

# かすみがうら

## 「霞ヶ浦医療センター」

### 看護の日のイベント」

#### を開催して

#### 西2階病棟

#### 看護師長

#### 松崎 啓子

看護の日とは、21世紀の高齢社会を支えていくために、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、「看護の日」が1990年に制定されました。そして、看護の日の由来は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。

私たちは、看護の日にちなんで、市民の皆様が霞ヶ浦医療センターの看護を知っていただき、看護の知識や技術を健康増進の一助となるよう、イオンモール土浦(以下「イオン」)の協力のもと、5月17日(土)に「霞ヶ浦医療センター 看護の日のイベント」を開催いたしました。

イベントの内容としては、健康チェック「血圧測定」「肺年齢測定」、体験コーナー「白衣・聴診器体験」、看護相談「緩和ケア

第142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/



当日は、職員20余名の協力のもと、午前8時より入店して準備を始めました。どのくらいの方が来場していただけるか不安でしたが、延べ510名の方が

「血圧測定」では、最近手軽に測れる電子血圧計が多くなっておりますが、あえて昔からある水銀血圧計を使用し測定させていただきながら、日頃の生活習慣についてのお話などさせていただきました。

参加くださいました。

「肺年齢測定」では、高齢層であるにも関わらず、10歳代若い方や、実年齢よりも高い年齢が出た方もおり、今後の生活等の手助けとなるような相談をさせていただきました。



「白衣・聴診器体験」では、乳幼児期の方から小学生の方まで73名の方が体験され、お子様の可愛らしし白衣姿に「かわいー!」と記念写真を撮られており、これをきっかけに将来、看護師、医師を目指し、わたしたちを看護してくれればと思います。



「霞ヶ浦医療センター 看護の日のイベント」に参加していただいた方々から「健康チェックになって良かった」「こういう機会がまたあると嬉しい」「次はいつ頃行行うのですか?」などの声をいただきました。今後も霞ヶ浦医療センターという病院名と看護を知ってもらえるよう、そして、地元市民の皆様への身近な病院として飛躍できるよう職員一同頑張っていくと思っております。

#### 次回

「霞ヶ浦医療センター」  
 健康フェスティバル  
 2014  
 の開催について

日時 平成26年9月20日(土)

場所 イオンモール土浦  
 2階イオン前広場等

詳細は事前広報などご確認の上ご参加下さい。多くの来場をお待ちしています。



#### 「健康むすび」Vol. 2

皆さん、こんにちは!

栄養管理室長の齊藤です。前号から始まった「健康むすび」、初回は土浦の特産品料理を食べる際に栄養上注意する点をお話ししました。いかがでしたか?

今回は、世界遺産に登録された「和食」。この栄養の背景にある日本型食生活についてです。

日本型食生活とは、米を主食とした伝統的和風料理を指します。炊きたてごはんにはアツアツみそ汁、卵焼や刺身、焼魚、納豆や豆腐、梅干や漬物、焼のりなど昔ながらの我が国の食事が健康食として今、

世界で注目されています。理由はPFC(蛋白質、脂質、炭水化物)の栄養比率が自然と整った理想的な食事だからです。

例えば、パンやピザに豆腐や納豆、みそ汁などの大豆製品は普通入らない献立になりませんか?ムリに摂ろうとすると、豆乳を飲むか、きなこペーストをパンにつけたりしますが、一般的ではありません。

また、ごはん以外の主食は、どうしても油の摂取が多くなります。パンやスパゲッティには製法上、バターやオリーブ油を使用しますし、調理にも多少は使わざるを得ません。例えば、茹で上げ直後のスパゲッティは麺がほぐれるよう、バターかオリーブ油をからませますが、炊飯は水だけです。米にはヌカ部分に脂質がありますが、精米でそれも削られてしまいます。ここで気をつけて頂きたいのが、

質の良いオリーブ油ならたくさん食べて良いわけではないということです。あくまで栄養比率で油の摂取目標は決まっていますので、質の良い油を少量お召し上がり下さい。

つまり、茶碗1杯の白飯があるだけで、何となく私達はパランスのとれた食事をこれまで自然に食べてきたというわけです。この食文化が欧米の深刻なメタボリックシンドローム対策に有効だと叫ばれるに至りました。歴史的にみると、太平洋戦争終結後に進駐軍は栄養不良の子供に給食普及を通じて洋食文

化を教えました。学校給食で  
 小学児童はパンと脱脂粉乳を  
 毎日食べてきました。感慨深  
 い方も多いのではないでしょ  
 うか？昭和50年代以降は、外  
 資系ファーストフードチェー  
 ン店の進出で日本型食生活は  
 どこへやらなっています。  
 戦後、アメリカの食文化に流  
 された日本人が今度はアメリ  
 カ人の模範となるべく新しい  
 和食文化を目指すそうではあ  
 りませんか？



次回もこの続きをお話しし  
 ます。お楽しみに！

ミカン狩りやりました

サーピス向上委員会  
 山口 真也

5月14日(水)の午後3時か  
 ら、病院中庭に植わっているミ  
 カンの木で、入院患者さんのミ  
 カン狩りイベントが行われ、15  
 名くらいの患者さんが参加され  
 ました。長さ2メートルくらい  
 の竿の先にハサミがついてい  
 て、手元にあるレバーを引くと  
 ハサミが動くという道具が病院

にありまして、それを使って皆  
 さんにミカンを探っていただき  
 ました。



しかし、低いところに生って  
 いる実はすぐになくなってしま  
 い、高いところのミカンは患者  
 さんには届きません。そこでし  
 かたなく、脚立を持ってきて、



代わりにスタッフがミカンを探  
 って患者さんに差し上げるこ  
 とになりました。

花付きのミカンを希望される  
 方が多く、花のついた枝付きミ  
 カンを根本からばっさり切り  
 落とし、皆さんにお配りしまし  
 た。が、病院で採れたミカンを皆  
 さん嬉しそうに持って帰られま  
 した。



霞ヶ浦海軍病院の  
 思い出6

土浦市並木 Oさん

太平洋戦争もたけなわ、昭和  
 18年に、私たち土浦高等女学校  
 卒業生は、現土浦二高の校庭に  
 集められ、挺身隊として行動す  
 るよう訓練を受けました。

土浦は海軍航空隊がありまし  
 たので、軍需部航空廠(現補給  
 処)、経理部(阿見町)、適性部  
 (現三校)、水交社(現市役所)  
 と、それぞれ軍関係に勤めまし  
 た。私は海軍病院(現国立病  
 院)に奥井さんと二人で勤めま  
 した。すでに先輩、後輩の方が  
 おられ、薬剤部長は谷部長でし  
 た。私は発注証明という仕事  
 で、ピンセット、鉗子、注射器

などを秤り、その総量を出しま  
 した。次は試験所に移り、各航  
 空隊より持ってきた水の検査、  
 牛乳の検査、また薬剤官の実験  
 の手伝いをしました。喜谷部  
 長、平尾部長と移り、終戦を迎  
 えしました。そして薬剤官の作っ  
 た液を2ccのアンブルに詰めま  
 した。それは青酸カリでした。  
 結晶の500gのビンもいただ  
 きました。終戦当時はいろいろ  
 なデマがとび、今では笑い話に  
 なりますが、姉妹が多いので10  
 本もらったのよという人もいま  
 したが、用いた人はなく、よ  
 かったと思います。  
 あの時代は異常でしたね。そ  
 の様に教育され、支配され、親  
 子を失っても文句も言えず、ど  
 うして世界中次々と戦争が起こ  
 るのでしょうか。戦争のない世  
 の中を願っております。

<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)

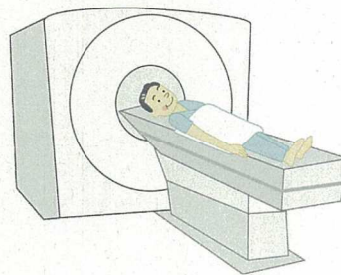
電話番号 029-826-6471 (直通)  
 受付時間 平日 12時30分~16時まで

○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。



〈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/6月2日 午後3時~

「CT検査でわかる事」

放射線科 高田 敦子

〈6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

19日「工夫しておいしく  
 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

5日「簡単なお料理  
 紹介します」

管理栄養士

13日「糖尿病とくすり」  
 薬剤師

20日「糖尿病とは・・・  
 原因・症状・  
 合併症など」  
 内科医師

27日「日常生活について」  
 看護師

※予約の必要はありません。  
 お気軽にお越しください。

