

かすみがうら

第148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/

新任医師のご紹介

企画課

10月より新しく2名の医師が当院に赴任しましたので、ご紹介致します。

10月から内科医師として赴任しました、伊藤慎と申します。筑波大学附属病院の総合診療グループに所属し地域医療を中心に診療を行っています。ここ数年は診療所などで訪問診療を中心に診療していました。それまでは大学卒業後ずっと病院に勤務していましたので、診療所勤務や訪問診療を経験すること、患者さんの思いや考えにもより深く触れることができたと考えております。今回また病院勤務に戻ることで、診療所とは異なった立場から地域医療に貢献できたらと思っております。



診療する際に心掛けていることは患者さんにわかりやすく、ということ。病院ではどうしても難しい専門用語が出てきますが、医療の専門家ではない患者さんにも理解して頂ける

様、わかりやすい説明を心がけています。また総合診療を専門にしていますので、ちょっとした健康面の相談なども気軽に頂けたらと思います。「健診結果のこの意味がわからないんだけど・・・」、「運動療法って言うけれど、具体的にどのくらい運動したら良いの?」といったような質問をしていただく大変うれしく感じています。一生懸命診療をさせて頂こうと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

10月から産婦人科でお世話になることになりました、小平雄一と申します。

こちらに来る前は、船橋中央病院で産科と新生児科をやっておりました。この度、主に婦人科の勉強をさせて頂いた目的で霞ヶ浦医療センターに参りました。私は一度社会人を経験してから、鹿児島大学医学部の学士編入制度で入学し、卒業後は岡山で初期研修をした後、岡山医療センター、鹿児島市立病院、船橋中央病院と主に周産期センターで勤務してまいりました。

医師になる前は、少しサラリーマンを経験した後、NGO (non governmental organization) と言われる組織で、発展途上国において援助関係の仕事をしておりました。赴任していた国は、アフガニスタンのルワンダをはじめ、アフガニスタン、ミャンマー、カンボジアなどで、主に難民支援事業に携わっております。難民支援事業のなかでも、保健プロジェクトを手掛ける機会があり、その時に初めてお産は決して安全なものではなく、むしろ女性の死亡原因として途上国では未だに上位を占めるものなのだ、という事実を知りました。その経験がきっかけで医師を志し、そして周産期分野を勉強しようと思った次第です。また途上国では、多産に加え重

労働のため経産婦の子宮脱が多く、また性感染症などの婦人科疾患も蔓延しており、いままでの周産期に偏った研修では限界があると思いい、思い切った霞ヶ浦医療センターの門をたたかせていただきました。

現在は、主にネパールとシエラリオネで母子保健プロジェクトに携わっております(シエラリオネは、現在、エボラ出血熱のためプロジェクトは停止しております)。日本で勤務しながらの期間、実際に現地で活動する期間が1か月程度と短期ですが、これからの継続的に関わっていったらと思っております。まだ慣れないことばかりで、皆様にはご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞよろしくお願いたします。



クリスマスイベント

のお知らせ

今年も入院患者さんを対象に、国立病院機構水戸医療センター附属桜の郷看護学校の学生によるクリスマスイベントを開催いたします。

桜の郷看護学校の学生さん達と一緒にクリスマスの楽しいひと

と時を過ごしませんか。多くの参加をお待ちしております。



開催日時…平成26年12月22日(月)15時より

開催場所…各病棟5階、3階、2階中央廊下



※写真は昨年の様子

マスク着用をお願い

企画課 医事

平成26年11月1日より当院ではマスクの着用をお願いしております。これは、インフルエンザの流行時期になった為です。

特に入院中の患者様に対するご面会者様におかれましては、感染管理上マスクを着用していただかない方がご面会をお断りさせていただきます。場合もごさいます。外来受診等でお越しの方につきましては、流行時期の間はマスクの着用にご協力ください。皆様におかれましてはご不便をおかけしますが、ご了承ください。尚、着用の期間、院内での販売場所については下記のとおりとなります。

【実施期間】

平成26年11月1日～平成27年3月31日迄

【販売場所】

売店及び正面入口

「健康むすび」Vol.8

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、「年の瀬に気をつけたい食生活」と題して、

この時期に陥りやすい心配な食
べ方をお話しします。

12月にだけ特別に

食べ方に影響を及ぼす

可能性のあるもの

- ① 忘年会
- ② クリスマスパティー
- ③ お歳暮
- ④ ボーナス

年末年始にだけ

食べ方に影響を及ぼす

可能性のあるもの

- ① 年越しそば
- ② 正月料理、お屠蘇
- ⑤ お年賀、お年玉
- ⑥ 初詣
- ⑦ 新年会

外出が普段より多く、おめで
たいムードで財布のヒモもゆる
みがち。贈答品は、捨てたくな
い、人にあげたくないという感
情が沸き起りやすいものです。

つまり、誰かが賞味期限までに
食べ切っています。それは、その
食べ物を好きな方ではありません
んか? 贈った方は、懇意にして
いる人が喜ぶものを選んではず
です。嫌いなものを贈ろうとは
しないでしよう。すなわち、人付
き合いの多い人は、自然とそ
人の好きな食べ物が増えていき
食べ切ることになります。さて、
ここで問題となるのは、好きな
食べ物がその人の健康に良いも
のとは限らないということです。

気に入らない食べ物なら、惜し
みなく人にあげたり、捨てたり
できるでしょう。でも、大好きな
食べ物だったら、「タダでもらっ
たし、自分は悪くない」と自己中
心的な考えに変わり、糖尿病な
のに甘いものを食べたり、高血
圧なのに塩辛を食べたりしても
自分を正当化したくなります。
忘年会では、久しぶりだし、めつ
たにないこと等と思ってしまう
と、際限をなくお酒を飲み過ぎ
てしまうことにもなりかねませ
ん。

このような場合、ハメをはず
すなら、連続しないよう栄養指
導でご説明します。食べもので
あれば、開封した時がポイン
ト! 同じものを続けて食べると、
ハメのはずし過ぎになります。

- ① 他の材料と一緒に食べて
1品にこだわらない
- ② 1回量を少なくする
- ③ 間隔をあけて食べる

こんな工夫で食事のバランス
を崩し過ぎない努力ができます。
小分けに冷凍保存し、ちよつと
ずつ食べていくのも良い手です。
冷凍庫にいったんしまうことで、
食べなければいけない使命感や、
捨てることになったら申し訳な
い罪悪感はなくなるでしょう。
とりあえず、目に見える場所か
らいなくなることも、食べたい
欲求との戦いに対する戦意喪失
になります。
「年に1度のことだから」は、
こじつけに過ぎず、年の瀬の落

とし穴にはまらないようにして
ほしいと心から願います。師走
のこの時期にイタイ話かもしれ
ませんが、皆さんの健康管理に、
食事は大変重要なものです。「お
正月だから、いや」は、体調を
狂わす魔の言葉と思いませんか。
健やかな新年を迎えられますよ
うに。



年末年始の

診療体制のご案内

企画課医事

今年度の年末年始の診療体制に
つきまして、左記の通りとなり
ます。

平成26年12月26日(金)

通常通り営業しています。

平成26年12月27日(土)

平成27年1月4日(日)

急患対応体制になります。
(土・日・祝日の体制です)

※ただし小児科のみ9時より
12時迄の間で通常どおりの
診療を行っております。

※受診を希望される方は来院
前に電話でお問い合わせを
お願いします

平成27年1月5日(月)

通常通り営業しています。

患者さま各位におきまして
はご不便をおかけしますが、何
卒ご了承いただきますようお願い
いたします。

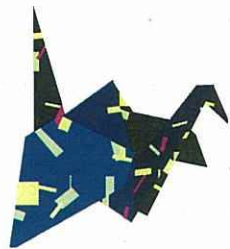


折り紙教室のお知らせ

サービス向上委員会

おかげさまで、折り紙教室は、
参加された方々からご好評をい
ただいております。これを定
例化してほしいとお声があり
ました。つきましては、今後は定
期的に、毎月第4木曜の午後3
時から、売店カトレア奥で、折り
紙教室を行うことにしました。
皆さんどうぞご参加下さい。
次回は、12月25日(木)になり
ます。

また折り紙だけではなく、も
しご希望があれば、絵手紙や小
物作りなど、幅広い分野に広げ
ていきたいと考えております。
もし講師役を務めて下さる方が
いらつしやいましたら、ぜひお
願いしたいと存じますので、総
合案内に立っている職員にお申
し下さい。よろしくお願いい
たします。



<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

○MR I 検査予約について (放射線科より)

当院では、MR I 検査を土、日曜日の午後に実施するこ
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: 12月4日 午後3時~
「霞ヶ浦海軍病院の
思ひ出2」

小児科 山口 真也

〈12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

18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

12日「糖尿病とくすり」

薬剤師

19日「糖尿病とは...
原因・症状・
合併症など」

内科医師

注: 第3会議室で実施します

26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。

