



そうめんの 寒天寄せ

夏の
健康・簡単
レシピ

材料：1人分

そうめん(乾)	8g
ブラックタイガー(小1尾)	5g
みつば	1g
だし汁	80g
薄口しょうゆ	1.5g
みりん	1.5g
塩	0.1g
粉寒天	1g

栄養価

エネルギー	39kcal
脂質	0.1g
たんぱく質	1.8g
炭水化物	7.4g
食物繊維	1g
食塩	0.7g

作り方

- ①ブラックタイガーは予め下処理後ポイルし、みつばは3cmほどに切る
- ②そうめんはゆでて水を切っておく
- ③だし汁を加熱し、調味料と寒天を加える
- ④一度に何人分かつくられる場合は寒天流し缶、もしくは適度な器にそうめん、みつば、ブラックタイガーを彩りよく入れ、③の液をゆっくり流し込む
- ⑤冷蔵庫で冷やし固める

(栄養科 管理栄養士)

食物繊維の役割をご存知ですか？
ひと昔前であれば食物繊維は「食べかす」と考えられていたこともありましたが、現在は「第六の栄養素」と言われ腸内環境を整えたり、血中コレステロール値を下げる働きやナトリウムの排泄、血糖値の上昇を緩やかにしてくれるなど生活習慣病の予防や改善にも効果があることがわかっています。摂取目標量は、成人男性で20g女性で18gです。

今年も大分中村病院「チーム フィーカ」として『リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018大分』に参加します！！

開催日時 9月8日(土) 10:30～9日(日) 11:00
会場 大分スポーツ公園 大芝生広場

リレー・フォー・ライフとは、がん患者さんやそのご家族を支え、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指すチャリティー活動です。イベントは24時間を通して行われます。大分中村病院では、チームの一員として一緒にイベントに参加される方を募集しております。参加ご希望の方は7月27日(金)までに下記まで電話でお申込み下さい。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

大分中村病院 担当：神田友子 ☎097-536-5050(内線 7371)



第4回 大分中村ミーティング ～患者さんの気持ちを良く知ろう！！～

6月9日(土) コンパルホールにて、大分中村病院人材育成委員会主催の『第4回大分中村ミーティング』を開催しました。当院の医師、看護師、セラピスト、事務員など約120名の職員が参加しました。今回のテーマは『患者さんの気持ちを良く知ろう！！』です。普段から医療に携わっている職員が患者さん側を実際に体験することによって、看護されている時の状況を少しでも理解することが目的です。会場に設置された体験コーナーやミニ運動会形式による5つの

競技(伝言ゲーム、まめ掴み競争、目隠し二人三脚、タオルギャザー、ゴールボール)を行いました。参加した職員からは「体験を通じて直接学べる良い機会となった」、「事務なので補助具は普段見ることがないが、今回勉強になった」、「有意義な体験が出来た」などの感想を聞けました。当院の人材育成委員会では、今後も職員のスキルアップを目的とした様々な取り組みを行い、より良い病院作りに努めて参ります。



社会医療法人 恵愛会 大分中村病院

〒870-0022 大分市大手町3丁目2番43号 TEL:097-536-5050(代)
『よりそう』vol.2 2018年夏号(2018年7月15日発行)
発行責任者 / 中村太郎 編集担当者 / 経営戦略部(羽田野) <http://www.nakamura-hosp.or.jp>

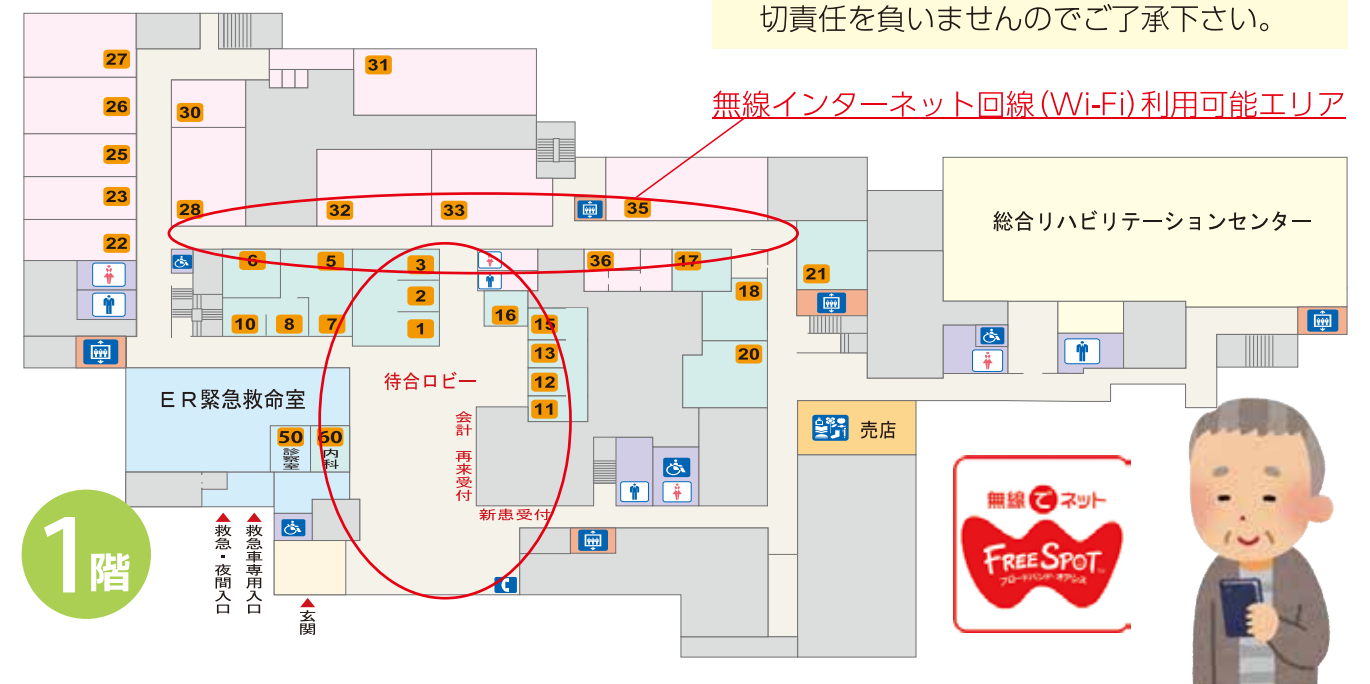




外来待合室にて Free Spot Wi-Fi のサービスを開始しました！

6月1日(金)より外来の待合室にて Free Spot Wi-Fi のサービスを開始しました。Free Spot Wi-Fi が使用可能なエリアは、下図(1階マップ)の赤丸で囲った範囲になります。Free Spot Wi-Fi は名称の通り、誰でも自由に無線インターネット回線(Wi-Fi)を使うことができるインターネットサービスです。受信範囲内でも回線が弱い、もしくは入らない場合は、写真の機械(ルーター)より無線が発信されていますので、機械周辺の椅子におかけになってご利用下さい。また、Free Spot Wi-Fi の設定につきましては、利用者ご自身でお願い致します。

右記「Free Spot Wi-Fi のご利用方法・注意事項」をよくお読みになってからご利用ください。



Free Spot Wi-Fi の ご利用方法・注意事項

10分間以内ご利用の場合

10分間以内のご利用については登録等の必要はありません。お使いの機器から Free Spot Wi-Fi の無線を選択してご利用下さい。

10分間以上ご利用の場合

10分間以上利用される場合には、Free Spot Wi-Fi への登録が必要となります。登録方法については、再来受付前に別紙を置いておりますので、ご確認ください。

その他注意事項について

- * 医師・看護師の指示に従い、療養に影響のないようお願い致します。
- * 歩きながらのスマートフォンのご利用は危険ですので、お控え下さい。
- * 高画質動画の視聴や容量の大きいファイルのダウンロードは他の患者さんのご迷惑となりますのでお控え下さい。
- * セキュリティ等の環境をご自身で整えてご利用ください。また、本サービスを利用することによって生じた損害に対して、当院は一切責任を負いませんのでご了承下さい。



より安心・安全かつスムーズに。 80列CTを導入

当院のメインCT装置が32列から80列へ、サブのCT装置が2列から16列へ入れ替わりしました。80列CTについては7/28(土)より、16列CTに関しては7/12(木)より稼働を開始いたしました。

CTの入れ替えにおける主な変更点は、80列という列数の多さです。列数が倍以上に増えたことで、より綺麗で正確な画像を見ることができます。では、80列のCTについてご説明します。

患者さんの身体に配慮した技術

画像の撮影については被ばく量に不安を感じる方が多いと思います。導入するCTでは、被ばく低減技術の利用により、患者さんへの被ばく量の低下、加えて造影剤の量も少なく撮影することが可能であり、患者さんの身体に配慮されたCT装置となっています。

金属周囲の画質向上

当院では、整形外科を中心に、金属を用いた治療を行っています。導入するCTでは、乱れやすい金属周囲の画像を修正する機能が強化されているため、より正確に画像を診ることができるようになっています。

検査ワークフローの短縮

単位時間当たりの撮影できる範囲の拡大、撮影した画像を再構成する機能の向上により、検査のワークフロー・撮影時間が短縮されます。救急病院としても地域によりそう当院において、一秒でも早く画像を撮影し、医師が診断できることはとても重要です。また、患者さんの息止めの時間も減少することで、負担を軽減することができます。

機械の機能向上だけではなく、患者さんがより安心・安全かつスムーズに検査頂けるよう、今後とも頑張りますので、お気付きの点がございましたら、お気軽にお声掛け下さい。





暑い夏は 熱中症 に気をつけましょう!



人間の身体は、発汗や皮膚温度を上昇させることにより体温を外に逃がす仕組みがあり、自然と体温調節が行われます。しかし、気温・湿度が高い、長時間の運動、水分補給が出来ないなどにより体温が上昇し調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。暑い環境で体調がおかしくなったら、まず熱中症が疑われます。

ます。症状がひどいときは病院で点滴などを行います。意識障害を認める場合は最重症が疑われるため、救急車で医療機関に搬送し速やかに治療する必要があります。

症状程度 軽度の頭重感・めまい・倦怠感を主とする状態から、筋肉がこむら返りを起こす熱けいれん、頭痛・吐き気・虚脱感（ぐったりしている状態）を認める熱疲労、体温が40度以上に上昇し意識障害・けいれんをきたし命の危険のある熱射病まで、症状はさまざまです。

対策予防 暑い時期の外出では、帽子・日傘を活用しましょう。水分摂取はこまめに行います。塩分・ミネラルの入ったスポーツドリンクがベターです。自宅では窓をあけて風通しをよくするか、クーラーを活用して環境を整えましょう。

熱中症は暑い時期に起きやすいのですが、梅雨明け後の7月以降に急増し、多くの患者が救急搬送されます。暑さに体が慣れていないことが原因と考えられますので、これからの時期、充分ご注意ください。



治療 症状が軽ければ、涼しい環境で体を休める、体を冷やす、水分と塩分を補給するなどの処置で改善し

教えて! ソーシャルさん



毎号、社会資源の紹介を行っています!

今回は、このコーナー名や病院でもよく聞く私たち「ソーシャルワーカー」の仕事について、ご紹介したいと思います。

医療ソーシャルワーカーって何してる人?



病気や障害による不安や、退院してからの生活に心配なことがある時、我々ソーシャルワーカーがお話を聞かせて頂きます。面談を通じてお話を伺い、介護保険や福祉サービスの制度の説明・紹介をして、患者さんやご家族と一緒に解決方法を考えていく専門職です。

どんな時に相談したらいいの?



例えば、ご自身やご家族が入院して介護が必要になりそうな時は、お気軽にご相談ください。必要に応じて、介護保険の紹介をしたり、ケアマネージャーとの連携を行って、医師や看護師、リハビリなど、様々な職種と協力して患者さんが安心して生活が送れるようにお手伝いさせていただきます。



「がん」についての不安や悩み・心配ごとを話してみませんか? がん相談支援センター



当院の『がん相談支援センター』では、がん相談支援員としての研修を受けた医療、福祉関連の専門のスタッフを配置し、がんの診断や治療に関するご相談以外にも、看護や検査方法、また保険制度等まで幅広いご相談にお応えしています。切れ目のないがん診療の実現のため、地域の医療機関との連携協力体制のもと、積極的な支援を行っています。

対象：当院にて治療中の患者さんご家族
 場所：3階 がん相談支援室
 日時：火曜日(午後)、土曜日(午前)
 相談員：がん専門相談員
 (看護師、ソーシャルワーカー)
 がん看護専門看護師
 方法：面接相談
 料金：無料(セカンドオピニオン外来、外来診療等医師の関与が必要な場合は有料)

がん治療に関するご相談はもちろんのこと、セカンドオピニオンに関することや、がん治療中の仕事の継続に関すること、ご自宅での治療を継続するための看護・ケアなどに関すること、治療費に関すること、がんに関する情報提供や地域の医療機関等の紹介、治療に関わる医療スタッフに関すること、その他、気になること、不安なことなど、なんでもお気軽にご相談ください。

予約方法 1階会計窓口でお尋ねいただくか 電話にてお伺いいたします。 ☎097-536-5050 (代)



大手町の健康いきいき館にて健康出前講座

5月8日(火)、大分市大手町にある健康いきいき館にて健康出前講座を実施しました。会場で出迎えてくれたのは、大手町2・3丁目健康クラブの皆さん約20名です。講師をリハビリテーション部長の古原岳雄作業療法士、助手を篠崎みどり作業療法士が務めました。おなじみの棒体操からスタートです。この体操で体の柔軟性や反射神経を鍛えたり、バランスをとる練習ができるそうです。また、床に紐を2本引いて一本橋のような道を作ったり、飛び石のような道を作ったりして、スリッパをはいたままの皆さんに歩いてもらいました。最初は「助手が支えますので、無理せず手をつかんでください」と言ったものの、皆さん支え要らずの状態ですイスイス歩いていきました。古原作業療法士は最後に、「転ばないためにこれから大事になってくるのは“反射神経”と“平衡感覚”に尽きます。元気なうちから“反射神経”と“平衡感覚”を鍛えておけば、ひどい怪我を防ぐことができますので、今日の体操を思い出しながら出来る範囲で体を動かしてみてください」と話しました。参加した皆さんからは「ユーモアを交えた講演でとっても楽しかったです」「棒体操は家でも続けられるのでさっそく棒を作ってみます」などと話して、満足そうでした。大分中村病院では、あなたの街の健康講座に講師を派遣しています。お気軽にご相談ください。



第5回 ほねっとわーく開催「骨粗鬆症を防ぐには～日常生活でできること～」

5月12日(土)、当院1階リハビリテーションセンターにて、骨粗鬆症リエゾンサービスによる「第5回ほねっとわーく」を開催しました。「骨粗鬆症リエゾンサービス」とは、医師と医師以外のメディカルスタッフが相互に連携しながら実施する骨粗鬆症の予防と治療および骨折防止の取り組みのことです。今回のテーマは「骨粗鬆症を防ぐには～日常生活でできること～」。はじめに骨粗鬆症リエゾンマネージャーの谷口純平理学療法士が、骨粗鬆症の概要について話をし、次に織田真由美理学療法士が、丈夫な骨を作るために日常的にできる運動について、運動の実演を交えながら講演を行いました。その後、河野瑠璃作業療法士が「転ばないための生活の工夫」をテーマに講演を行いました。今回の開催を踏まえ、骨粗鬆症リエゾンサービスでは今後も啓発活動を続け、もっともっと多くの人に骨粗鬆症について理解してもらえよう努めて参ります。



ほねっとわーく 開催予定

第6回 9月8日(土) 13:30～
 場所：当院リハビリテーションセンター
 対象：当院入院患者さんとご家族
 参加の申し込み/お問い合わせは、お近くのナースステーションまで

第12回 がんサロン「太陽のカフェ フィーカ」開催

5月19日(土) 当院6階研修室で、第12回がんサロン『太陽のカフェ フィーカ』が開催され、患者さんやご家族、スタッフなど30名程が参加しました。まず始めに、リハビリテーション部の丸山達也作業療法士による「手の運動」を行ったあと、ミニレクチャーとして、当院リハビリテーション部の中野良子作業療法士が「末梢神経障害の予防とケア」をテーマに講演しました。このあと参加者全員が車座になって、自己紹介や病気になって感じたこと、最近あった楽しいことなどを順番に話していきました。最後にピアニストの足立栄さんと石飛裕和医師による生演奏に合わせ参加者全員で歌を歌いました。参加された方からも「色々な対策がわかってよかったです。試してみます」「次回のスキンケアも気になります！」など、とても好評でした。



太陽のカフェ フィーカ 開催予定

第13回 7月21日(土) 13:00～15:00
 第14回 9月15日(土) 13:00～15:00

場所：当院6階研修室

当院の患者さん以外でも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

《問い合わせ先》 担当：神田友子
 097-536-5050 (内線502)

第9回大分・別府糖尿病を考える会 市民公開講座を開催

「第9回大分・別府糖尿病を考える会 市民公開講座」が5月19日(土)、J:COM ホルトホール大分1階小ホールで開催されました。はじめに、古国府クリニック副院長で日本糖尿病学会専門医の伊東康子先生に「血糖値の変動を知り治療に生かす」をテーマに講演していただきました。講演の間には、当院リハビリテーションスタッフによる「家庭でできる簡単エクササイズ」を会場内で紹介しました。その場でできる足踏みやスクワットを参加者の皆さんと一緒に実践しリフレッシュをしました。休憩後、当院糖尿病内科部長で日本糖尿病学会専門医・指導医の鎗水浩治医師が「糖尿病の合併症を知り治療に生かす」をテーマに講演を行いました。また会場には、当院看護師による「血糖・体重・血圧測定」や管理栄養士に食事の相談ができる「栄養指導」のコーナーも設けられ、参加した皆さんから好評を得ました。参加した方からは「知っていたつもりでしたが、改めて見直すことができました」、「健康寿命を保つように努力します」、「現場指導で応用させていただきます」などのお声をいただきました。この市民公開講座は今後も継続的に行う予定で、次回は11月10日(土)ホルトホール大分にて開催します。糖尿病でお悩みの方、糖尿病をもっと理解したい方など、多くの方のご参加をお待ちしています。



古国府クリニック副院長
伊東 康子 先生



大分中村病院 糖尿病内科部長
鎗水 浩治 医師