

しまわり

2021 秋
No.74
広報誌
ご自由にお持ち
帰りください



特集 1 紹介シリーズ No.5 「検査科」
病気のお話「白内障」について
眼科 医長 横山千秋

- ・ 自宅で行える簡単な運動
- ・ 忘れられない看護エピソード
- ・ インフルエンザ予防接種について
- ・ 栄養士イチオシ！～秋の旬食材～

病院からのお知らせ

- ・ 市民公開講座 Web 配信スタート
- ・ 新任医師のご紹介
- ・ ヒューマンスクランブル
- ・ 診療のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、全館面会禁止としております。



〒073-0196 北海道砂川市西4条北3丁目1番1号
TEL 0125-54-2131 FAX 0125-54-0101
E-mail info@med.sunagawa.hokkaido.jp



ホームページ

診療のご案内

通常の受付時間 (※午後の受付時間は各診療科をご覧ください。)
午前 8:15~11:00 午後 13時15分~16時00分 令和3年10月4日現在
診療医師(出張医含む)・受付時間は都合により変更となる可能性がありますので、受診前に詳細についてはお問い合わせください。

	月		火		水		木		金			
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
1ブロック	小児科 午後受付時間 13:15~16:00	新崎(有)	近藤 出張医:第3週 小児腎臓外来	新崎(有) 出張医:第2・4週 心臓外来	菊地(成) 出張医:第2・4週 心臓外来	新崎(有)	矢吹 出張医:第1・3週 内分泌外来	新崎(有)	1ヶ月健診 成長発達外来 (予約診療のみ)	新崎(有)	矢吹 出張医(第1週) 神経外来	
	心臓血管外科	宇塚 15:00まで			佐々木(昭)	内山			武川		札幌大出張医	
	呼吸器外科											
	脳神経外科	古明地		平野				大瀧		ローテーション		
2ブロック	脳神経内科	山内 ※完全予約制	大橋 ※完全予約制	廣瀬 ※完全予約制	植村 ※完全予約制	出張医(隔週) ※完全予約制	船越 ※完全予約制	山内 ※完全予約制	廣瀬 ※完全予約制	大橋 ※完全予約制	廣瀬(11:00より)	
	整形外科	山村(9:30より)		出張医	佐々木(幹)	山村		出張医	小路	堀口		
3ブロック	消化器外科	堀口		宮野	宮野	宮野		佐々木(幹)	佐々木(幹)	宮野		
	乳腺外科	横田		山田	山田	田口		石塚	田口	田口	(医師不定)	
1階	内科 (総合) (消化器) (呼吸器) (血液) (糖尿病・脂質代謝) (膠原病) 午後受付時間 (再診・予約のみ) (13:15~15:00)	吉田(行)(消化器)	北大出張医(総合)	中村(文)(総合)	新崎(人)(血液)	大崎 (総合・呼吸器)	旭医大出張医(糖尿病)	研修医(総合)	岸田(総合)	禁煙外来 (完全予約制)	旭医大出張医(総合)	橋本(総合診療科)
	呼吸器内科 午後受付時間 (再診・予約のみ) (13:15~15:00)	廣海	渡部	廣海	渡部							
	心療内科										橋本 (完全予約制) 内科7番診察室	
	循環器内科	清水(9:30より)	予約診療のみ ペースメーカー外来 天満(出張医) 14:00~17:00	平林(9:00より)	松谷(9:30より)	水上	中島	予約診療のみ ペースメーカー外来 伊藤(出張医) 14:00~17:00	清水	中島(9:30より)	予約診療のみ	高屋(9:30より)
	耳鼻咽喉科	加藤(明)	川原(弘)	検査・予約			加藤(明)	加藤(明)・ 川原(弘) 14:00~15:30	加藤(明)	川原(弘)	加藤(明)・ 川原(弘) 14:00~15:30	加藤(明)・ 川原(弘) 14:00~15:30
	産科	宇田		佐野		佐藤(元)		櫻井		宇田	産後健診	山下
	婦人科	櫻井		山下		佐野						佐藤(元)
	助産師外来	10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00
	泌尿器科	柳瀬		村中・小林(元)		村中		小林(元)		柳瀬		小林(元)
	精神科	木川(初診) ※完全予約制	も忘れ専門外来 (再診予約のみ) 15:30~16:30	石田(再診)	野呂(出張医)	高橋(初診) ※完全予約制	石田(再診)	小林(健) (初診)	高橋(再診)	石田(初診) ※完全予約制	小林(健) (再診)	も忘れ専門外来 (予約のみ) 13:30~16:30
2階	形成外科	須貝		上田	シミ・脱毛外来 15:00まで ※完全予約制			須貝		上田		
	皮膚科	濱田	特殊検査	阿部	濱田・阿部 14:00~15:30	濱田	特殊検査	阿部		濱田	濱田・阿部 14:00~15:30	
	眼科	渡邊		渡邊	レーザー手術	渡邊		渡邊		渡邊	レーザー手術	
	麻酔科	雨森(9:30より) ペインクリニック 術前診察		ローテーション 術前診察		ローテーション 術前診察		ローテーション 術前診察		ローテーション 術前診察		丸山(9:30より) ペインクリニック 術前診察
人工透析外科	村中9:00~14:00	柳瀬14:00~19:00	柳瀬9:00~14:00		柳瀬9:00~14:00	國島14:00~19:00	柳瀬9:00~14:00		柳瀬9:00~14:00		小林(元)9:00~14:00	
放射線治療科	長谷川	治療計画	長谷川	治療計画	長谷川	治療計画	出張医	治療計画	長谷川	治療計画		
救急科	福井(将)		福井(将)		川原(翔)		田原		田原			
リハビリテーション科 (予約診療)											大田(旭医大教授) 入院患者のみ 予約診療	
歯科口腔外科	中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		出張医	
緩和ケア外来(予約診療)		精神症状(要予約) 随時(地域連携推進)	石田		緩和ケア全般 9:00~12:00	田口						

広報誌 ひまわり2021 秋号
No.74 令和3年10月28日発行 発行・編集・砂川市立病院・広報委員会 発行所…ふじ印刷

手術 予約検査 赤字は女性医師です

◎ホームページからでも診療のご案内をご覧いただけます。



検査科には医師3名、臨床検査技師32名、医療助手3名の38名が所属しています。主な仕事内容は患者さんから採取した血液や尿を検査する①検体検査（組織や細胞を検査する）、②病理検査（直接患者さんの身体を検査する）、③生理検査に大きく分けられます。

新型コロナウイルス感染症のPCR検査などが連日ニュースに取り上げられ、臨床検査技師の存在が広く認知されました。臨床検査技師は、PCR検査以外にも多岐にわたる検査を行っており、代表的な検査と担当するスタッフをご紹介します。細分化された部門にはそれぞれ認定資格制度があり、検査科では高度医療に対応するため認定資格取得に力を入れ、質の高い検査を提供しています。

① 検体検査

検体検査は、血液・生化学・一般・免疫血清・輸血・細菌に分かれています。

●血液検査

自動分析装置で血液中の赤血球・白血球・血小板数の計測や白血球の分類を検査し、ある一定の基準を超えた際は、顕微鏡で異常細胞が出ていないか確認しています。また、血液が固まりにくい状態や血栓ができてやすい状態を見つづけるための凝固検査を行っています。認定血液検査技師1名が在籍しています。

●生化学検査

採取した血液を分離して得られた血清や血漿を自動分析装置で測定しています。肝臓・腎臓・心臓・脾臓・骨・筋肉・血糖・脂質・電解質など様々な成分を分析し、病気の診断や治療の判定、病状の経過観察に欠かせない検査です。

●一般検査

採取した尿を尿試験紙を

用いて行う検査と自動分析装置で細胞成分を分類する検査を行っています。ある一定の基準を超えたものは、顕微鏡を用いて機械では分類しきれない細胞や結晶を観察しています。そのほか、便検査・髄液検査などを行っています。

●免疫血清検査

体内にウイルスや細菌などの異物が侵入すると、それらに抵抗する抗体という物質を産生します。この抗体を利用して感染症の原因や経過を調べるのが血清検査です。自動分析装置により、B・C型肝炎・梅毒・HIVなどの感染症や甲状腺ホルモン・心筋マーカーなどの検査を行っています。

●輸血検査

患者さんへの輸血が安全に実施されるよう、血液型検査・不規則抗体検査・交差適合試験を行っています。当院の輸血部門は、日本輸血・細胞治療学会の機能評価認定（I&A）を取得しています。認定輸血検査技師2名が在籍しています。

●細菌検査

採取した尿・喀痰・便・血液などから病気の原因となっている細菌を特定し、その細菌に効果のある抗菌薬を調べたり、PCR検査を行って1名が在籍しています。また、多職種微生物検査技師1名が在籍しています。また、多職種細菌（薬剤耐性菌）が検出された際の報告やデータ集計などを行い、院内感染の予防や減少に努めています。



② 病理検査

病理医が顕微鏡で形態を観察し、病気の確定診断、病期や予後の推定、治療効果の判定を行うため、採取した組織からプレパラート（ガラス標本）を作成する組織検査と尿や喀痰などの臓器から剥がれた細胞を検査する細胞診検査に分けられます。細胞診検査は認定試験に合格した細胞検査士のみが検査できる特殊な検査です。細胞検査士3名が在籍しています。定期的にカンファレンスを行い、診断・技術の向上に努めています。また、病気により深くなられた患者さんのご遺体を解剖し、病理検査を行うことで医学的検討を行う病理解剖も行っていきます。



③ 生理検査

心臓の電氣的活動を波形として記録し不整脈などを調べる心電図検査、腕と足の血圧・脈波を測定し動脈の硬さを見る血圧脈波検査、息を吸う力、吐く力、酸素を取り込む能力などを調べる肺活量検査、どのくらい小さな音まで聞こえるかを調べる聴力検査、脳が活動すると流れる微弱な電気を記録し脳の働きを調べる脳波検査などがあります。心電図・脳波・神経認定技師1名が在籍しています。

●超音波（エコー）検査

被爆の心配がない超音波を用いて画像を作り、心臓の動きや肝臓・腎臓などの臓器を観察しています。検査できる部位は、心臓（負荷含む）・腹部（造影含む）・乳腺・甲状腺・関節・頸動脈・腎動脈・下肢動静脈とエコーで検査し得る領域のほぼ全てが当エコー室で検査可能です。認定超音波検査士5名、血管診療技師1名が在籍しています。循環器内科医・心臓血管外科医・放射線技師・超音波検査士が毎週心臓エコー・カンファレンスを行い、診

断・技術の向上に努めています。



●チーム医療

当検査科は、多職種でそれぞれの専門知識を持ち寄り、より質の高い医療を提供するためのチーム医療に力を入れています。患者さんの栄養管理を行うNST専門療法士、糖尿病指導を行う糖尿病療養指導士、内視鏡検査の補助を行う消化器内視鏡技師、患者さんを院内感染から守る感染制御認定臨床微生物検査技師が検査科からそれぞれ1名ずつ各チームに参加し、チーム医療の一端を担っています。

●検査相談室

検査に関する疑問に、臨床検査技師がお答えする検査相談を無料で行っていきます。医師がするような診断的なお話しはできませんが、それがどのような意味を持つ検査なのかなどのご質問にお答えします。ご興味のある方は、月々金曜日13時15分～16時まで6番生理検査室にお越し下さい。

●最後に

ひとことで「検査」と言っても様々な検査があり、それぞれの分野にその道の「プロの証」となる認定制度があります。検査科では地域センター病院に相応しい検査の提供を目指し、知識や技術を深め患者さんに還元できるように日々努めています。



病気のお話「白内障」について

眼科 医長 横山 千秋



眼科 医長 横山 千秋

眼球の構造

眼の構造はカメラにたとえることが多く、眼に入る光の量を調節するしぼりの役割をする虹彩、ピントを調節するレンズの役割をする水晶体、フィルムに映像を写す網膜、網膜に移った映像を頭(脳)に送るケーブルの役割をする視神経などがあります。どの部分にも様々な病気が起こる可能性があり、視力に影響していきます。今回は、その中でも特に有名な病気である「白内障」についてお話ししていきます。

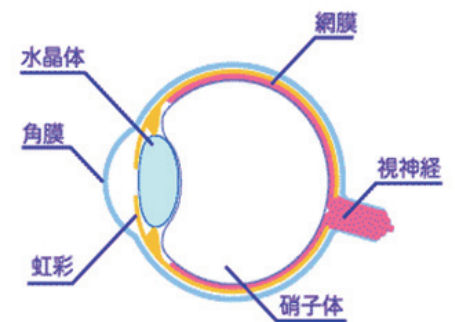


図1 眼球構造

白内障とは

「白内障」とは、前出のレンズである「水晶体」が濁る病気です。発症機序(メカニズム)は、はつきりと分かっている部分が多いのですが、原因として最も多いのは加齢で、眼のほかの病気や体の病気(糖尿病やアトピー性皮膚炎など)、薬剤、外傷に伴うものなどがあります。加齢による白内障(加齢性白内障)は老化現象の一種で、白髪やシミが自然と出てくるのと同じように年齢を重ねると、どなたにでも程度の大小はあれ必ず起こってきます。60歳を過ぎると約半数の方

白内障の症状

本来、透明である水晶体が濁ってくることで、かすんだり(霧視)、まぶしくなったり(羞明)、明るい所で見えにくさを感じたり、物が二重・三重に見えたりして、進行すると徐々に視力が低下していきます。最初は透明なレンズが徐々に白っぽく、進行すると黄色っぽく、最終的には真っ白または茶色にまで濁っていきま

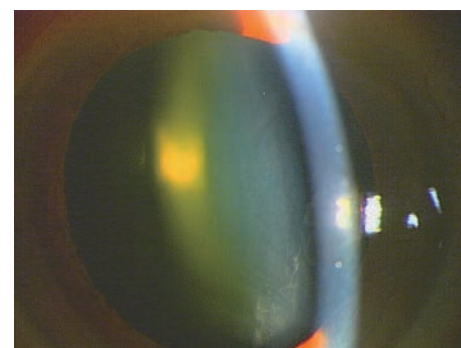


図2 軽度白内障

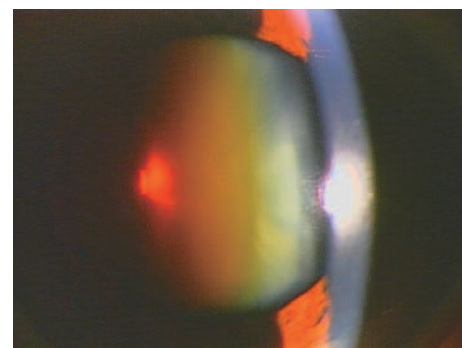


図3 重度白内障

白内障の治療

来た水晶体を透明に戻す治療はありませんが、徐々に進行する病気で、紫外線が誘因になるため、UVカットの眼鏡などを使用したり、日除けをしたり、進行スピードをゆっくりにさせると言われています。点眼薬を使ったり、進行予防の手段はありません。

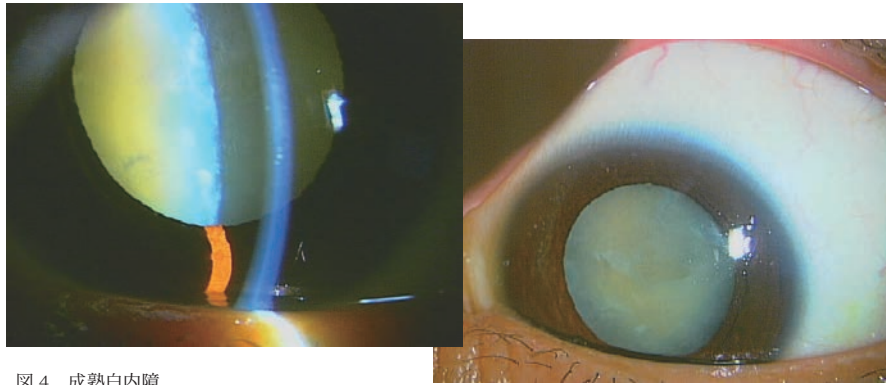


図4 成熟白内障

しかし、これらは根本的な治療ではありません。白内障に対する根本的な治療は手術しかありません。濁った水晶体を取り除いて、代わりに人工の眼内レンズを入れるというものです。現在主流の手術方法は、2.3mm程度の小さな傷口から、超音波を使った手術の機械で水晶体を細かく砕いて取り出す方法です。旧式の手術方法に比べて傷口が小さい分、眼にかかる負担や術中・術後の合併症の危険性が少なく、通常は局所麻酔で行う手術です。当日では片眼あたり1泊2日の入院で行っています。手術の時は、手術台の上に向けていた状態で動かさず、仰向けにして必要があるため、仰向けが難しいなどの事情がある方は、全身麻酔で行うこともあります。

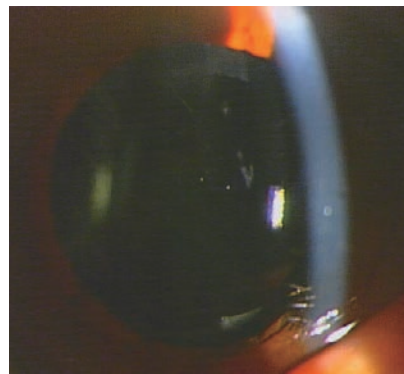


図5 眼内レンズ

手術の時期

手術をするタイミングは、白内障の進行度や視力の低下の程度、年齢などももちろん大事ですが、それだけでは、患者さん自身が「自覚症状がたつらくて日常生活などに支障を来す」場合が一般的です。たとえば、中等度以上の白内障があり、視力が0.2程に低下している、御本人が何も困っておらず希望されなければ、必ずしも手術をしないで様子を見る場合があります。逆に、軽度の白内障で視力が0.9以上あったとしても、眩しさがつらい、生活や趣味に支障があるなどの訴えが強くと、患者さんが希望されれば手術を行う場合もあります。そのため、手術をする時期については、まずは患者さんの自覚症状や考え方が大事になります。

健診や定期受診が大事

今までお話ししたように、白内障は加齢以外にも様々な要素が進行に関係するため、進行のスピードや程度、自覚症状の強さには個人差があります。自覚症状のあるなしに関わらず、ある程度以上の御年齢の方は、一度眼科を受診して白内障の検査を受けることをおすすめします。どの医療機関でも手術に向けては様々な検査が必要だったり、手術までの待機期間があったりしますので、自動車運転免許の更新が近くなつてから慌てて受診すると御自身が希望される期間までに手術ができないことがありますので、是非余裕をもって受診してみてください。



自宅で行える簡単な運動 ~コロナ禍での運動不足を解消しましょう~

新型コロナウイルスの感染拡大の影響に伴い、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか??

コロナ禍により「テレワーク」を採用する企業が増加し、さらに、「外出自粛」もあり運動不足になっている人が増えてきています。

全国の20歳~60歳の男女1,324人の「コロナ禍における運動意識に対する調査」(参考:一般社団、日本健康倶楽部)データを見ると、1.外出自粛中に運動不足を感じた人:58.6%、2.自粛期間の前と比べて体重が増加した人:38.0%、3.自粛期間の前と比べ体力の衰退を感じている人:32.2%と、運動不足を感じている人が多い印象です。

外出自粛による運動不足の影響

運動不足は、疾患リスクの増加に繋がることはよく知られています。例えば、肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病は、いずれも運動不足がそれらの発症および発症後の進行に関与します。新型コロナウイルス感染症による重症化リスクとしても、肥満などの生活習慣病が指摘されています。

運動の効果

運動を行うことで生活習慣病の予防や心肺機能の向上、血行促進により肩こりや冷え性の改善など身体機能の変化やストレス解消、また認知症の予防などの精神的な効果もみられます。この困難な状況下だからこそ、健康への意識を高めていきましょう。

~歩くのがキツイと感じる方向け~

①膝伸ばしの運動 10回 × 3set



- 座った姿勢から片方の膝を伸ばします。
 - 伸ばす際はゆっくり口から息を吐きます。
- ☆ 余裕のある人は足首に重りを装着して行いましょう。

②棒上げの運動 10回 × 3set



- 座った姿勢で棒を上を持ち上げます。
 - 腕を上げる際に息を吸い背筋を伸ばしながら行いましょう。
- ☆ 余裕のある人は棒に重りを装着して行いましょう。

~普段から家の中で歩く方向け~

③踵上の運動 10回 × 3set



- 立った姿勢で両手で支えながら踵を上げます。
 - 踵を上げる際に息を吸い、下ろす際に吐くようにしましょう。
- ☆ 余裕のある人は手を放したり、片足で行っていきましょう。

④スクワット 10回 × 3set



- 肩幅に足を開いて立ち、両手で支えながら、椅子に座るイメージで腰を下ろします。
 - 腰を下ろす際に息を吐き、上げる際に吸うようにしましょう。
- ☆ 余裕のある人は手を放したり、片足で行っていきましょう。

~①から④の運動で少し余裕がある方~

⑤シットアップ 10回 × 3set



- 仰向けで両膝を軽く曲げ、両手は胸の目の前で組みます。
- 両手で反動をつけないようにして、お腹に力を入れるよう意識して状態を起こします。
- 状態を起こす際に息を吐き、戻す際に吸うようにしましょう。

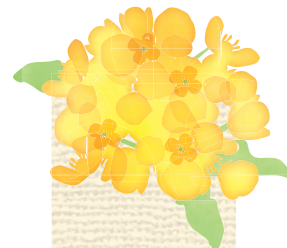
⑥腕立て伏せ 10回 × 3set



- 両手、両膝をついた姿勢から、肘を曲げ上体を床に近づけるようにします。
- 胸がつかない程度まで下ろし再度肘を伸ばします。
- 上体を下す際に息を吐き、上げる際に息を吸うようにしましょう。

どのくらい運動したらいいのか??

回数設定はあくまでも目安となっていますので、毎日行える回数を自分で決めて行いましょう。この運動は、体を動かすきっかけとしてご紹介しています。ほかにも、日頃から行っている運動などありましたら継続して行ってください。過度な運動は関節や心臓への負担になるので、無理せず、ご自身の体調等を考慮して行ってください。



忘れられない 看護エピソード

患者さんから教わった大切なこと

〈集中治療室〉 寺田 岳人

「肩幅の大きいお兄ちゃん!」

その患者さんの側に行くのと、私のことをいつもそのように呼ぶ患者さんがいました。心筋梗塞によりICUに入室された方です。

受けもつことは少なかつたのですが、私の肩幅は印象的なようで、「あなたは、ほかの男の看護師さんと違って肩幅が広いから覚えやすいわ」と話されていました。

患者さんは心筋梗塞で胸痛があり、入室中もとてもつらく苦しい思いをされていきました。「私、我慢強いですから大丈夫!」と気丈に振舞いますが、実際には表情はとも苦しがっており、涙もこぼれていました。私は「痛くて苦しいのかわかりますよ。鎮痛薬を使えるので我慢しないで良いですよ」と声を掛けまし

た。

しかし、患者さんは「私のことは良いから、ほかの患者さんもおつらいでしょ? そっちを優先してあげて?」お兄ちゃん大変でしょ?」と、周囲や私のことを気にされておられる患者さんにそう思わせてしまっていたことに、とても申し訳ない気持ちで一杯になりました。

すぐに鎮痛薬を使用し痛みは緩和され、数時間後にはかになつていました。

あとになって「やつぱりね、胸が痛くなると死が近づいているんだな。もう少ししか生きられないんだなって...とても怖い。色々考えてしまうの。ただね、頭元から音が鳴ったり、少しでも変だなんて感じる時、あなたは『大丈夫ですか?』ってす

ぐ側に来てくれるの。きっと私たち患者からしたら心強くて嬉しいことよ。ちゃんと見てくれてるんだなって思うもの。ほかにも、あなたは、胸の音を聴くやつを温めてから身体に当ててくれるよね。冷たいとビックリするけど、温かいと大丈夫なの。そういう小さい気配り、優しさを忘れないで、これからも頑張るんだよ」と私に話してくださりました。

ICUに限らず病院という環境、心臓や脳など思いがけない病気をすることで常に不安・恐怖を抱える患者さんは多くいると思います。そのことを言葉で表現できる方、できない方、表情や動きで表現する方と様々であると思います。また、看護師や他の医療従事者の動き、様子を見て、伝えることが億劫

になってしまう方もいます。病院は患者さんの治療の場。患者さんにとって、痛みやつらさなどを表現しやすい対応や環境づくり、患者さんの思いに少しでも寄り添えるような看護を届けていきたいと思えます。



インフルエンザワクチンは、 “流行前の接種”が重要です。

■予防接種について

- ・ワクチンを接種してから効果が期待できるのは2週間程度経過してからですので、早めの接種を心がけましょう。
- ・予防接種は体に抗体を作ることはできますが、完全に予防できるわけではありません。病気にかかりにくく、また、かかっても重症化を防ぐ役割を担っています。
- ・インフルエンザは、毎年少しずつ変化するため流行しそうな型を調べてワクチンが製造されています。そのため、ワクチンは毎年接種する必要があります。

— 当院ではインフルエンザ予防接種を下記のとおり行っています—

※当院のインフルエンザ予防接種は完全予約制です。

■取り扱い診療科 内科・小児科

接種料金 1回接種の方 3,850円 (消費税込み)
2回接種の方 3,300円/回(消費税込み)
※お住まいの市町村によっては助成制度や償還制度がある場合がありますので、市町村へご確認ください。

接種回数 1回接種 13歳以上の方
2回接種 13歳未満の方(4週以降に2回目を接種)
※助成制度を利用する場合、助成期間にご注意ください。(特に2回接種の方)
※当院では、原則として13歳以上の方の2回接種は行っておりません。

実施期間 令和3年11月1日(月)～

接種日 内科: 第1、第4月曜日及びその翌日を除く平日
午前10時、午前11時
小児科: 木曜日を除く平日
午後1時15分～午後2時30分

予約受付 ①番新患カウンター及び②番再来カウンター
電話での予約は、代表(Tel0125-54-2131)へ
インフルエンザワクチン予約の旨お申し出ください。

その他 コロナワクチンの接種前後2週間は実施できませんので
ご注意ください。

一般社団法人 日本消化器病学会 北海道支部主催
第56回 市民公開講座(砂川)

おなかの病気知っていますか? 大事なひとの命を守るために



Web配信

令和3年9月20日(月)から11月30日(火)まで

<http://www.jsge-hokkaido.com/shimin/index.html>

しょうかき 北海道 市民の皆さま

検索



司会
砂川市立病院 事業管理者 平林 高之



講演1

大腸がんの予防・早期発見・治療について

砂川市立病院 消化器外科・緩和ケア外科
部長 横田 良一



講演2

他人事でない肝臓病の新知識

北海道大学大学院医学研究院 内科学講座消化器内科学教室
教授 坂本 直哉氏

お問い合わせ 〒073-0196 砂川市西4条北3丁目1番1号
TEL 0125-54-2131 FAX 0125-54-0101
砂川市立病院 経営企画課企画係

● 新任医師のご紹介 ●

令和3年10月1日赴任



救急科
会計年度任用医師

とみた けんご
富田 賢剛

中空知の医療に少しでもお役に立てるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

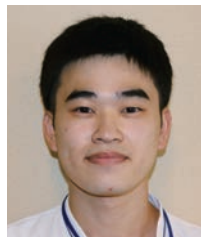
ヒューマンスクランブル



4階西病棟
看護師

すずき みくる
鈴木 未来

入職から約5ヶ月が経ちました。慣れない環境の中、初めてのことも多く緊張の日々ですが、先輩方が優しく熱心に指導してくださり、恵まれた環境の中で看護の楽しさを感じられています。これから、努力をして学んでいかなければならないことはたくさんありますが、同期と支え合い、前を向いて頑張っています。患者さんやご家族に信頼される看護師を目指し、一步ずつ成長できるように日々精進していきます。



救急科
看護師

いとう そうま
伊藤 聡馬

救急外来に配属されました、伊藤 聡馬です。救急外来では、すべての診療科の患者さんを診ているため、勉強しなければならぬことがたくさんあり、大変さを感じることもあります。しかし、先輩からご指導をいただきながら学びの深い日々を送っています。今後も、周りの方々へ感謝を忘れずに多くのことを吸収し、患者さん1人ひとりに向き合える看護師になれるよう日々精進していきます。



薬剤部
薬剤師

かたくら ゆき
片倉 佑季

4月から薬剤部に配属になりました。まだまだ分からないことも多く、日々たくさんの刺激をもらいながら温かい先輩方のご指導のもと、学ばせていただいています。少しでも早く、患者さんや職員の皆さんに信頼され、気軽にお薬の相談などをしてもらえる薬剤師になれるよう精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

編集者Aの独り言

夏号から新たに1階エレベーター横に配置したこともあり、多くの方の手に渡りました。そのため、秋号発刊まで在庫がなくなるという、緊急事態に。アセアセ。まだ見てないよ！という方はホームページからご覧いただけますので安心してください。さて秋と言えば、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋などありますが、みなさんは何を思い浮かべますか？なるほど、読書の秋ですか……。はにゃ？広報誌を読んでいるということは、もう既に読書の秋を堪能していますね！そして、ここだけの広報誌作成秘話。表紙に写っている落ち葉と松ぼっくりは街中で拾ってきた天然もの。拾っている人見たよ！という方、もしかすると私たちかもしれないです(笑)今が旬のさつまいもを起用し、いかに美味しく見せるか試行錯誤。気づけば100枚以上も撮影し、渾身の1枚が表紙として採用。撮影後、このさつまいもは編集者Sと一緒に美味しくいただきました。最後まで読んでいただき、ありがとうございます。引き続き、広報誌ひまわりをよろしくお願いいたします。広報誌ひまわりしか勝たん！

さつまいもの原産地は、中央アメリカでコロンブスによってとうもろこし・ジャガイモと一緒にヨーロッパへ伝わりました。青木昆陽が薩摩経由で日本各地に伝えたことから、さつまいもの名がついたと言われています。腸内環境を整え、便秘解消に役立つ食物繊維、免疫力アップや肌の調子を整えるビタミンが豊富で、女性に嬉しい食材です。

さつまいも



栄養士
イチオシ!



栄養素
ビタミンCが多く、1本(200g)で1日の必要量をほぼ摂取できます。ビタミンCはメラニン色素の沈着を抑えるので、シミ・そばかすに有効です。また、白い乳液のようなものは、ヤニンという成分で、便秘の予防に効果的です。玄米御飯の2倍ものビタミンEを含んでおり、過酸化脂質の発生を抑えてくれます。

選び方
中くらいの長さで、丸くふつふつしたもの。細いものより、太いものの方が味が勝ります。

保存方法
低温に弱いので、寒さに当たらないこと。風が当たらない、冷暗所に保存します。冷蔵庫に入れてしまうと甘みがとび、肉質が落ちます。そのついで使いきれぬ量だけを買って凍らせておきます。

おすすめ料理名
・さつまいもごはん
・さつまいもポタージュ
・さつまいもとりんごの重ね焼き
・さつまいもと鶏肉の炒め物

秋の旬食材

旬の食材が美味しい理由 徹底解説

イカの仲間は種類が多く、およそ460種類もいます。わが国では、日本近海に棲息するうちおよそ30種類を食用としています。代表的なのは、スルメイカ・コウイカ・ホタルイカ・ヤリイカなどです。日本のイカの漁獲量は世界一で、世界の総水揚げ量の80%を占めています。

イカ



栄養素
イカは低脂肪・低カロリー！高たんぱく質でダイエット中の方や肥満・糖尿病などの心配がある方におすすめの食材です。また、豊富に含まれるタウリンが血中のコレステロールを下げる、中性脂肪を減らす、血圧を正常に保つ働きもあります。

選び方
胸が乳白色で透き通っていて、こやのあるもの。目が澄んでいて飛び出しており、身に弾力のあるものが新鮮です。皮がくすんでいたり、身が赤褐色にわたって焼けているものは、鮮度が落ちているので避けましょう。

保存方法
買ったその日に食べないときは、下処理をしてからラップでくるみ冷蔵庫に入れましょう。さつと茹でてからラップに包んで冷凍すると、より日持ちします。

おすすめ料理名
・イカの墨煮
・イカとブロッコリーの炒め物
・イカ飯
・イカのトマト煮