

かすみがうら

第134号

<毎月1日発行>

■発行所■

霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局

〒300-8585

土浦市下高津2-7-14

Tel 029-822-5050

Fax 029-824-0494

E-mail & Web Site

kasumi@kasumi.hosp.go.jp

http://kasumi-hosp.jp/

高校生1日看護体験

少し前のことになりましたが、7月30日(火)の9時から15時までの間に看護体験をしに2校より高校生5名が西2階病棟、東5階病棟へ来ました。初めての体験に慣れないながらも一生懸命に取り組み、看護について学んでいってくれました。



5人で楽しく看護体験をしました。

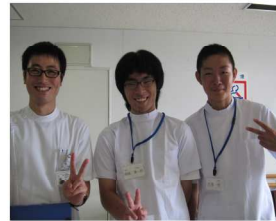
初めて、血圧を測定しました。難しかったです。



参加者の感想

・産婦人科病棟で体験をしました。赤ちゃんを初めて抱いて命ってすごいなと感じました。自分も周りの人に支えられて生まれたんだなと思いました。とてもいい経験でした。

8月6日(火)にも9時から15時の間で3校より高校生8名(2年生4名、3年生4名)が看護体験を実施しに西2階病棟、西3階病棟、東3階病棟、東5階病棟に来てくれました。



車椅子体験もしました。乗る患者さん、押す看護師さん2人のコミュニケーションが大切だと思いました。

参加者の感想

・手術後の患者さんや入院している患者さんを直接見ることでできて良かったです。手術後はまだどこか緊迫感がありまた入院している患者さんは常に笑顔でこちまで笑顔になりました。これが医療のひとなのかと思いました。患者さんと話をして話の輪を広げているコミュニケーションが凄いなと思いました。



血圧測定って、難しいけどなんか楽しい。



7人で楽しく看護体験をしました。

第28回土浦市健康まつりに初参加
企画班長 山本邦夫

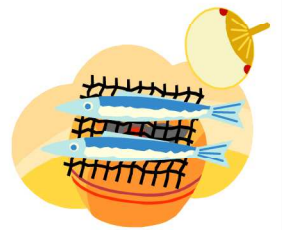
毎年10月の中旬に土浦市保健センターにて土浦市健康まつりが行われておりますが、今年から当院も健康まつりに共催いたします。

健康まつりの内容として病気の健康に関するさまざまな相談コーナーや体験コーナー及び講演会等が設けられておりますが、当院は地域医療研修センター1階講堂にて骨密度測定及び血糖値測定を行います。

(対象者及び定員、申込方法(予約制)については10月8日より土浦市保健センター健康増進課826-3471にて受付開始、詳細については広報つちうら10月号に掲載されております。)

※当日は駐車場を無料開放し模擬店を設置する予定です。ぜひお越しください。

日時 10月20日(日)
午前10時から
午後3時
場所 土浦市保健センター
国立病院機構霞ヶ浦医療センター地域医療研修センター



〈公開市民講座のお知らせ〉
会場/地域医療研修センター講堂
日時/10月24日 午後3時
「霞ヶ浦海軍病院の思い出」
小児科医師 山口 真也

〈10月集団指導のご案内〉
☆減塩教室(第3木曜日)
午後2時〜第4会議室
17日「工夫しておいしい食べよう!減塩食」
管理栄養士

☆糖尿病教室(第1〜4金曜日)
午後3時〜第4会議室
4日「食事療法、3日坊主を卒業しよう!」
管理栄養士

11日「糖尿病とくすり」 薬剤師
18日「糖尿病とは・・・原因・症状・合併症など」 内科医師
25日「運動療法について」 理学療法士

※予約の必要はありません。お気軽にお越しください。

今月の一品料理 栄養管理室

【にんじんシリシリ】



材料(4人分)

- ・にんじん 300g(中2本)
- ・サラダ油 小さじ2杯
- ・ツナ缶 1缶(80g)
- ・めんつゆ(ストレート) 大きじ1杯
- (濃縮タイプを使用する場合は分量に注意)
- ・卵 1個
- ・塩 小さじ1/5杯
- ・コシヨウ 少々

作り方

- ①にんじんはピーラーでスライスする。(スライサー又は包丁で千切りにしてもよい)
- ②フライパンにサラダ油をひ

き①を入れ、やや弱火で5分以上じっくり炒める。
 ②にツナ缶を入れ、更に炒めながら均等に混ぜていく。

③④にめんつゆを入れ、焦がさないように炒める。

⑤卵を溶き、④に回し入れ混ぜながら炒め、塩、コシヨウで味を整え、全体が均等に混ざったら出来上がり。

にんじんは、市場には1年中出回っていますが、本来の旬は9月から12月頃です。にんじんが最も美味しく食べられる季節になりました。

にんじんの特徴は、β-カロテンをとても豊富に含むことです。β-カロテンには抗酸化作用があることから、血液中の悪玉コレステロールの酸化を防ぐことで、動脈硬化を予防することが期待されています。

また、紫外線により発生した活性酸素を抗酸化作用で無害化し、シミやソバカスの原因となるメラニン色素の発生を抑制する効果があると言われていています。β-カロテンは、体内でビタミンAに変換されるので、ビタミンAとしての効能が期待できます。急に暗い場所に入った時になかなか目がなれない暗順応遅延という、ビタミンAが不足すると起きる症状を予防する働きもあります。

今回、ご紹介した一品は、沖縄では家庭料理として親しまれています。シリシリ器というスライサーのような器具でにん

じんをシリシリ(すりすり)して作ることから「にんじんシリシリ」と呼ばれるようになったそうです。

じっくり時間をかけて炒めることで、にんじんの甘味が強くなり美味しさが増します。また、β-カロテンは油を使った料理にすると吸収率がグンとアップします。旬の野菜の美味しさを満喫できる栄養豊富な一品、是非お試しください。

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。個々の病状にあったお食事のアドバイスをさせて頂いております。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

西門が改修されたのを ご存じでしたか？

少し古い話になりますが、昨年の12月に当院西門の門柱の改修工事が行われたのをご存じでしょうか。

この門は旧霞ヶ浦海軍病院時代からあったもので、当時はこちらが正門でした。その後、昭和44年に現在の病棟が建てられ



た時に裏門となり、今の様になりました。

かつてはこの門柱には街灯が埋め込まれていたのですが、72年の歳月のうちに電灯は壊れ、むき出しのソケットと錆びた外枠だけが風雨にさらされる状態となっていました。



当院は電灯ある、ではなくて伝統ある病院ですので(変換間違い失礼しました)、古い史跡

がたくさん残されています。これらを大切にしようという動きが職員の間でも盛り上がり、この古い門柱を、門は残して改修したいという声が上がりました。それに病院側も応えまして、総工費ウン十万円をかけて改修が行われたという次第です。



夜になりますと、街灯に連動して自動的にライトが点灯されます。夜に病院の西門を

<インフォメーション>

○電話予約の受付時間 (診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471 (直通)
 受付時間 平日 12時30分～16時まで

○MRI検査予約について (放射線科より)

当院では、MRI検査を土、日曜日の午後を実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

○禁煙外来のご案内 (呼吸器科より)

受付時間 水曜日: 13:30～(完全予約制)
 担当 呼吸器科医師 菊池 教大
 費用 1クール通院5回 保険適応(要件有り)
 3割負担で合計6,500円程度
 ※初診の場合(紹介状がない場合)は、別に3,150円掛かります。

くぐる方は少ないと思いますので、写真を載せてみました。なかなか綺麗な感じですので、機会がありましたら、ぜひご覧になって下さい。

あなたも院内の遺構を 見に散策しませんか!?

独立行政法人国立病院機構霞ヶ浦医療センターは、昭和16年に霞ヶ浦海軍病院として創設し、現在に至っております。多くの遺構は、時代とともに消え去り二度と見ることは出来なくなりますが、当院の敷地内には、現在も海軍病院当時を偲ばせる遺構が数多く残っております。



病院玄関左側にも一部張り出してご紹介しておりますが、まだまだ院内には多くの遺構がありますので、皆様も院内敷地を散策し、当時の遺構を探してごらんになってはいかがでしょうか。