

竹内病院 だより

3月号

医療法人
社団仁和会



竹内病院

宮崎市霧島2丁目260
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

Dr.に聞く!【第112回】

平昌オリンピック メダルラッシュ!

消化器外科 医師 豊永 健二

2月にはお隣韓国で行われた平昌オリンピックの報道で連日賑わっていましたね。時差もなかったためTV観戦もしやすかったこともあり、生放送での日本人の活躍、メダル獲得をしつかり見ることができ感動しました。私は冬季オリンピックには不慣れな競技が多く、あまり期待していなかったのですが大間違いでした。

私個人的にはスピードスケートでの活躍には拍手喝采を送りたいと思います。日本人らしい!ならでは!と感じたのは、「パシュート」と呼ばれた団体追い抜き競技で、女子が金メダルを獲得した時でした。個々の能力・記録では他国の選手に及ばないにも関わらず、団体となりチーム一丸となると驚くべき力を発揮し強国チームに勝利する、その姿に感銘を受けました。陸上競技でもリレーでメダルを獲得していたのを思い出します。

この勢いそのままに、2年後(早いものですね)の東京オリンピックでの日本人選手の活躍を楽しみにしたいものです。頑張れ!アスリートの皆さん!

緩和ケア

緩和ケアとは「重い病を抱える患者(その家族も含めて)の身体や心の様々な痛みや辛さなどをやわらげて、より豊かな人生を送ることができるように支えるケア」のことを指します。

現在では「がん患者」の方へ用いる・提供されることが多くなりました。現状の日本人では約3人に1人が生涯のうちに「がん」と関わっています。今後高齢化が進行するに従い、2人に1人の割合となると試算されています。

かつては「がん」に対して治す医療(手術や抗がん剤など)を頑張って、頑張ったが、不幸にも「がん」の進行に従いこれ以上の有効な治療がなくなった時に、受ける医療・ケアと認識されていた時代もありました。しかし現在では「緩和ケア」とは「がん」と診断された時から、治す医療と共に提供される医療・ケアと考えられています。

もちろん医師だけでは不十分で、看護師・薬剤師・栄養士・ソーシャルワーカー・理学療法士などでチームを組んで取り組む必要があります。当院では「緩和ケア」の専門病棟があるわけではないのですが、平成27年より「がんリハビリ」を導入し可能な限り「チーム」としてケアを提供できるよう頑張っております。

最近では当院でも高齢のがん患者さんが入院されることも多くなり、私も周りのスタッフからの気付き・助言を受けながら「より良い緩和ケア」を提供できるよう心がけています。

私個人の能力では及ばないながらも、「チーム」の力を結集できる日本人の良さを忘れずに。

卒業おめでとう

この度、准看護学生二名の方が晴れて卒業迎えることが出来ました。大変喜ばしいことで、若いパワーで病院を盛り上げて頂きたいですね。

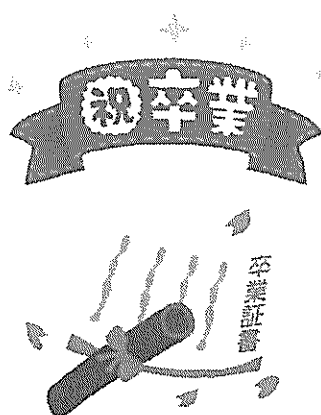
「卒業を迎えて」

准看護師 長友 望美

ちょうど二年前初めての病院勤務と看護学校入学を目前にし、緊張していた事を思い出しますが、そんな私もあっという間に看護学校を卒業することが出来ました。

学校での学びを職場で活かし分からない点を先輩看護師に質問したりアドバイスを頂ける環境はとても大きなメリットで、自分でもとても成長出来たと感じます。実習前など不安な時期には職場の皆さまに応援して頂き、背中を押してもらった事で様々な苦難を乗り越える事が出来ました。

これから准看護師としての責任を持ち働くことは大変だと思いますが、これまで支えて下さった全ての皆さまへの感謝の気持ちを忘れず、初心の気持ちを大切に頑張ります。



准看護師 津隈 亮孝

私は、今年の春に無事、宮崎看護専門学校高等課程を卒業する事が出来ました。私がここまで頑張ってきたのも学校の先生方、職場の先輩方、家族や友人の支えがあったから卒業できたのだと思います。二年前、竹内病院に入職し宮崎看護専門学校に入学しました。人生で初めての一人暮らしも始まり何もかも初めて体験する生活が始まりました。今思い返すと良い思い出ですが、当時の私は勉強も仕事も結果が出ず、きつくなり目標が分からなくなる事が多くありました。ですが、成績や結果が目に見えてきて周りから認められるようになった時、とても嬉しかったのを今でも覚えています。

コツコツと努力することで必ず実力は付いてくると信じて今後も勉強に励み仕事を覚え知識、技術の向上に取り組みます。

「入職しました」

調理員 平木 香一

この職場で働き始めて四か月が経とうとしています。今まで調理の仕事の経験が無く、全てが初めての事ばかり。右も左も分からず知らない事がたくさんあり、栄養士や調理員の教えを聞き日々勉強の毎日です。

患者様に美味しいと思ってもらえて笑顔になれる料理を作りたいと思っております。患者さま一人一人を、自分の家族のように思い毎日笑顔で過ごして欲しい。「食」という面で患者さまの日々の健康を支えていきたいと思っています。

自分の祖父も入院していた事があり、病院の御飯を美味しいと言いながら笑顔で食べているのを見て、料理で人を笑顔に出来る事を知らされました。栄養士や調理員が、患者さまの事を考え、毎日調理している姿を見て、自分も頑張っていこうと思いました。そういう職場に勤める事が出来て良かったと思います。まだまだ経験不足で、一人前には程遠いですが精一杯自分に出来る事をしていき患者様の支えになれるよう努力していきます。

「各階だより」

臨床検査技師 瀬尾 睦美

三月に入り、暖かくなって来ましたが、風も強くなり花粉や火山灰が気になるところです。

さて、自己血糖測定器についてお知らせがあります。今使用している自己測定器のセンサーが、来年3月で製造中止になります。それに伴い自己測定器の機種を変更する事になりました。今、検討しているところなので自己血糖測定器を使用している患者さまへ、機械が決定次第順次交換する予定にしております。ご迷惑をかけるとは思いますが、不安のない様、説明して交換していきますので、該当の患者さまは宜しく願います。

「防災のススメ」

庶務主任 太田 次郎

風害(ふうがい)は、風によって引き起こされる、災害全般的なものです。特定の季節に限ったものではなく一年を通して起こりうる災害の一つです。今回は風害について述べさせていただきます。

1)原因

(1)主に台風・低気圧による強風(暴風)、

(2)竜巻やダウンバースト、塵旋風などによる突風

などが原因となります。風害には雨を伴うことが多く、風害と水害の被害を分けることは難しく、風水害と表現することが多いです。

2)被害の種類・範囲

(1)突風や暴風による、屋根瓦などの飛散といった直接的な損害

(2)倒木・飛来物などによる建物や人体への被害

(3)電柱の倒壊や電線の切断による電力・通信インフラへの被害、航空機や列車の運休など交通への影響が発生

(4)日本国内では風害の主原因となる台風が、リンゴやナシなどの収穫前の時期と重なることもあり、それら果樹の落下や稲作では稲穂が倒れ、甚大な被害が発生

過去には建築文化財への被害があるなど、影響も大きいです。また、台風・低気圧を原因とする場合、気圧の低下による高潮に加え、強風により堤防の決壊や浸水、船舶の座礁や転覆などが発生することもあり、特に強風を原因とする場合に、これらも風害に含まれます。

3)被害に遭わない為には

(1)不要不急の外出を控える。

(2)天気予報の情報をこまめにチェックして、対応を行う。

等が考えられます。ただ突風や竜巻等の発生でいきなり被害に遭う場合も考えられます。外出して風が強いと感じられた場合は速やかに屋内に避難し、しばらく様子を見られるのが良いでしょう。もし怪我をした場合は速やかに医療機関へ受診して下さい。

大まかではありますが、以上です。これからも皆様の参考になるようなものを掲載したいと思いますので何卒宜しく願います。

美味しい料理

今年の春は「すっげ寒い〜」「てげな寒い〜」「のさんわあ〜」さて、どれが正しいでしょうか？最近では「まじ寒い」。日本語の進化についていけないのですが皆さまもこの寒さにちゃんと身体がついていってますか？

昨年末からの野菜の高騰で、野菜からの食物繊維摂取不足が心配されますが少しずつ遠慮なく買える価格に落ち着きました。さて、手軽に食物繊維を摂れるレシピの紹介です。

【みぞれ鍋】●油揚げに餅を入れたもの ●本しめじ ●白菜 ●えのき茸 ●太ねぎ ●春菊 ●椎茸 ●豚肉 ●ウィンナー ●牡蠣・・・好きな具材を適宜用意します。彩りには花型人参を薄く切り、花びらのように散らします。

油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから使います。側面に切り目を入れ中にお餅を詰めます。もやしを少し入れても更に旨い。牡蠣は塩水で洗い汚れを取って水気を切っておきます。鍋にお水を入れ、白菜の白い所から先に入れます。沸騰してから豚肉・太ねぎ・きのこ・牡蠣と硬いものから入れるようにします。最後に大根おろしを上に乗せます。器に大根おろしをのせて頂いても同じです。味つきポン酢や好みのお醤油で一味などの薬味も効かせて頂くと更に美味しいですよ。

【しらすの卵とじ】鍋にだし汁(だしの素でOK)を入れ、白菜のざく切を入れてしんなりさせます。柔らかくなったら醤油・みりんを同量、お酒を少々で好みに味付けします。しらす干しを適量(白菜100gに対して大さじ1つくらい)最後に卵でとじます。煮汁は煮詰めた方が美味しいです。水分はタボタボにならない程度のだし汁で作ってみてください。

大根や白菜の旬は終わりますので、柔らかくして食べるには丁度良い方法です。食物繊維は、きのこやごぼうのように根菜もの、海藻類に多く含まれます。健康管理には十分気を配り、早めの対策で初夏の肌だしの季節に間に合わせましょう。

お知らせ

ゴールデンウィーク中の診療について

4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
土	日	月	火	水	木	金	土	日
通常通り	休診	休診	通常通り	通常通り	休診	休診	休診	在宅医

※ただし、急患におかれましてはこの限りではありません。

5月6日(日)は在宅医となっております。診療時間は9:00~17:00です。

また、急患の方におかれましては、この限りではありません。

関連施設

介護老人保健施設

むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL (0985) 39-9200 FAX (0985) 39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL (0985) 30-2855

グループホーム 池内の家

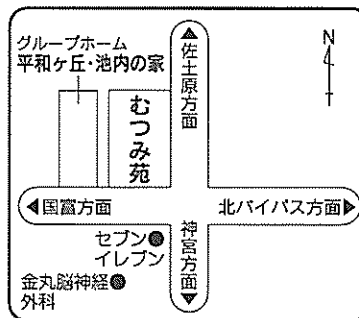
TEL (0985) 39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL (0985) 36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL (0985) 61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL (0985) 26-0123 FAX (0985) 26-8791 URL : <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

診療時間

- 平 日/午前8時30分~正午
午後1時30分~午後6時
- 土曜日/午前8時30分~正午
- ※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

