

かすみがうら

第147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/

健康まつりを

共催しました

企画課

今年も高齢者の皆様に好評の土浦市のイベント“健康まつり”が10月19日(日)に、盛大に開催されました。



また、お子様向けのプレイルームも用意され、家族総出で楽しめるイベントでした。

当院は、昨年から共催として加わり、土浦市とともに地域の皆様が普段なかなか受けることがない健康チェックを楽しく体験出来る様に、駐車場と講堂を提供し、さらには骨密度測定や血糖値測定、食事相談を担当させて頂きました。

開催日は、前週、前々週と台風を迎えた週末とは打って変わった晴天となり、昨午を大きく上回る盛況となりました。

会場に足を運んでいただいた地域の皆様はもちろんのこと、さらには地域の皆様とのつながりを深められる良い機会を与えてくれた主催の土浦市にも深く感謝する日となりました。



インフルエンザの 予防接種について

企画課医事

当院では、左記の予定で今年度のインフルエンザワクチン接種外来を行っています。

接種を受ける場合予約が必要となりますので、ご希望の方は、予約センター(TEL:029-826-6471)へ平日時分から時の間でお問い合わせください。

【13歳以上の方】

実施期間

平成26年

実施曜日

12月19日(金)迄

実施時間

月・金曜日

実施場所

(祝日を除く)

実施料金

14時より15時

(税込)

急患室

実施料金

(1回目)

(税込)

3,700円

(2回目)

2,620円

【13歳未満の方】

実施期間

平成27年

実施曜日

1月30日(木)迄

実施時間

月・火・水・

実施場所

(祝日を除く)

実施料金

14時より15時

(税込)

(ほかの曜日)

実施場所

15時より16時

実施料金

(1回目)

(税込)

2,160円

(2回目)

2,160円

※自治体からの補助金等につき

ましては各自自治体へご確認をお願いいたします。

佐賀進先生の絵

広報委員会

先月から内科外来前のテレビモニタに、いろいろな絵が上映されているのにお気づきになられた方も多いと思います。これらの絵は、土浦市桜町の佐賀進先生が描きになったものです。

先生のお父様、故・佐賀進先生がお描きになったものです。ご存じの方も多いと思います。明が、息子の佐賀純一先生は、明



治・大正生まれのお年寄りの患者さん達から昔の話を聞いて、それを文章にしてまとめて、これまでになく皆さんの本を出版されています。「絵とスケッチで綴るふるさと土浦」、「ちぢらんかんぶん」、「土浦の里」、「霞ヶ浦風土記」、「浅草博徒一代」、「戦争の話」を聞かせてくれませんか」等々の多くの著作があり、日本だけでなく、各国語に翻訳されて世界的にも有名な作家でいらつしやいます。これらの本には、お父様の進先生がお描きになった土浦・霞ヶ浦近郊の昔の風景画が挿絵として使われており、かつての水郷土浦の昔を偲ばせる貴重な記録となっています。

「健康むすび」Vol.7

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、「3世代同居と食習慣」について、お話しします。

国民生活基礎調査の結果において、3世代同居率が全国平均6.6%に対し、茨城県は10%と比較的高いそうです。日中、お孫さんと一緒に過ごされる方もおられるでしょう。

目に入れても痛くないほど「かわいい孫」とはいえ、その子の将来の健康に、祖父母の関わり方が大きく関係しているという、驚くべき結果が茨城県立健康プラザによる調査でわかりました。この調査は、茨城県内の住む同じ子どもを3歳から20年間にわたり、生活習慣病に関する追跡調査を行ったものです。

昨年、このような結果が発表されました。

日中、祖父母と過ごす時間が長

このたび、佐賀純一先生のご厚意により、お父様の絵を当院外来の患者さん達にご覧いただけるように、約五百枚分の画像データをお借りすることができました。長い待ち時間の間にこれらの絵をご覧いただくと、懐かしい昔の景色に思いをはせている間にすぐ時間がたつてしまいい、「今日は早いぶん早く呼ばれたな」と思われるに違いありません(笑)。

これらの絵には、土浦の中城

子どもは、母親と過ごす時間が長い子どもより

- ①夕食前におやつを食べる割合が高い。
- ②大人になつてから、太っている人が多い。

「なるほど、そうだったのか」と思われた方はおられますか？筆者もおじいちゃん子で、何かと部屋にありがたみ、親のグチを聞いてもらい、「おかあさんには内緒だよ」と親に止められているお菓子や飲み物を隠れ食いついていました。夕食が全くなされなかった日は、仮病を使つてごまかしたりもしました。私

の場合、肥満ではありませんが、虚弱で、しょっちゅう朝礼中に倒れていました。今、思えば、ろくな朝ごはんを食べていなかったからでしょう。嫁の立場になつてからは、子どもの食べ物

のことで、姑とケンカしてしまいました。しかし、それを祖母だけへのせいには、できないと思っています。

茨城県立健康プラザでは、「おやつをあげる時のポイント」を祖父母に向け、紹介しています。

- ①牛乳と果物を組み合わせると、栄養バランスが整います。
- ②午後1回、食事との間が2時間以上空くようにしましょう。
- ③塩や砂糖、脂肪の多いものは控えましょう。

へ典 茨城県立

健康プラザHPより

おやつは楽しみなものです。子どもの場合、3回の食事で不足する栄養分を補う程度でよいのです。孫のごきげんをとる目的にならないよう、お気をつけ下さい。時間と量を決め、内容も考えてあげましょう。

【上手な選び方例】

(3歳児・150〜200

キロカロリー目安として)

- ・アイスクリームやケーキは半分だけ。
- ・ポテトチップスは1/3袋に減らす。

飲み物はジュースや炭酸飲料にせず、牛乳と果物の組み合わせや、お茶や水にする。

子どもの食べるものは、周りの大人の食べ方に大きく影響されます。まず、自身の食生活を見直してみることが必要です。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」が役立ちます。ま(まめ) 豆類、ご(ごま) 種実類、わ(わかめ) 海藻類、や(やさい) 緑黄色野菜・淡色野菜・根菜、さ(さかな) 魚介類、し(しいたけ) きのこ類、い(いも) いも類、の頭文字をとったものです。

昔からなじみのある食材料が家庭から消えつつある現在、ぜひ、祖父母の皆さんが率先してお召し上がり頂きたいと思えます。また、塩の摂り過ぎは、大きな健康問題です。子どもたちには、生涯にわたる健康のために「薄味がおいしい」と思わせる食

育を応援していきたいですね。

茨城は、健康寿命が他県より良い成績で、核家族人口も少ない農業生産の活発な元気長寿県だと思えます。どうぞ、誇りをもって、元気にハツラツとした生活をこれからも送られることを願っています。

花火大会の夜に…

サービス向上委員会

去る10月4日(土)に行われた土浦全国花火競技会は、数年ぶりの快晴に恵まれました。当院の屋上には入院患者さんとそのご家族が100名以上お越しになり、前日に職員が敷いた大型ブルーシートの上に座つて、ラジオから流れる茨城放送の解説を聞きながら、素晴らしい花火を楽しみました。

この花火大会屋上開放は、6年前から当院で行っている患者サービスのイベントです。通常は当院屋上は立ち入り禁止ですが、花火の日だけは入院患者さんに開放して楽しんでいただくこと、企画を行いました。花火の前日に、事務職員が提灯をつるしたり、屋上に上がる階段を車イスが通れるようにスロープを設置したりして準備を行い、当日は職員のボランティアが患者さんの誘導やお茶出しをしています。また花火をバックに記念写真を撮って現像を差し上げるサービスも行っており、も

ただ、ボランティアで来た職員も花火が終わると周辺の大渋

滞に巻き込まれて帰宅できないのが難点でして、そのため花火後には会議室でささやかな打ち上げを行い、渋滞が緩和されるまで時間つぶしをするようにしております(笑)。

年に一回のお祭りに、今年も職員と患者さんが一体となって花火を楽しむことができたことに感謝しております。



※本人承諾の上掲載

霞ヶ浦海軍病院の

思い出7(後編)

香取市 軍医 Sさん

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あり、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、まさに修羅場となつた。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を強く認識した。この戦場で土空だけで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「マラリア防護」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

ションをやるとの申し入れがあった。その時に副官より「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のかと伺ったところ、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大変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。と今だ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、幻の映画となつてしまった。

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

※霞ヶ浦海軍病院の思い出については今回の「その7」にて最終回です。ご愛読ありがとうございます。

※11月開催の公開市民講座・集団指導のお知らせについては、後日院内に掲示を致しますのでそちらをご参照ください。

<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。

