



八潮中央総合病院院外広報誌

ふれあい

2015年

6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 FAX048-997-2135

看護の日
企画

高校生の一日看護師体験

体験者：埼玉県立八潮南高等学校3年生

荒巻 玲南（あらまき れいな）さん

大山 夏美（おおやま なつみ）さん

籠倉碧紗希（かごくら みさき）さん

5月9日（土）午前10時から午後3時まで、高校生の一日看護師体験を行いました。この事業は、5月12日の「看護の日」にちなんで、高校生が担当看護師と共に一日の看護業務を体験し、その重要性を知っていただくために実施したものです。3人の生徒さんはとても熱心に体験していただきました。



荒巻玲南さん



大山夏美さん



籠倉碧紗希さん

【当日の動き】

- 10：00 ナース服に着替え
- 10：10 手洗い体験
- 10：30 病院内見学
オリエンテーション
- 11：00 聴診器体験
血圧測定体験
- 11：40 注射器体験
- 11：50 配膳・食事介助
- 12：30 病院食体験
- 13：30 車いす体験
- 13：50 足浴介助
- 14：30 意見交換
- 15：00 終了、着替え





体験した3人の感想



荒巻玲南さん

看護職を目指していたので、とても良い経験ができました。特に、患者さんが言葉のパネルを使い笑顔で一所懸命話してくれたとき、感動しました。病院のスタッフの皆さんが笑顔で話しかけていただいて、とても楽しく体験できました。

大山夏美さん

病院の内部は初めてでしたが、患者さんや看護師さんと楽しくコミュニケーションが図れて、とても良かったです。患者さんの笑顔を見て自分もうれしかったです。将来患者さんから頼られるような看護師になりたいと思いました。

籠倉碧紗希さん

普段できないことを体験できました。患者さんとお話した時が一番楽しかったです。食事も患者さん一人一人のメニューが違ってすごいと思いました。将来は患者さんを笑顔にできるような看護師になりたいと思います。

担当看護師より



高橋千春看護師

三人ともとても積極的に体験していただき、その熱心な姿に感心しました。病棟で患者さんに接した時に患者さんが泣きそうになっていましたが、それは皆さんの気持ちが患者さんに通じて感動したのだと思います。看護師の仕事は、技術はもちろん大切なのですが、相手の感性をくみとり心の交流をしていくことがとても大切です。今回の経験を将来に活かしていただけると嬉しいです。

新任医師のご紹介



まへだ ひとし 神経内科 前田 仁士 医師

【専門】神経内科一般、頭痛、てんかん、認知症、パーキンソン病等

【資格】日本神経学会神経専門医
日本内科学会認定内科医

【メッセージ】

長らく研究・教育・臨床に関わった知識と経験がお役にたてれば幸いです。

新入職員紹介

平成27年度の当院の新入職員は37名となっています。

内訳は、看護師17名、薬剤師1名、理学療法士5名、作業療法士2名、管理栄養士1名、臨床工学技士1名、放射線技師2名、臨床検査技師2名、社会福祉士2名、事務職4名です。

患者様の日も早い回復のため、全力を挙げて取り組んでまいります。



管理栄養士のメディカルレシピ

マグロのピザ風味焼き



マグロのピザ風味焼き（4人分）（1人分155kcal 塩分2.6g）

マグロ・・・60g

塩・こしょう・・・少々

小麦粉・・・適量

サラダ油・・・大さじ2

ピーマン・・・2個

マッシュルーム缶・・・小1缶

ソーセージまたはハム・・・2枚

ピザ用ミックスチーズ・・・60g

トマトソース

トマトの水煮缶・・・大1/2缶（225g）

玉ねぎ・・・1/2個（100g）

ニンニク・・・1かけ

トマトケチャップ・・・大さじ4

塩・こしょう・・・少々

サラダ油・・・大さじ1



作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ニンニクはみじん切り。ピーマンはへたと種を取り薄い輪切りにしマッシュルーム缶は薄切り、ソーセージはせん切りにしておく。
- ② トマトソースを作る。鍋に油を入れ熱したところに玉ねぎ、ニンニクを入れ炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ればケチャップ、塩コショウ、トマト水煮缶を入れ木べらなどでトマトをつぶしながら弱火で7分ほど煮込む。
- ④ マグロの両面に塩・こしょうを振り小麦粉を適量まぶし両面こんがりとし焼き色を付け八分通り火を通し、火を止めトマトソースを塗りピーマン、マッシュルーム、ソーセージを載せこしょうをふってチーズをのせ再び火をつけふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

＜献立のポイント＞

魚料理は、煮ても焼いても美味しいですが、今回はお子様にも美味しくいただけるピザ風のメニューにしました。魚の種類は白身魚でも青身魚でも合いますので、お試しください。トマトソースは時間のないときは市販のピザソースを代用すると短時間でできます。

管理栄養士の一口メモ

魚の栄養

魚類は、白身魚（たい、ひらめ、かれい、きすなど）と赤身魚（いわし、カツオ、さば、サンマ、マグロなど）に大別できます。白身魚は色素たんぱくが少なく、脂肪は筋肉中に少なく、肝臓に多いため身が締まっています。赤身の魚は、皮が青く青魚とも呼ばれ、色素たんぱくや血合肉も多く脂肪は筋肉中に多く含まれています。魚介類のアミノ酸組成は良質で不飽和脂肪酸（DHA・EPA）が豊富に含まれています。

頭・・・脂がのり、身が締まっている。目のまわりはビタミンAやDHAの宝庫

身・・・高たんぱくで青魚の脂肪には生活習慣病予防に効果があるDHA・EPAが豊富。白身魚にはコレステロール値を下げるタウリンが豊富。

ひれ・・・皮膚や筋肉をつくるコラーゲン(蛋白質の一種)を多く含む

皮・・・身よりビタミンA、B1が豊富。黒い皮にはビタミンB2、ゼラチン質が多い。

内臓・・・新鮮な魚の内臓には多くのビタミンがいっぱい。カルシウムやリンの吸収を助けるビタミンDもある。

卵・・・健康の促進に欠かせないビタミンA、B群、Eのほか銅、亜鉛を多く含んでいる

血合・・・ビタミン類と鉄が豊富。特にビタミンBは身の数十倍

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室とは、超尿病をよく知り、正しい食事や運動を身につけるための当院主催の講習会です。

■対象 ご希望の方はどなたでも受講できます。 ■時間 毎回午後2時30分から（約1時間）

■会場 2C病棟デイルーム ※2日前までに内科外来で予約してください。【参加無料】

	内 容	日 程	担 当
1	糖尿病とは？ 合併症 糖尿病の基本を知りましょう	6月12日（金）	医 師
2	食事療法 むずかしくない糖尿病の食事療法 正しい食事って何？	7月10日（金）	管理栄養士
3	運動療法 活動的な生活で血糖値を下げましょう	8月 7日（金）	理学療法士
4	① 日常生活の注意点 低血糖・シックデイ・足のケア ② 糖尿病に関する検査 検査内容について説明します。	9月11日（金）	①看護師 ②臨床検査技師
5	糖尿病の治療薬 よくわかるクスリの話	10月 9日（金）	薬剤師

「第2回一期一会の会」を開催しました！

4月18日（土）午後2時から5時まで、八潮メセナ集会室において「第2回一期一会の会」を開催しました。この催しは、当院緩和ケア科に入院され、お看取りさせていただいた患者様のご家族をお招きして、スタッフと共に大切な方の思い出を語り合い、同様の体験をされた皆様との語らいの中で、新たな生活に向けてのご支援となることを目的に、昨年から開催させていただいているものです。今回は14名のご家族が出席されました。会では、ご家族同士または医師や看護師を交えて和やかにご歓談いただき、当院の高橋看護師によるフルート演奏の後、参加者がメッセージカードに思い出や感想等をご記入いただき、メッセージボードに飾られ、閉会となりました。



八潮ロータリークラブ 4/7 出前講座 八潮市母子愛育会 5/13

4月7日（火）午後、埼玉県信用金庫会議室において、八潮ロータリークラブから依頼の出前講座を実施しました。講師は、当院リハビリテーション科の理学療法士3名で、内容は「肩こり」の予防と対処法について講義と実技を行いました。参加された会員の皆さんは40名で、「また出前をお願いしたい」と好評でした。



5月13日（水）午後2時20分から3時30分まで、八潮市立保健センターにおいて、八潮市母子愛育会から依頼の出前講座を実施しました。講師は当院リハビリテーション科の理学療法士・作業療法士など3名で、「健康ストレッチ」について、講義と実技を行いました。参加された皆さんは15名で、「身体が軽くなった」等の感想をいただきました。

