咽喉科	休診	愛大耳鼻咽喉科
眼科		休診	愛大眼科	休診	愛大眼科	休診	※日赤眼科
歯科口腔外科		公原 朋子	公原 朋子	公原 朋子	公原 朋子	公原 朋子	公原 朋子
		西川 英知	西川 英知	西川 英知	西川 英知	西川 英知	西川 英知
内視鏡	内視鏡室	田中 仁	近藤 元洋	戸田 茂	近藤 元洋	田中 仁	戸田 茂
		山元 英資				山元 英資	
リンパ浮腫外来 静脈瘤 フットケア		加藤 逸夫	加藤 逸夫	加藤 逸夫	加藤 逸夫	加藤 逸夫	休診
		曾我部仁史				曾我部仁史	

* 受付時間は平日は午前8:15から午後5:30まで、土曜日は午前8:15から午後0:30までです。

* 診療科の都合により変更・休診になることがあります。 * リンパ浮腫外来は第2・4火曜日の午後休診いたします。

* 脳神経外科の診療は、土曜日午前のみ診療となります。

* 泌尿器科は月・水・金の午前のみ診療となります。午後0:00までの受付になります。

* 土曜日の午後・日曜日・祝祭日は休診です。 * 日赤眼科の診療は第1・3・5週目は休診となります。

* 耳鼻咽喉科の外来診療は、月曜日(受付 8:15~17:30)、木曜日(受付 8:15~17:30)、土曜日(受付 8:15~12:30)の診療となります。

リレー コラム



今回は
臨床検査部 課長
森岡圭子さんです。

Q どうして、臨床検査技師さんになろうと思ったのですか？

A 母親からのアドバイスでした。親からすると資格の利点で、一生の仕事として続けられ、安定性も魅力的だったようです。私としても、裏方で大いに力を発揮し、チーム医療の中核を担う臨床検査技師が自分にあっていると思ったからです。

Q 旅行が趣味だと聞きましたが、お薦めのスポットを教えてください。

A スポットですか？ R196の海岸沿いから見る夕日は最高だと思います。最近では、白浜のパンダや雪の鳥取砂丘もよかったですね。

Q 一言つぶやきをお願いします。

A 「人の振り見てわが振り直せ」良い諺で、わかっているけれども出来ないのが難しいところです。でも我が振り直せ!!

Q 次回のバトン相手を指名してください。

A 白衣の天使達のマザー、看護部長 松本敏子さんにバトンタッチ。

つぶ
やき

チーム医療のさらなる向上を目指し、部署間の「絆」を高める目的で3月に中国地方に職員親睦旅行に行ってきました。雄大な大山や日本海の荒波も堪能してきましたが旅行では普段業務中には見ることができない他部署の方の「すがお？」も垣間見ることができて楽しむことが出来ました。右の「大山」の写真は写真の達人・事務長さんが撮ったものです。今号の文中の多くの写真も事務長さんにお世話になりました。それでは、次号をお楽しみに・・・

