



八潮中央総合病院院外広報誌

ふれあい

2014年

10月

発行：医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院

編集：広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL048-996-1131 FAX048-997-2315

乳がんは勇気に弱い！ 10月1日は「ピンクリボンデー」です。

10月1日は『ピンクリボンデー』です。ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進するために行われる国際的な運動です。

日本人女性のうち、乳がんを発症する割合は14人に1人と言われており、また、乳がんによって死亡する女性の数は年間約1万人とされます。乳がんは早期発見であれば90%の人が治癒するにもかかわらず、検診を受けている人は3人に1人程度とまだ少ないのが現状です。

八潮中央総合病院は、やしお市民まつりで、ピンクリボン運動を実施致します。

ぜひこの機会に、乳がんのことを一緒に考えてみませんか？



ピンクリボンアドバイザー
検査科 科長 菊池裕子

やしお市民まつり
に参加します！

10月26日（日）9：00～16：00
市役所前庭



本年5月「ふるさとフェア」での健康相談風景



リハビリテーション科の出前講座

「熱中症対策講座」 八潮市防災連絡会

8月8日（金）午後6時30分から、八潮市商工会会議室において、八潮市防災連絡会からご依頼を受けた「熱中症対策講座」を開催しました。

講師は、当院リハビリテーション科の青木理学療法士ほか3名の職員です。

内容は、「熱中症とは」「どのようにして起こるか」「どのような人になりやすいか」「症状」「原因」「応急処置」「冷やす場所とポイント」などについて、詳しい説明を行いました。

当日は同会会員80名の皆さんが参加し、最後まで熱心に受講されました。



ストレッチ講座 埼玉りそな銀行

8月12日（火）午後5時30分から、埼玉りそな銀行八潮支店において、同行職員の皆さんを対象とした健康ストレッチ出前講座を開催しました。

銀行での出前講座は初めてのことでしたが、当日は14名の職員の方にご参加いただき、当院リハビリテーション科の伊藤・新井・新島の3名の理学療法士が講師となり、腕・肩・足・腰などのストレッチを行いました。

講座終了後、「身体が軽くなった」「ストレッチの大切さがわかった」などの感想が聞かれ、また、質疑の中では腱鞘炎の対処法や足首のストレッチなどについてのご質問がありました。



敬老会を開催！

9月13日（土）午後、当院3A病棟において「敬老会」を開催しました。

当日は、やしお市民大学OB会歌街部会の皆さんにおいでいただき、患者様とご一緒に童謡・唱歌・懐メロ等を歌っていただき、笑顔が絶えない和気あいあいの雰囲気でした。



管理栄養士のメディカルレシピ

田舎煮



《田舎煮》

1人分のカロリー 253kcal 塩分1.3g

材料2人分

さつまいも100g、木綿豆腐100g
豚肉スライス100g 大根120g
人参20g 醤油8cc 砂糖6g
味噌10g だし汁150cc

作り方

- ① さつまいもを一口大の乱切りにし、水にさらす。大根と人参は1cm幅のいちよう切りにする。木綿豆腐は8等分に切る。豚肉は5cm程の長さに切る。
- ② 鍋にだし汁、調味料、①の材料を全て入れて、沸騰したら落とし蓋をして弱めの中火で15～20分煮る。少し置いて味を含ませる。



管理栄養士の一口メモ

近頃、朝・晩が涼しくなり季節もすっかり、秋めいてきましたね。
過ごしやすい今日この頃は、食欲も湧いてくるかと思います。
秋の食べ物といえば、栗、梨、さんま、松茸、さつまいもなど色々ありますが、皆様は何を思い浮かべているのでしょうか？
今回は、病院の食事でも提供している、さつまいもを使った料理をご紹介します。
さつまいもには、赤ワインの色素の一種と同じアントシアニン色素というものが含まれていて、動脈硬化などを生活習慣病を引き起こす原因となる活性酸素の働きを抑制する効果があります。
さらに、食物繊維もたっぷりなので、コレステロール値の低下、体内に吸収される塩分を調整して血圧の低下、排便を促し、便秘予防で腸の活動を健康に保つ効果があります。
さつまいも1本分のビタミンCは、りんご3個やレモン1/2個と同じ量を含んでいて、加熱しても壊れにくいので、たくさん摂る事ができます。
肌にも良く、風邪などのさまざまな疾患の予防と治療、精神的疲労やストレスにも効果があります。また、鉄の吸収を助ける事により、貧血を防ぐ効果もあります。
ただ、食べ過ぎには注意しましょうね。

～さつまいもの料理アドバイス～

シンプルに焼き芋、蒸かし芋、天ぷらのも美味しいですが、レモンの薄切りを入れて煮るレモン煮、拍子切りにして茹でたさつまいもと豚肉と一緒に甘辛味で炒めるのもお勧めです。

蒸し器で蒸かすのが面倒な場合は、洗ってアルミホイルに包み、といだ米の上に乗せて炊飯器でご飯と一緒に炊けば手間が省けます。ぜひお試しください。

各種勉強会を開催！

感染対策の地域連携勉強会



8月22日（金）、AMGグループ病院の三郷中央総合病院で感染合同カンファレンスが行われ、当院のICT（感染制御チーム）の6名が参加しました。

この感染合同カンファレンスでは、近隣9病院からICT（感染制御チーム）として活躍している医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師の多職種が一堂に会し、普段の感染対策で悩んでいることや、工夫して取り組んでいることを情報・意見交換しています。

当日の話題は、「職業感染対策」でした。

今後もICT（感染制御チーム）として、患者さまはもちろん、医療現場を支えている職員に対しても、さらには地域全体を感染から守るために、地域連携を強化して活動を展開したいと思います。

職員意識調査アンケート結果報告会



9月5日（金）、平成26年度職員意識調査アンケート結果報告会を開催しました。この調査は、職員を対象として毎年実施しているものです。

調査結果を踏まえた当院の強みとしては、主任以上の努力により一般職のモチベーションが高いこと、和気あいあいとして自由闊達な職場の雰囲気を維持していることが挙げられました。

閉会にあたり、池田事務長から新病院移転に向けて職員が一丸となって進んでいく必要性についてのあいさつがあり、当院の理念である「地域から信頼される病院」の実現に向けて、それぞれの職員の意識を改めて確認する報告会となりました。

新病院情報

子どもたちが描く「八潮の未来」

八潮市内の幼稚園・小学校・中学校も夏休みが明け、お願いしていた絵画作品を回収に回っております。

描いていただいた作品は、複製・加工し、新病院工事現場の仮囲いに展示させていただきます。ご協力いただいた先生方、絵を描いていただいたみなさん、ご協力ありがとうございます！

回収から帰ってくるたびに、職員数名で作品の素晴らしさに感銘しています。



さて現場は、免震装置の施工を終え、1階部分にあたる床の打設工事に入りました。

あんなに大きな穴が、コンクリートなどで埋まり、いよいよこの上に病院が建つのだなあとワクワクしています。