

新徳新聞

http://www.shin-toku.com

第44号 2009年4月

発行日：2009年3月31日(第1版第1刷)

☎0233-23-3434

✉shinjo-tokushukai@shin-toku.com

発行者

医療法人徳洲会 新庄徳洲会病院
総務課 企画・広報

〒996-0041山形県新庄市大字鳥越字駒場4623

も
く
じ

2面 特集 医療講演

3面 骨粗鬆症の予防食について

4面 院内の出来事
避難訓練 看護研究発表会
お誕生日会とひな祭り(3階)
西本医師のテレビ出演について

健康友の会総会のご案内



昨年度の様子

下記により平成21年度健康友の会総会を開催いたします。

日時：平成21年4月12日(日) 10時～

会場：当院1階 通所リハビリテーションセンター

総会終了後、医療講演・懇親会を予定しています。
皆様のご参加をお待ちしております。

おすすめの
1冊



当院図書室にある本や話題の本などおすすめをご紹介
今回は、当院と関係ある医師の作品です。

「医者放送記者から医師になってわかったことの言い分かずしげ」

野田 一成 著(中経出版)

「救急搬送の受け入れ拒否」はなぜ起こるのか？

当直医を悪者にするだけでは解決しない。

いま、医療現場で一体、何が起きているのか？

元NHK記者の現役医師が明らかにする。(本書帯より)

著者である野田一成医師は、以前研修医として当院に勤務。元NHK記者から医師という異例の経歴を生かして、現在の医療現場が抱えている様々な問題を読者に教えてくれます。

当院の図書室(2階)にて貸し出し可能です。ぜひ、ご利用ください。



見でけろ

(見てください)
※方言「～ける」は、
「～(して)ください」



院内の展示や場所、人をご紹介

今回は、毎月変わる薬局前のあの巨大な壁画です。



当院の通所リハビリテーションでは、利用者様が1ヶ月に1作品の壁画を制作しています。そのサイズは、およそ縦2m×横1.5mという大きなものですが、近くで見ると色紙で1つ1つ丁寧に作り込まれています。

なお、2月の作品は図書室(2階)に、3月の作品は薬局前にそれぞれ展示しております。ご来院の際は、皆様ぜひ素晴らしいこれらの作品をご覧ください。

左：2月「節分」 右：3月「梅に鶯」



医療知識を深め、日頃の疑問を解決しましょう

当院では、地域の皆様に医療知識を深めていただくために、開院時より様々な場所(院内・公民館・学校・企業等)で医療講演を開催しております。医療講演では、普段の診療時には聞きにくいことや疑問に思われていることを、この機会にご質問していただき、解決していただければと考えております。

ご希望がございましたら、当院の地域医療連携室までご連絡ください。

永遠の命は幸せなの？

「笑って死ぬための生き方」

地域

2月1日(日)、鮭川村中央公民館で開催された第23回鮭川村婦人団体合同研修会の中で、当院院長笹壁が講演を行いました。

62名の参加者に対し、「笑って死ぬための生き方」というテーマで、「寿命」や「老いと死」について話しました。



検査のことを詳しく知りたい方へ

「超音波検査でわかること」

院外

3月6日(木)、院内にて臨床検査科主任の橋爪が「超音波検査でわかること」と題した講演を開催し、28名の方々に参加していただきました。

超音波検査の利点・欠点や検査を受ける目安、そして自身の検査画像を用いた説明には、立見が出るほどの大盛況となりました。



なお、院内での医療講演は今後1階売店隣のスペースを利用して行うことを計画しております。院内医療講演の開催時間は約30分ですので、お薬や送迎バスを待つ間に、ぜひご参加ください。

気になる生活習慣病

「高血圧について」

健診

2月23日(月)、健康診断の受診を終えた皆様を対象に健康管理センター内で検査技師長滝澤が「高血圧」をテーマに講演を実施し、高血圧による障害や予防対策としての運動・食事を紹介しました。

「同じ地区の数名と一緒に健康診断や人間ドックを受けたいが、病院までの交通手段が無い」という方々のために無料送迎を行っております。お気軽にご相談ください。

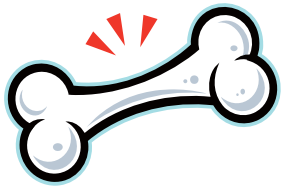


今回、ご紹介した以外にも下記のように様々なテーマで医療講演を実施しております。

また、皆様からご希望がございましたら、お気軽に地域医療連携室までご連絡ください。

- 「大腸内視鏡検査のすすめ」
 - 「救急蘇生法講習」
 - 「ご存知ですか、後期高齢者医療制度」
 - 「薬の正しい飲み方」
 - 「病気が予防できる正しい手の洗い方」
 - 「低栄養のリスクを防ぐ毎日の食事」
 - 「家庭でできる食中毒の予防」
 - 「暑さに負けない、夏バテ予防の食事」
- など

院内で行われた中から、栄養科の医療講演をご紹介します。



骨粗鬆症予防の食事について

栄養科 副主任 管理栄養士 星川 由香里

① 骨粗鬆症は、どんな病気？

骨の代謝のバランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のこと。

高齢者人口の増加に伴い、その数も増加傾向にある。

日本の患者数は
約1000万人
(約7割が女性)



② 骨の4つの働き

体を支える

外部の衝撃から
臓器を守る

カルシウムを
蓄える

骨髄で
血液成分を作る

③ 主な要因

加 齢

偏 食

カルシウム
摂取不足

閉 経

運動不足

日光に
当たらない生活

喫 煙

嗜好品の
摂り過ぎ

④ 骨を丈夫にする食事

毎食「**主食+たんぱく質+野菜**」でバランス良く食べましょう。

カルシウム

1日の目標量は**成人男子 650mg、成人女子 600mg**
〈カルシウムの多い食品〉
乳製品・小魚・海草・大豆・大豆製品・緑黄色野菜



骨のためには、カルシウムだけでなく、下記の栄養素も必要です。

ビタミンD

カルシウムを**効率良く吸収**するために必要
〈ビタミンDの多い食品〉
魚介類・卵類・きのこ類



ビタミンK

カルシウムの**溶出**を防ぐ
〈ビタミンKの多い食品〉
納豆・緑黄色野菜(ほうれん草や小松菜など)・クロレラ





院内の出来事



今回は、避難訓練と看護研究発表会、病棟でのイベント、さらに西本医師のテレビ出演をご紹介します。

夜間帯を想定し、火災・通報避難訓練実施

2月4日、今年度2回目の火災・通報避難訓練を実施しました。今回は、初めて夜間帯の火災を想定し、限られた人数で訓練を行いました。

訓練終了後、消防署からの総評では、シーツを用いた患者様の移動を評価されましたが、まだ機敏さや声掛けが足りないとの指摘を受けました。

日頃から災害時の役割分担や設備について知っておく重要性や火の点検・確認の徹底を心がけ、今後も安全な病院運営に努めていこうと考えております。



2人1組でシーツを使い、患者様を移動



各病棟より状況報告



看護の質向上を目指し、研究発表会開催

2月14日、当院会議室にて山形県立保健医療大学准教授の後藤順子先生をお招きし、平成20年度看護研究発表会を開催しました。

看護部では、看護の質向上について考え、実践につなげるため、年に一度研究発表会を行っています。

9つの部署が日頃の看護実践の中での疑問や課題に対し、工夫や改善を行って取り組んできた成果を発表しました。質疑応答では、活発な意見交換があり、最後に後藤先生より総評をいただきました。

なお、今回の発表の中から3点を東北ブロック看

護研究発表会へと提出しています。



研究発表会の様子

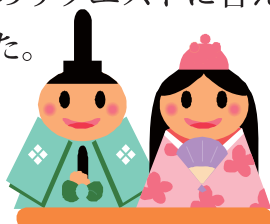


3階病棟 お誕生日会とひな祭り

3月4日、3階病棟のデイルームにて3月のお誕生日会とひな祭りが行われました。

お誕生日会では、3月にお誕生日を迎える入院患者様のお名前が紹介され、一人一人に色紙と首飾りがプレゼントされました。

その後、ひな祭りでは皆さんで「うれしいひな祭り」を合唱。また、患者様のリクエストに答え、病棟職員が歌声を披露しました。



西本医師がテレビ出演します

整形外科の西本邦弘医師が、4月4日(土)の18時からBS-i「教えてからだのミカタ」という番組に出演します。どうぞご覧ください。



番組名

BS-i (TBS系列BSデジタル放送)

「教えてからだのミカタ」

放送日 4月4日(土) 18時～

テーマ 「骨粗鬆症について」