

かすみがうら

第144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/

開墾作業しました

企画課

既にお気づきの方もいらっしやると思いますが、今年5月中旬より当院南門付近の雑木林となつてしまつていた箇所について開墾を実施しました。この雑木林以前からうっそうと生い茂つており、病院南側の道路から見ると好き勝手に生い茂っており、病院の外からも中からも双方が見えない状況となつておりました。



※作業前の写真

また、一時期は不法投棄も時折見受けられ、現在は南門を封鎖してありますが未だに時折ゴミが投げ捨てられる事があり、このままではいけないと今年4月に赴任した田中事務長の指示の下、開墾を実施しました。しかし、今まで何年も整備が行き届いていなかった為、作業は思ひの外難航しました。木々だけでなく雑草も生い茂っており、刈り払い機で進むと枝にひっかかり、チェーンソーを使おうにも雑草に阻まれ、やっとのことで奥へ進むと以前の台風でなぎ倒された大木が横たわっている。まさに表題のとおり開墾となりました。はじめはチェーンソーと刈り払い機をメインとして使用し、人海戦術でやっておりますでしたが、大木等、人の手で運ぶには大変な物も散見されるようになり、途中から重機を参戦させました。流石にパワーフルで大木、いびつに生えた枝、土に埋もれた謎のコンクリート

を次々なぎ倒していきました。重機が投入された以後は作業の流れとして、まず重機で一気に入み、その後重機で進む際に土に埋もれなかった枝の回収、なぎ倒す際に残った枝と雑草の処理という流れにて作業を進めました。やっている内容はとてもシンプルな流れですが、何年も放置された雑木の枝や草の量はすごいもので、約2ヶ月の月日を要しました。また、一気に開墾をした為かはわかりませんが、刈り払い機やチェーンソーを持って重機の後に続く、ムカデや蛇などが出てきて職員を驚かせるなんて事も散見されました。



※作業後の写真

そして遂に、南門より隣接する保健所の駐車場までが見通せるまでになり、道路からも院内のグラウンドが見えるようになりました。

これをもつて開墾は一時終了とし、今後は刈り払い機などによる現状の維持を実施していくこととなりました。近隣住民の皆様におかれましては、開墾作業の間重機や刈り払い機、チェーンソー使用時の音でご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。

落語やります

サービス向上委員会

筑波大学の落語研究会の学生さん達が、ボランティアで落語のイベントをして下さることにになりました。入院患者さん、外来患者さんとも、どなたでもご自由に参加していただけます(ただし、当日お熱やお咳のある方はご遠慮下さい)。もちろん、参加費は無料です。笑う門には福来たる。皆さん、ぜひお越し下さい!

日時 8月7日(木)
午後3時から4時迄
場所 当院地域医療
研修棟の第2会議室

お盆も病院やってます!

企画課医事

時々、患者さんから「お盆の間は病院は休みなんですか。」と問い合わせをいただくことがあります。

ずっとかかりつけの患者さんはよくご存じと思いますが、病院にはお盆休みはありませんので、ご安心下さい。

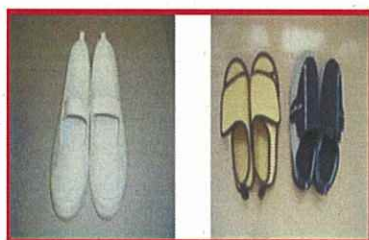
入院される方へ 安全な入院生活

の為に

医療安全管理室

入院の生活は今までの生活していた環境と変わるために、思いがけずに転んだりします。安全で入院生活が過ごせるよう配慮しておりますが転倒転落を完全に防ぐことは出来ません。患者さんも転倒転落防止にご協力をお願いします。

入院中の履き物は、スリッパよりも普段からはきなれた足に合うもの、底がゴム製でかかとの高くない靴タイプが安全です。病棟の床は自宅と比べて硬い床なので、少しの転倒・転落でも骨折などのけがをする場合があります。



最近、当院でもスリッパで転ぶ方が増えています。スリッパの底は平面なのでとても滑ります。クロックスもスリッパ同様に滑ってしまいます。当院では

売店にてバレーシューズ(写真左側)を販売しています。また、検査後や手術後、出産後もふらついても転倒しやすくなります。

入院時には写真のような滑りにくい履物を準備していただきますようお願いいたします。

折り紙の集い

第二弾開催さる

サービス向上委員会

去る7月11日(金)の午後3時から、一階の売店カトレア奥で、二回目となる折り紙の集いが開催されました。



今回は参加者が12名を数え、前回よりも盛況な集まりとなりました。当日は、紅白ツルの説明図のコピーをお配りして、実際に皆さんに折っていただきました。このツルは、普通の折り紙を使って、裏と表の二色からなるツルを作るもので、ちよつと珍しいものです。図を見ただけではわかりにくいので、当日は職

員のボランティアが数名アシスタント役を務め、皆さんが折るのをお手伝いしました。

出来上がってみると、普通のツルとはまた違ったよさがあって、皆さん喜んでいただけました。この折り鶴イベントは、おかげさまで好評をいただいているようですので、今後も月に一回くらいのペースで続けていきたいと思っております。皆さんもぜひご参加下さい。



「健康むすび」Vol.4

栄養管理室

皆さん、こんにちは！栄養管理室長の齊藤です。今回は「主食ばなれ」についてお話ししたいと思います。

昨今、糖質制限ダイエットが火付け役となり、ごはんやパンを食べなくなる風潮があります。しかし、前号まででお話ししたとおり、米を中心とした食文化は大切です。栄養指導で食事内容を伺うと、糖質制限の解釈を誤解されている方が多いで

す。主食を減らせば空腹感が強まりますので、他の食べ物を食べたくありません。

例えば、「間食の量や回数が増える」「果物の量や回数が増える」「乳製品が増える」「お菓子の種類や量が増える」「お菓子の種類や揚げ物が多くなる」「めん類は多めに食べる」などです。お聞きすると、自覚はほとんどない方が多いです。これらの栄養管理上の問題として、お菓子や間食への執着が強まった結果、明らかに高コレステロール血症や脂肪肝を引き起こし、栄養指導で初めて偏りを指摘された患者さんを何人も見えました。

多く食べていた食べ物は、油・砂糖・塩・しょうゆなど調味料が使われています。中にはコレステロール含有量の高い卵の加工品が増えていた方もおられました。卵というと、オムレツや卵焼きの直接的イメージしか浮かばない方が多いのですが、はんぺんやハンバーグ、ケーキやドーナツなど洋菓子のほとんどが卵を使用しています。卵はなめらかにまとめたり、ふんわりとした感触を引き出したり、ツヤやテリを出すなど様々な食品加工技術に用いられる優秀な天然食品添加物で、ありとあらゆる加工食品に使われています。

余談ですが、卵アレルギーをお持ちの方は食べられる食品が少ないわけですね。さて、糖質制限ダイエット失敗例にもう1

つ共通することがありました。それは、「はじめはやせたが、そのうちやせなくなった」ということです。減量できない焦りからさらに主食を減らしたというのです。もう、皆さんはおわかりになりましたね。

この悪循環が糖質制限の大きな落とし穴なのです。病気の治療に必要な食事療法は、自己判断せず、栄養指導をぜひお申込み下さい。



霞ヶ浦海軍病院の思い出7 (後編)

昭和20年6月10日、上空・霞空がB29、艦載機群の波状猛攻撃を受けた時、私は運悪く副直士官に立直しており、患者の総員防空壕待避と航空隊よりかっぎこまれる傷病兵の受け入れ作業など、病院中外科手術室を中心として、まさに修羅場となった。戦死者のご遺体をバスルームに安置して、真夜中に階級氏名の確認をしたときは、これが戦争であること強く認識した。この戦闘で上空だけで281名が散華されたと聞く。

昭和20年の初夏の頃だったと思う。海軍軍医学校の防疫学宮尾医大佐が片岡院長を公式訪問され、理研映画社(?)に依頼して「マリア防護」のPR映画を製作するので、本院及び土浦周辺地域を舞台としてロケーションをやるとの申し入れがあった。その時急に副官より「院長室に急ぎ来たれ」との連絡。貴様がこの映画製作の指揮者として、監督さんやカメラマンに十分協力せよとのこと。本業の方はどうするかと伺ったところ、そのあたりはうまく運用してやればよろしいとの指示が出た。このことでは病理室長の馬場さんにお力をいただいたことを思い出す。敗戦の色が濃厚なこの時期に、軍医学校ものんびりした企画をしたものだといふからこそ思っているが、当時は動員をお願いした衛生兵の皆さんと楽しい一時期を過ごした。この

映画は終戦とともに行方しれず、幻の映画となってしまった。

もともとつと書き残したいことが沢山ありますが、これで終わりとなります。多くの犠牲者の方々の霊に謹んで哀悼の意を捧げます。

※前編は7月1日発行の「かすみがうら」143号に掲載済みがうら」

公開市民講座のお知らせ

会場及び日程は調整中です(後日院内に掲示します)

「潰瘍性大腸炎」について
消化器内科 古宮 憲一

8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
14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

1日『糖尿病とは・・・原因・症状・合併症など』
内科医師

8日『糖尿病と検査値』
臨床検査技師

15日『簡単にできるカロリー計算を身につけよう!』
管理栄養士

注：第3会議室で実施します
22日『糖尿病とくすり』
薬剤師



＜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。