

倉敷市立児島市民病院 病院広報誌

「赤レンガ」

【平成27年度・第4号(年末号)】

発行:倉敷市立児島市民病院広報委員会・地域医療連携室

発行月:平成27年12月



「クリスマスイルミネーション」 (当院職員撮影)

この光景、見覚えのある方いらっしゃいますか？ 2008年12月31日に閉園した「倉敷チボリ公園」のクリスマスイルミネーションです。いまでは倉敷みらい公園やショッピングモール「アリオ倉敷」、「三井アウトレットパーク倉敷」に生まれ変わっています。現在、倉敷みらい公園ではLED電球5万個が輝くイルミネーションイベント「くらしき きらめきのみち」が開催中です。

助産師さん、大・大・大募集中！

来年度の分娩再開にむけて、助産師さんを募集しております。2013年の人口動態統計によると、倉敷市内の年間出生数は4541人で、そのうち児島地区は500人程度いると想定されています。現在、職務経験者対象試験（助産師）を追加受付中です。詳細は「倉敷市職員採用ホームページ2015」（<http://www2.city.kurashiki.okayama.jp/jinji/saiyo/>）をご参照いただくか、「倉敷市役所 採用」で検索してください。なお、当院への問い合わせもいつでも大歓迎です！

<目次>

- ・表紙「クリスマスイルミネーション」
- ・当院からのお知らせ
- ・新入職員紹介・イベント情報
- ・「栄養だより」
- ・連携のひろば（なんば内科クリニック）

予防接種、しましたか？

～インフルエンザ予防接種・成人用肺炎球菌ワクチンの接種について～

感染症が流行するシーズンとなりました。感染予防や重症化を防ぐためにも是非、接種をご検討ください。

①インフルエンザワクチン

対象者	予約窓口	接種場所	時間	定員
15歳以上 (高校生以上)	中央 受付	内科 外来	平日 14:00-14:30 (受付開始: 13:45)	20人
15歳未満	小児科 外来	小児科 外来	平日 8:30-11:00	10人
			13:00-13:30 (木・金)	10人
			13:00-13:30 (火)	5人
			平日 15:00-16:00	10人

②成人用肺炎球菌ワクチン

対象者	予約窓口	接種場所	時間	定員
希望者	中央 受付	内科 外来	平日 14:00-14:30 (受付開始: 13:45)	20人

★電話予約ができます。 電話：086-472-8111 (代表)

行政からの助成金があるなど、患者様の年齢等の条件により接種料金が異なる場合があります。詳しくは各科窓口にお問い合わせください。

「わが街健康プロジェクト。」に 当院院長が講演しました。

平成27年11月6日(金)に倉敷市民会館にて第9回「わが街健康プロジェクト。」が開催されました。そのなかで当院の江田良輔院長が「長引く咳にご用心!～もっと知ろう肺の病気～」というテーマで、また、倉敷記念病院リハビリテーション科の理学療法士水田泰博先生が「その息切れ、年齢のせい?!呼吸リハビリで息切れ軽減」というテーマで日頃気をつけることなどをお話しました。

これからも当院は医療サービスの提供とともに、地域住民の皆さんへの健康増進活動に参加することで地域貢献ができればと考えております。



新入職員紹介

今年度10月より、看護部職員4名、地域医療連携室MSW1名を当院の正規職員として新たに迎えることとなりました。新入職員も含め今後とも宜しくお願いいたします。

看護部 星島衣理看護師

このたび4階西病棟に配属になりました星島衣理と申します。まだわからないこと事がたくさんありますが、少しでも早く仕事に慣れ、患者様に寄り添った看護が提供できるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

看護部 杉本多美看護師

当院は地域密着型の病院であり、患者様の入院生活から退院以降の生活を考え、他職種と連携をとりながら患者様にあった看護を提供できることに共感を持ちました。患者様やその家族に不安なく過ごしていただけるよう、今後も看護を努めていこうと思います。これからも毎日少しずつでも成長できるよう地道に努めていこうと思います。

看護部 実平絵美子看護師

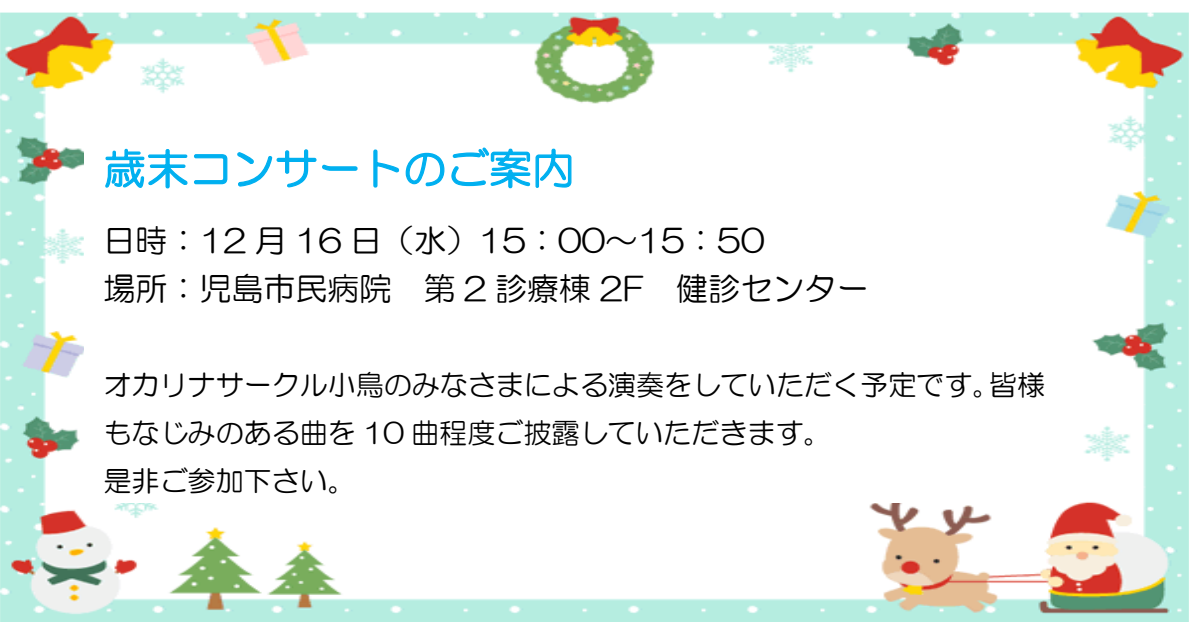
3階東病棟で勤務しています実平絵美子です。まだまだ分からない事がありますが、皆様にご指導いただきながら、やりがいを感じています。笑顔を絶やさず、患者様によりそった看護を提供できるよう、頑張りますのでよろしくお願い致します。

看護部 山本純子看護師

10月から3階病棟で勤務をしています山本純子です。看護を通じて患者様のお役に立てるよう頑張りますので宜しくお願い致します。

地域医療連携室 深井裕一郎 MSW（相談員）

10月1日より、地域医療連携室にて勤務させて頂いております、深井裕一郎と申します。これまで岡山市内の一般病院、精神科病院で医療ソーシャルワーカーとして働いていました。この度縁あって、児島市民病院へ勤務することになり、新たなスタートをきることになりました。今までの経験を生かし地域の皆様に貢献できるよう日々努力して参ります。今後とも宜しくお願い致します。



歳末コンサートのご案内

日時：12月16日（水）15：00～15：50
場所：児島市民病院 第2診療棟 2F 健診センター

オカリナサークル小鳥のみなさまによる演奏をしていただく予定です。皆様もなじみのある曲を10曲程度ご披露していただきます。
是非ご参加下さい。

栄養だより

「年末年始を楽しく迎えましょう♪」



今年も気がつけばあと少し…。もうすぐ2016年の幕開けです。

12月(師走)はお正月を迎える準備に大忙しですが、それと共にクリスマス・忘年会・大晦日・お正月などご馳走を食べる機会もたくさんあります。

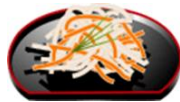
その中でも今回は、ついつい寒さで活動量が減って、食べ正月になりがちな方への耳より情報をお届けしたいと思います。

《おせちの特徴》

正月三が日は「家事を休む・水仕事を避ける」などの目的から、料理が日持ちするように砂糖(はちみつ・水あめ・みりんも含む)・塩(醤油・味噌も含む)・酢を多めに使っているのが特徴です。和食ということで一見ヘルシーに思えますが、意外とカロリーが高い料理も多いです。

《おせちのオススメな食べ方》

① 野菜と酢の物から



→野菜から食べ始めたり、酢を食べることで血糖値の上昇が穏やかになり、肥満予防にもつながります。また食物繊維が豊富な野菜を食べることで、満腹感を早めに行うことが出来、食べすぎを防ぎます。

② “甘いもの以外”のお好きなものを



→次に数の子や昆布巻き、海老、田作りなど、よく噛んで、縁起物の由来などを話しながらいただきます。



③ 甘いものはデザートのみ

→腹八分目ちょっと前になったら、そろそろ終盤♪黒豆や栗きんとんなどをデザートに食べれば、完璧です。



《お餅・そばのカロリー》



80 kcal

ご飯 50g

そば(ゆで)60g

もち 35g

小さいお茶碗 1/2

約 1/3 玉

4×5×1.5cm 大

年越しそばは、年を越す夜中ではなく食事の中でご飯量を調整しながら食べましょう。

お餅はお雑煮、きなこ餅、あんこ餅と食べる機会が増える時です。

ふつう茶碗軽く一膳(150g)＝餅2個(100g)位です。食べすぎに注意しましょう。

*グラム(g)以外は目安表示です。

《アルコール》

アルコールを飲む機会も増える季節です。

ついつい時間を忘れてダラダラ飲み過ぎにならないようにしましょう。



アルコールの種類とカロリーの目安です。ご自分で飲まれる量を計算してみましょう。

飲む場合の適正量(1日)の目安は? ~個人ごとの適正量は医師に相談しましょう。~

- ビール 500ml→200kcal
- 日本酒 1 合→200kcal • ワイン 2 杯(240ml)→175kcal
- 焼酎(25 度) 1 合→260kcal • ウイスキーダブル 1 杯 (60ml) →145kcal



♪おすすめレシピ♪ ~カロリーや糖質を抑えたい方にも~

《お豆腐たっぷりチーズケーキ風》~お正月のデザートにぴったりです。
もちろんクリスマスのデザートにも~



-材料-(6個分)

絹ごし豆腐…150g 無糖ヨーグルト…100g
牛乳…100cc 低エネルギー甘味料…25g
粉ゼラチン…5g
☆ソース☆ 低エネルギージャム 1個 又は
 お好みの果物+低エネルギー甘味料
 (いちご・ブルーベリーなど)
☆飾り☆ あればミント 少々

(1人分の栄養量)

エネルギー:42kcal、蛋白質:3.0g、脂質:2.0g

炭水化物:3.8g、食塩相当量:0.03g

-作り方-

- ① 粉ゼラチンは大さじ 1¹/₂ の水に振り入れてふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳を入れて火にかけ、煮立ったら低エネルギー甘味料を加えて煮溶かして火を止める。手早く①のゼラチンを加えて、静かに混ぜながら溶かして冷ます。
- ③ ボウルに豆腐を入れて泡だて器でなめらかなクリーム状になるまですり混ぜ、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ④ ③がクリーム状になったら②の牛乳を加えて混ぜ合わせ、容器に入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ⑥ 低エネルギージャムを大さじ 1 の水でのばし、⑤に乗せる。又は、果物に低エネルギー甘味料を軽く振りかけ、レンジでチン!して⑤に乗せる。
- ⑦ ミントを乗せて、完成♪

参照：糖尿病食事療法のための食品交換表第7版

参考：五訂増補 日本食品標準成分表

美味しいものを食べたら、しっかり運動して消費しましょう♪

なんば内科クリニック

当院は平成17年（2005年）より当地で開業しております。当院は人工透析治療を中心とした腎臓疾患の専門クリニックとして診療しております。透析は1日3クール実施できる体制をとっており、1回の透析のみならず長期間にわたる透析を見据えた「良質な透析」の実施をモットーとしています。CT・MRIなどの高度な画像診断検査や入院が必要な病気の場合は倉敷中央病院や川崎医大、児島市民病院等と連携し、診療に対応しております。

今後も専門医療で地域に貢献できる医療機関として尽力していきます。

院長 難波清人先生



上：当院外観 下：透析室



所在地：倉敷市児島駅前1-83
電話：086-473-7008
診療科目：内科（人工透析）
自立支援医療（腎臓）指定医療機関

診察時間：

	月	火	水	木	金	土
10:00~12:30	○	○	-	○	○	○
16:00~19:00	○	-	-	-	○	-

火曜日・木曜日・土曜日の午後、および水曜日・日曜日・祝日は休診。

発行者：倉敷市立児島市民病院

住所：〒711-0921 倉敷市児島駅前2丁目39番地

TEL：086-472-8111（代表）FAX：086-472-8134（連携室直通）

<http://www2.city.kurashiki.okayama.jp/hospital/index.html> (児島市民病院で検索)