

はあとほっとステーションしまだ

謹賀新年

2004.1

Vol.14



島田病院

みなさま、明けましておめでとうございます。それぞれの方が、さまざまな形で良いお正月をお迎えになられたとお喜び申し上げます。

ずいぶん暮らしが西洋化してきたとはいえ、お正月には日本的な文化が似合うと思いませんか？

私も自分の小学生時分のことを思い出します。母親につきあって市場に出かけるとすごい人混みです。周囲のあわただしさから特別な時期であると感じ、どこかそわそわと落ち着かない気分になったものです。

台所からは野菜を刻んだり、鍋を扱う音がいつまでも聞こえます。それでも、9時を過ぎるとさすがに、家の片づけや正月の料理に忙しく働いていた母親も一段落するのでしょう。こたつに座りミカンを食べ始めます。姉たちとNHKの歌番組を見ながら、楽しそうに話しています。眠くなった私は、特別ですよと念押しされてテレビの前に布団を引いて眠ることを許されるのです。

高校生くらいになると、起きているのは平気です。歌番組のあと、年越しそばを食べます。さっきとは違って変わって静かな調子となったテレビでは、除夜の鐘が流れています。妙にこもった声のアナウンスに違和感を覚えたのを思い出します。遅くなってから眠りにつき、朝、玄関から外に出るといつもと空気が違う気がしました。人間の動き回る生活の音がしないからでしょう。静かで落ち着いた雰囲気を感じました。テレビでは、全国のいろんな地域での初詣や子供たちの遊びなど、日本のお正月の風物が映し出されます。もちを焼いてお雑煮を

食べる頃、いつもよりも早く郵便が届きます。分厚い年賀状の束です。

このような日本らしさの値打ちを年々感じるようになってきました。年のせいかもしれませんが、「捨てたモンじゃないぞ」といったところです。ヘルスケアの領域でも同じではないかと思えます。グローバリゼーション、国際化、IT化などという外国製の考え方がもてはやされ、私たちが国際標準から逸脱していると批判を受けることが多くなりました。しかし、外国で生まれた文化をそのまま日本に適用するのは無理です。料理でも本場の味をうまく変えて舌に合うようにするのは同じです。アレンジが必要なのです。

つまり、外国の物まねでない日本にあった独自の社会保障や医療制度があるはずだと思うのです。新しいものに取り組む柔軟な姿勢と、同時に、これまでのものが持つ良さを尊重する気持ちのバランスをうまく取って、新しい時代を作り出していく必要があると感じています。

島田病院は、古いものの良さを残しつつ、どしどし新しいものを取り入れながら地域のみなさまに信頼され、必要と評価いただく施設となるよう努力して参ります。今年もご指導・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

平成16年 元旦

島田病院 院長 島田 永和

< 島田病院 理念 >

人間愛と確かな技術に基づき
職員全員による患者さま本位の
ヘルスケアサービスを通し
地域の積極的な健康づくりに
関与する病院を目指します

< 使 命 >

良質のヘルスケアサービスを
効率よく地域の方々に
提供し続けます

< 職員憲章 >

私たちは、その人がその人らしく
自分の人生を全うすることを
心(Heart)と技術(Hands)で支援します

インフォメーション

365 日外来診療体制廃止のお知らせ

平成16年1月より、『365日外来診療体制を廃止』させていただきます。

日曜日・祝日の診療がなくなり、患者さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご了解の程よろしくお願い申し上げます。

診療部

●腎臓について

腎臓というと非常に身近な臓器の印象があります。毎日排尿をするのは、この臓器が体にとって不要な成分を血液から取り除いているためです。また汗などとともに体内の水分コントロールもおこなっている臓器です。つまり生命維持のために非常に重要な臓器です。

そこでこの臓器が未長く丈夫であるかを健康診断等でチェック

看護部

『島田病院 看護部教育委員』から

患者様の視点に立った医療の提供と共に「信頼できる看護」がますます求められる時代になりました。看護部教育委員会では自己啓発ができ、共に学びあえる環境作りの提供にがんばっています。

2003年は、新人教育をはじめ各卒後年数に応じた教育計画の提供・看護研究の取り組み・看護職より要望のあったテーマやトピックスの勉強会を毎月開催し、看護専門職としての教

地域サービス部

●国保ドックのご案内

羽曳野市の国民健康保険に1年以上加入されており、35歳以上の方にご利用頂けます。

期 間 4月～3月末

中学生の職業体験学習を実施しました

島田病院は中学生の学習の一貫である職業体験学習に協力をしています。10・11月にかけて近隣中学校4校計12名の生徒さんに病院の労働を体験していただきました。リハビリの運動や薬を分ける作業が楽しかったこと、また働くことが想像以上に大変なものであると感じたことなど、感想文もいただきました。少しで

クしておく必要があります。その目安としてよく使用されるのが、尿検査です。特に尿蛋白の有無が重要なポイントで、尿蛋白が多いほど体にとって非常に危険なサインとなります。

治療が必要な場合もあるので、健康診断などで“尿蛋白”が指摘された方は、内科(担当医師:植田)までご相談ください。

(内科医長 植田秀樹)

育支援を実施してまいりました。その一環として12月に柏原羽曳野 藤井寺消防組合の救急隊の方に来ていただいて、ダミーをつかった『救急救命』についての勉強会も開催いたしました。

新年度もさらにキャリアアップしたプログラムを提供し、質の高い看護実践の向上に繋がり、患者様に満足していただける看護サービスが提供できますよう看護部教育委員はがんばってまいります。

検査項目 身体測定・視力・聴力・血圧・胸部X線・肺機能・心電図
胃透視・腹部エコー・検便・血液検査・尿検査・診察
費用 自己負担金 11,400円

お問い合わせは——島田病院1階受付 0729-53-1001まで

公開講座

ヴィゴラス教室

「スポーツのためのスピードアップ教室」

平成16年1月8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)

19:00～20:30(講義30分、実技1時間 毎回内容は異なります)

講師 はびきのヴィゴラス トレーナー 大西 敏之

費用 1回1,000円(税別)

4回とも参加の方は3,000円(税別)

持ち物 トレーニングウェア、シューズ、飲料水

●あらゆるスポーツにおいて重要なスピード(ランニングやフットワーク)アップのための基礎トレーニングの教室です。スピードアップについて興味のある方、体験されたい方のご参加をお待ちしております。

お問い合わせは——TEL/FAX共通 0729-53-1007 はびきのヴィゴラスまで

島田病院地域講習会

テーマ「変形性股関節症の治療について」

平成16年2月14日(土) 15:00～16:00

場所 島田病院内1階図書室

講師 整形外科医師 佐竹 信爾

理学療法士 元石 光裕

費用 無料

お問い合わせは——島田病院リハビリテーション科受付 0729-52-1590まで

ミニセミナー

テーマ「野球のスポーツ障害」

平成16年2月21日(土) 16:00～18:00

場所 悠々亭地下職員食堂

講師 理学療法士 溝口 大五

費用 無料

お問い合わせは——TEL/FAX共通 0729-53-1007 はびきのヴィゴラスまで

～ちょっとトクする話～

生活習慣病シリーズ 3

ミドル世代に対する 食生活のポイント!!



近年のミドル世代の食生活は欧米食などの影響を受けて、脂肪の摂取量が増加傾向にあります。

最近では60歳以上の方も手軽にファーストフード店を利用しているとの報道もありました。

ご飯食とパン食を比べると、パンでは1日にとる食品が少なくなり、低脂肪食や高繊維食をとりにくいなどの欠点があります。ご飯食が減りパン食が増加すると、脂肪の摂取量がどうしても増えてしまいます。食事で脂肪を多くとると、善玉コレステロールが減ってしまい、悪玉コレステロールを増やしてしまいます。その結果、動脈硬化が起こりやすくなります。

動脈硬化を予防するには？

次の3点を中心に食事に摂り入れましょう!!

1 魚を食べましょう

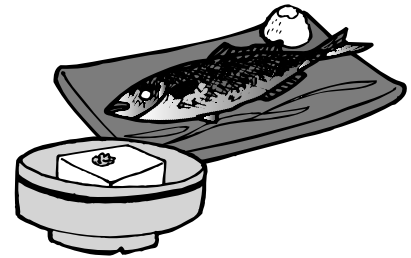
魚油に含まれるn-3系の不飽和脂肪酸は血栓予防や血流改善に働き、アレルギーや炎症を防ぐエイコサペンタエン酸も豊富です。

2 野菜・海草を食べましょう

食物繊維やビタミンが豊富で、動脈硬化の危険因子を低下させたり、新たな動脈硬化の危険因子を予防します。

3 大豆・大豆製品を食べましょう

抗酸化物質の抗酸化作用で動脈硬化を予防します。



ところで、抗酸化作用ってなに？

コレステロールの酸化をおさえ、動脈硬化を防ぐ働きをします。

コレステロールが酸化した状態が動脈硬化を引き起こすと

考えられており、この酸化をおさえる抗酸化物質が注目されています。

抗酸化物質	
ビタミンE	大豆・豆腐・納豆・枝豆・かぼちゃ・アボカド・アーモンド
ビタミンC	みかん・いちご・キウイ・ブロッコリー
カロチン	ほうれん草・人参・ブロッコリー・ピーマン・春菊・トマト
イソフラボン	大豆・豆腐・納豆・きな粉・おから
ポリフェノール	赤ワイン・ウーロン茶・紅茶・コーヒー・りんご

はあとふるの 台所

毎日の食卓に抗酸化食品が摂り入れられていますか？
抗酸化食品には動脈硬化を防ぐ働きがあり、
血管の老化を防いでくれます。



✓ チェックしてみましょう!

3個以上チェックのついた方は
前記のような抗酸化食品を積極的に摂るようにしましょう。

- | | |
|--------------|----------------------|
| 血圧が高めである | 血中コレステロール・中性脂肪が高めである |
| 血糖が高めである | 肥満である |
| ストレス過剰である | 夜更かしをする事がある |
| 脳硬塞にかかった事がある | 心臓に異常がある |
| 生活が不規則である | |

食生活の Point

- 1 魚は少なくとも1日1回食べましょう
- 2 抗酸化食品を取り入れましょう
- 3 野菜、海藻類はたっぷりと食べましょう
- 4 バランスの良い食事を、1日30品目を目標に3回に分けてとりましょう
- 5 脂肪は控えめにしましょう
- 6 塩分は1日10g以下に、薄味を心がけましょう



一口メモ

外で食事をする場合は
どういうものを選べば良いでしょう？

単品を選んでしまうとどうしても“ バランスのとれた食事 ”にはなりません。

ハンバーガー、丼物、スパゲティのように、糖質・脂質が主体でそれ一品で済ませてしまうような食事はお勧めできません。できれば、主食、主菜、副菜、がセットされた定食スタイルを選ぶようにしましょう。揚げ物はボリュームがあって、セットメニューの主菜として登場する場合がありますが、かなりの油が吸収されています。できるだけ魚中心の定食を選ぶようにしましょう。

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。
ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。