



あたたかい医療をみんなの手で

Human

“きみつだより”

茉莉花茶(ジャスミン茶)号

NO.40 平成14年7月22日発行
編集責任者 茅野 嗣雄
編集者 “HUMAN”編集委員会

玄々堂 君津病院 〒299-1144 君津市東坂田4-7-20 ☎0439-52-2366(代) URL http://www.tokyo-bay.ne.jp/~gengendo/

坂田クリニック改装工事終わる

坂田クリニックは、玄々堂君津病院に隣接し、腎臓内科外来診察(二階)及び人工透析(二階)を主として行う医療施設である。平成十年に開院し、今年で五年目を迎えた。

施設内部の改装内容については、①外来診察室の拡充、②臨床検査室の拡充、③医療相談室の新設、④外来事務室の移動等である。なお、君津訪問看護ステーション、機能回復訓練室(リハビリテーション室)については従来通りである。

この度、施設の有効利用と機能集約を目的として、一階部分の改装工事に本年五月より着手し、六月上旬に工事完了した。

不備を改善し、内容の充実を遂げたことにより、高まる患者ニーズに即応させ、新たな発展の契機として行きたいと考えている。



新装坂田クリニック外来受付

病棟改修工事終わる

四階病棟・二階病棟の改修工事が六月着手、七月完成となった。今回の工事では、病棟の環境を

整備し、手狭になった病棟ステーションを拡張し、各階病棟の機能の向上を図った。また、今までの病棟は、三階A病棟は内科病棟、三階B病棟は外科病棟、二・四階病棟は慢性疾患内科病棟として機能してきたが、二階から四階までの各階病棟の機能を生かした用途の検討が現在なされている。

尚、この工事により、四階病棟五十五床、三階病棟八十七床、二階病棟四十二床、集中治療室十二床となり、現在総病床数は百九十六床として認可された。

「中高年の転ばないための運動」 君津中央公民館で唐川リハビリ室科長講演

六月十五日、君津中央公民館において、福寿草の会主催の学習会が開催され、当院理学療法科唐川秀明科長が「中高年の転ばないための運動」と題して講演を行った。四十一名の参加があり、大変好評であった。

福寿草の会 学習会
中高年者の転ばないための運動
内容(講義・実技)

- ・正常な歩行とは?
- ・歩行を安定させる為には何が必要か?
- ・年をとっても力はつく!!
- ・体を柔らかく。(ストレッチング方法)
- ・転倒直後の対応は?
- ・肩こり・寝がいの対応は?など

情報企画室における今後の展望



情報企画室長 長木恵美子

健康保険法の改正、度重なる老人医療法の改正など、今、医療は大変革期のまっただ中にあるといっても過言ではありません。そんな中で、私達が、病院としてやら

なければならぬ事は、患者様、いわゆる地域の皆様が求めている事は何かをしっかりと受け止めていくことだと考えています。「医療事故」など大きく安全性がクローズアップされている中、「信頼」される病院をめざし、玄々堂君津病院を広く地域の皆様に、身近な病院として知っていただきたいと

思っています。当院に、六月一日、情報企画室という新しい部署が立ち上がりました。情報企画室は、地域参加を積極的に、ネットワークづくり(地域の皆様との繋がり)を推進していきます。病院から地域の皆様へ医療の提供はもちろんです。予防医学を中心に、さまざまな学習会の開催、講演活

動などを地域の皆様と一緒にフットワーク良く展開していきたいらと思っております。(地域に根ざした医療をめざします。)そんな地域の皆様と病院の架け橋の役割を情報企画室では、しっかりと担っていきたく思います。「この病院にきて良かった」と思っていただける病院をめざして頑張ります。どうぞ、皆様、今後のご支援をよろしくお願い申し上げます。

情報企画室立ちあがる

二〇〇二年度より新たに情報企画室が立ちあがり、室長に佐々木恵美子旧事務部長が任命された。この新しい部署の目的は、変動する医療情勢の中で、今までの一方向的であった医療の供給を検証し、医療を受ける側(患者様側)にとって良い医療を提供するためには病院が何をすべきかを多方向から検討する事であり、そのため診療部や事務部から独立した院長直属の諮問機関として活動する。佐々木室長は今年度の目標として、地域参加を積極的に、このことから地域の方々が病院に何を求めているのかを調査し、その上で今後病院が何をすべきかを検討するとしている。

「看護の日」に伴う地域住民へのPR活動開催

五月十八日、富津イオンショッピングセンターに於いて「看護の日」に伴う地域住民へのPR活動が行われた。地域住民を対象に、血圧測定や体脂肪測定、看護相談等を行った。又、体験コーナーを設け、実際に身体に重りやゴングを付け、高血圧者擬似体験をしてもらう事が出来た。

五月二十五日、坂田クリニックリハビリ室に於いて糖尿病教室が行われた。糖尿病の方または御家族の方を対象に、二十四名の参加があった。今回の教室は、食事会を中心に行い、食事の基本から作成まで、当院栄養科で作った昼食と一緒に食べながら適正量を確認し、カロリーの摂取方法や作り方のポイントなどを学習した。

第二十七回 糖尿病教室開催

新入職員の紹介が行われ、ハイキングの後のジンギスカン料理を参加者全員で満喫した。(関連記事四面)

ノバプラザ移転

坂田クリニックの改装工事に伴い、介護用品全般を取り扱うノバプラザ<自立と介護の店、(株)ノバ・メデックス>がこの6月、近隣に移転した。広い店舗の確保によって、大型の介護用品等も実物で確認することが可能となり商品の充実にも努めている。



明るく広々とした店内には商品も充実して

対抗親善野球大会 当院サヨナラ勝ち

五月二十六日、埼玉県関越病院野球チームと、第十回対抗親善野球大会が貞元グラウンドで行われた。同点で迎えた最終回当院が得点を上げ、十三対十二でサヨナラ勝ちした。これで当院の六勝三敗一引き分けとなった。

対抗親善ゴルフ大会 当院圧勝

五月十二日、南大和病院と第十二回対抗親善ゴルフ大会が、ザ・カントリークラブがヤパンで行われた。団体戦は当院が圧勝し、対戦成績を七勝五敗とした。



恒例新入職員の 歓迎ハイキング

前日までの雨が嘘のような、五月晴れの日となった五月十九日。毎年恒例の新入職員歓迎ハイキングが行われた。職員家族を含む総勢四〇三名の参加者は各コースに別れ、マザー牧場を目指した。到着後は、永年勤続職員の表彰、

維持透析期における食事のくふう

維持透析期における食事

維持透析期における食事は、透析の効率をよくするために、水分・塩分・カリウムの摂取に注意する必要があります。また、適量の良質たんぱく質を摂取することも大切となります。今回は、主菜に良質のたんぱく質を含むアジを使用し、素材の持ち味や食感を生かしたメニューを考えてみました。食欲のない暑い夏に、ご家族の皆様でお召し上がりください。

〈1人あたりの栄養成分〉エネルギー：635kcal たんぱく質：23.0g カリウム：515mg リン：310mg 食塩：2.0g

【辛子酢味噌かけ】

・みそ	16g
・酢	16g
・練辛子	適量
・砂糖	4g
・みりん	8g

《材料4人分》

・むきエビ	60g
・にがうり	80g
・ところてん	120g
・わかめ(生)	80g

【みぞれかん】

・こしあん	40g
・粉寒天	2g
・水	200g
・砂糖	33g

《材料4人分》

・道明寺粉	8g
・熱湯	70g

①むきエビは茹でる。ワカメは塩抜きをして茹でて、適当な大きさに切る。にがうりは種を取り除き薄く切り、軽く茹でる。

②ところてんは水を切っておく。

③材料を盛り合わせ、辛子酢味噌をかける。

【一口アドバイス】
*ところてんの代わりに、くずり・春雨を利用すると、更にエネルギーを上げることができます。



①こしあんは4等分しておく。

②ボールに道明寺粉を入れ、熱湯をかけ、かき混ぜる。蓋をして30分位置く。

③水に粉寒天を入れ、火にかけて砂糖を入れる。煮立ったら火を止める。

④②に③を少しずつ入れ混ぜたら、ボールの底を冷水にあて、ゆっくりとかき混ぜながら冷やす。

⑤もったりしてきたら、カップに流し入れ、丸めたあんを入れ固める。

⑥固まったらカップから抜き、皿にのせる。

【一口アドバイス】
*砂糖を粉飴に変え、倍量使用することで、エネルギーを上げることができます。(甘味は同じです)

【しそごはん】

・しその葉	4枚
・ゆかり	2g
・白ごま	4g

《材料4人分》

・ご飯(中茶わん1杯180g) × 4	
---------------------	--

①しその葉は千切りにする。

②炊きあがったご飯にしその葉・ゆかり・白ごまをまぶす。

・みそ	8g
・砂糖	12g
・減塩しょうゆ	4g
・みりん	2g
・小麦粉	8g
・揚げ油	適量

(天つゆ)
・減塩しょうゆ 12g
・みりん 8g
・だし汁 120g

①ごぼう・人参は笹がきにして茹で、水気を切る。

②豆腐は茹でて、布巾に包み水気を絞り、くずしておく。

③①と②を合わせたものに調味料④・溶き卵を入れて混ぜあわせ、8等分しておく。

④アジは三枚に卸し、塩と生姜汁で下味を付ける。

⑤小麦粉をまぶしたアジで③の具をくるみ、つまようじで止める。

⑥160℃の油でシトウとアジを揚げる。

⑦天つゆと大根おろしを添える。

【一口アドバイス】
*野菜を茹でこぼすことにより、カリウムを抑えることができます。
*アジを揚げる際、動かしすぎると、皮が剥がれたり、くずれたりする原因になります。

【アジの包み揚げ】

・木綿豆腐	80g
・溶き卵	1/2個
・ししとう	8本
・大根	80g
・食塩	0.4g
・しょうが汁	8g

《材料4人分》

・あじ3枚卸し	25g
・ごぼう	40g
・人参	20g

①ごぼう・人参は笹がきにして茹で、水気を切る。

②豆腐は茹でて、布巾に包み水気を絞り、くずしておく。

クローズアップスタッフ

Produced by S.OSAKI



このコーナーは患者さんの役に立つ工夫をしている職員をクローズアップして紹介していきます。今回は緩和ケア研究会で中心的に活躍されている看護師の織本廣子さんです。

OS: 初めに緩和ケアとはどういうものとお考えですか?
織本: 癌の患者さまの様々な苦痛を減らして、充実した人生を送っていただくことです。OS: たえばモルヒネなどの痛み止めを使うとかですか?
織本: もちろんそれも大切です。肉体的苦痛を取ることは初めにしなければならぬことです。しかしがんの患者さまは、それ以外に自分の人生や家族に対する思いや治療に対する不信感や絶望感など様々な精神的苦痛を受けます。そういった苦痛も出来るだけ少なくなるように、そしてよりよい人生を送っていただくようにお手伝いしたいというのがこの会の趣旨です。

OS: どのようにして緩和ケアに取り組まれていますか?
織本: 患者さまの御家族の苦痛へも目を向けています。OS: 緩和ケアは医療の本質を問われるところだと思いませんか?
織本: 緩和ケアは医療の本質を問われるところだと思いませんか?
OS: 緩和ケアは医療の本質を問われるところだと思いませんか?
織本: 緩和ケアは医療の本質を問われるところだと思いませんか?
OS: 緩和ケアは医療の本質を問われるところだと思いませんか?
織本: 緩和ケアは医療の本質を問われるところだと思いませんか?

褥瘡対策委員会

「今後の活動について」

当院における褥瘡ケアのチーム活動は、平成九年に医師の協力のもと、各部署より看護師六名でプロジェクトチームを発足させ、当院独自の「褥瘡ケアマニュアル」を作成することから始まりました。そのマニュアルは現在各部署

署で活用しています。平成十四年度、少子高齢化の中で、診療報酬改定に伴い、入院基本料算定要件拡充の一環として、十月より褥瘡対策が基準として医療施設に求められました。当院ではこれを契機に五月より褥瘡対策委員

会を発足し「褥瘡予防に対する院内の意識浸透をはかる」を目標に掲げ、専任医師、薬剤師、栄養士、医事課から各一名及び看護師八名合計十二名で活動しています。今年度の活動計画は①褥瘡対策に関する診療計画書作成にあたり、当



森 栄子 看護師長

院の基準作成と活用の推進、②平成九年度作成分の褥瘡ケアマニュアルの見直し、③院内監査として除圧マットレス等の活用状況や、耐圧測定、褥瘡対策の実態調査等を委員会メンバーの専門性を活かして行っています。

褥瘡を予防する為に大切な点は、①寝たきり、座ったきりにしない、②吸収性の高い木綿のシーツや下着の使用、③皮膚を清潔に保つことです。特に排泄物が皮膚に付着したまま放置しておくことと皮膚炎を起こす危険性が大きいです。今後は院内のみならず、在宅で介護される御家族のため、褥瘡を作らない対策マニュアルの作成を考えていきたいと思えます。



当院栄養科で発行している透析患者さん用食事メニュー

新任医師紹介

- ① 出身地 ② 血液型 ③ 趣味・特技 ④ 仕事のモットー ⑤ ひとこと



鈴木 潤

- ① 東京
② B型
③ 趣味はドライブ
特技?
④ 特にないです。

⑤ 荒井先生の代わりにきた鈴木です。よろしくお願ひします。まだかなりの若輩者ですので、専門分野なんてものもありません。この病院で色々なことが学べれば、と思っております。



阿部 正浩

- ① 新潟県柏崎市
② A型
⑤ 新しい事を始める時、「楽観的に果敢に」と、考えています。

頼所 展

- ① 北海道大樹町
② A型
③ スキー・スケート
④ わかりやすい説明を心がけています。



⑤ 「鉄腕アトム」の産みの親、手塚治虫の作品に「ブラックジャック」があります。主人公は一見アウトローで冷酷な天才外科医ですが、実は懸命に生きようとする人々に捧げる愛と情熱はとても深く熱いものがあります。まさに「Human」です。僕が医者を目指したきっかけかもしれません。



日並 淳介

- ① 岡山県
② A型
③ にわかサッカー解説者
④ 理学所見を大切に!!

⑤ 愛媛大学の白川洋一先生との御縁でこちらで御世話になることとなりました。御指導よろしく御願ひします。



中西 庸夫

- ① 三重県
② O型
③ 旅行・どこでも寝れること
④ よく働きよく遊ぶのが目標です。

⑤ どこでも寝れるという特技がいきすぎて、しばしば病棟や外来で座ったまま意識消失しています。気が付いた方はぜひ起こして下さい。

シリーズ「病気を考える」 35 糖尿病



診療技術部長
荻野 良郎

はじめに

今回は生活習慣病のなかでも二型糖尿病に関して簡単に説明をいたします。

食事として摂取される糖質は小腸で分解され、血液中にブドウ糖として吸収されます。このブドウ糖は、臓器から分泌されるインスリンによって肝臓、筋肉、脂肪に貯えられます。また空腹時には肝臓などに貯蔵されたブドウ糖が血液に送りだされ体で利用されます。

このようにして血糖は厳密にコントロールされ空腹時の正常値を70〜100mg/dlに維持しています。このインスリンの量が不足したり働きが低下すると、血液中のブドウ糖が上昇し糖尿病になります。

りそれに運動、食事などの環境因子が重なって発病すると想定されています。

日本では食習慣の変化により、一九五五年から一九九八年の間に患者さんの数が七〇倍も増加しました。一九九八年には七〇〇万人が糖尿病と診断され、境界型(正常と糖尿病の間)を含め糖尿病の可能性がある人は一五〇〇万人にもおよびといわれています。

糖尿病の治療はなぜ必要か？

糖尿病は血糖値が高いままコントロールが良くないといいますが放置されず合併症が徐々に進行します。ただ自覚症状が軽度なため気づかれないまま何年も経過したり、途中で治療あるいは診察が中断されやすい病気で。

糖尿病特有合併症には神経症(病歴三年以上、網膜症(同八年以降)と腎症(同十三年以降)があります。神経症は足の先や底のしびれ、違和感さらには感覚が低下します。網膜症は軽度な眼底出血からはじまりますが、初期には視力障害がないこともよくあります。腎症は尿中に蛋白が出現し、これも自覚症状を伴いません。このように、初期には症状が伴わないことも多くありますが、長期的に高い血糖が持続しやすと視力障害、むくみなどの症状が出現してきます。二十年以上の病歴を持つ方は六十〜八十%これらの合併症をもっているといわれています。成人における失明は糖尿病網膜症が第一位で、腎不全での新規人工透析導入の第一位も残念ながら糖尿病腎症です。

糖尿病では二十年以上も早く動脈硬化が進行するといわれています。全身の動脈硬化による疾患は狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳疾患、閉塞性動脈硬化症などがあります。このため早期から良好な血糖コントロールが必要です。

糖尿病治療の目標は

二〇〇二年の糖尿病学会の治療ガイドでは、血糖コントロールの評価は表一のようになっています。

優のコントロールが理想的ですが良以上を保てれば合併症の進行をかなり抑えられます。HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは赤血球中のヘモグロビンに結合したブドウ糖の量ですが、最近一〜二ヶ月間のコントロールを反映する最も有用な指標とされています。当院でもこのHbA1cを二分足らずで測定する機器を使用し、最近のコントロール状態を診察当日に伝え治療に役立てています。しかしコントロールの困難さは年齢、現在の合併症、糖尿病の型でも異なりますので、常に目標値に近づける努力をして下さい。

治療法は

① 食事療法：医師が食事摂取量をきめますので栄養士と何回も相談し理解して下さい。はじめは難しいと思われがちですが治療の基本です。一部テレビ、ラジオ、新聞、週刊誌の記事に惑わされずしっかりした知識をつけて下さい。

③ 薬物療法：食事、運動療法をしつかり行なっている数を経過すると徐々に血糖は上昇すると言われています。この場合、薬物療法が必要になります。

a 経口血糖降下剤：最近是有効な薬剤が次々に開発され、血糖値、病気の経過年数、臓器のインスリンを出す力、合併症、年齢などを使いわけます。

b インスリン注射：進行性合併症、感染症や大手術、糖尿病の型、経口薬でコントロール不十分かつ将来の合併症が強く心配な場合に使用します。針は大変細く、操作も簡単になっています。一部のかたは血糖が改善したあとに経口剤に変更も可能です。

経口剤は一部の方に腹部不快感などが出現しますが慣れることも多く、改善しなければ中止、変更を考慮します。経口剤もインスリンも過度に効きすぎます(一般には血糖値が七十以下)動悸、冷感、不快感、空腹感などの低血糖症状が出現しますが糖分の摂取にて改善して下さい。

② 運動療法：食後一時間後に十分以上散歩をしましょう。スピードはやや遅く、疲れにくい目標を下さい。万歩計を使用しているかたは一日あたり一万歩を目標にしてください。ただ仕事の都合、季節、天候によっては早朝や夜間でも結構です。薬物治療中で空腹時血糖が低いのかた、腰痛、関節痛、合併症で運動制限のあるかた、靴や運動時の注意などは医師や看護師に相談して下さい。

(表1)

コントロール評価	優	良	可	不可
空腹時血糖	100未満	100~119	120~139	140以上
食後2時間血糖	120未満	120~169	170~199	200以上
HbA1c	5.8未満	5.8~6.4	6.5~7.9	8.0以上

その他

糖尿病は高血圧症や高脂血症も高頻度に合併します。これらの疾患は糖尿病とともに動脈硬化を伴いやすいのですが、この三つがそろると動脈硬化が急速に進行します。このため糖尿病では血圧の目標は、一三〇/八五未満、腎症を合併した場合は一二五/七五未満とされています。またコレステロールの目標

りも、いちサッカーファンとしてテレビで試合を見ていくことが多くあります。今年も日韓でワールドカップが開催され、私の周りでも今まで以上にサッカーバカが増えてきて、少しテイブな話をする人も多くなってきました。昔からサッカーが好きだった私にとっては非常に嬉しいことですし、このワールドカップをきっかけに、今後是非サッカーがもっと盛り上がりてくれるように願っています。



理学療法士 須永洋平

私の趣味はサッカーです。と、自信を持って言い切れる程のものではありませんが、今回の原稿依頼を受けたのでサッカーについて書かせて頂きます。

もともと小学校の頃からサッカーを始め、中学・高校と毎日サッカーボールに触れる生活を続け、この卒業した専門学校でも勉強以上にサッカーをしてきました。就職してからほとんどボールを蹴ることもなく、サッカープレイヤーと言っ



見事なリフティングに拍手～！

最後に私自身、最近体を動かす機会が減ってきているので、一緒にサッカーをやってくれる人を、この場を借りて募集したいと思います。もちろん本格的にという訳ではないので、初心者の方でも興味のある方は是非声をかけて下さい。

連載第二回 旋毛曲りの詩と「言葉」その二

与謝蕪村

今回はこの句をめぐっての話です。御存知のように蕪村には「菜の花や月は東に、日は西に」という有名な一句があります。(見渡すかぎり黄一色の菜の花がひろがる夕方、東の空には上つたばかりの月が、そして西をかへりみれば、菜の花畑の果てに沈みかけた夕日がある)

いつも自然の中に身を置いていた蕪村の、これは宇宙的な視点に立

は総コレステロール二〇〇以下、LDL(悪玉)コレステロール一二〇以下、中性脂肪一三〇以下とされています。食生活の改善、塩分摂取の制限、運動療法を行なっても上記の目標値まで達しない場合は薬による治療が必要になります。

つて詠んだ、スケールの大きな句です。「稲妻や、波もてゆへる秋津しま(日本列島)が、稲妻の閃光の中で一瞬鮮やかに浮かび上がる光景を、宇宙船から見おろして、詠んだのではと思われ一句です。蕪村の想像力が、一千年後の視点を彼に与えたのでしょうか。

そして更にもうひとつ、俳聖芭蕉の「五月雨をあつめて早し最上川」という句と並んで有名な句に「五月雨や大河を前に家二軒」という秀れた一句があります。芭蕉の視線が川の流れて沿って低く走っているのに対して、蕪村の視点は、ここでも相変わらずはるか高いところにあります。しかし、この句を芭蕉の句と並べてわざわざとりあげたのは、蕪村が溢れるばかりの大河を前にして、健気に支え合っている二軒の家を、その高みから、じつと見つめているところに注目してもらいたかったからです。そして、大きな自然にくらべると、たいへん小さな人間の世界のいとなみを、過不足なく、一巾の絵のように描いているところ、ここが芭蕉の句とは一味ちがうたまらない魅力です。

さて、前置きが長くなりました。かんじんの学問は……の一句です。もともと俳諧師であると同時に一流の画家でもあった唯美主義者蕪村には、先にあげた三句のように、そのまま絵になるような句が多く、そのまますべての句が、この句に「学問は……」のような句はあまり見当たりにません。それだけに、この句に対する思い入れは強かつたのかも知れませんが……。それはともかく、これをそのまま文字通りに読むと「学んだ端から尻へぬけて、つかのま光っているだけの虫みだに頼らない学問もあるぞ」といったところでは

よう。しかし、この句も先の三句と同じ蕪村の句なのだ意識すると、これではちよと読み足りません。(人間のいとなみである学問科学が照らし出すことが出来るのは、時間的な長さからいっても、空間的な広がりからいっても、せいぜい蛍の光ほどの、僅かなものさ。この複雑に入り組んだ世界や、広大な宇宙の真実を、くまなく照らし出すことなんて、とても出来はしないよ)というのはどうでしょう。遠い江戸の昔に、ひとりひそかに宇宙的な視線を走らせて、人間の力の限界を見透かしていたようにみえる蕪村の句なのですから、この程度には読みとらないと、申し訳が立たないのではと、まあそんな気がするのです。

ところで宇宙的といえは物理学、物理学といえは日本初のノーベル賞受賞者湯川秀樹氏ですが、氏はこんな短歌を詠んでいます。「遠くかつ、深く思わん天地の、中の小さき星に生まれて」。思わず息をのんでしまう程にスゴイ詩です。学問の世界を横目に見ながら、その傍らでいいかげんにやりすこしてきた私などは、この句を前にすると、ただ黙って星空を仰ぐしかありません。

蕪村の句とこの短歌を並べてみると、一方は学問(科学)の本来を、俳諧的に軽やかにしかし鋭く、一方は哲学的な深さでしかも謙虚に、とらえているように思えます。広大な自然と、人間の営為である学問(科学)とをめぐって、二人の天才が共有しているかに見える境地は、時空を超えた遙かな視線がもたらしたものでしょう。(M・T)

参考文献
藤田眞一著・蕪村句集「おうふう」
藤田眞一著・蕪村【岩波新書】

人事往来

【役職変更】

- 木更津訪問看護ステーション所長 篠崎 昌代
情報企画室長 佐々木恵美子
医事課長 伊藤 ひろ子

【異動】

- 坂田クリニック 中谷 美砂 (看護部長室)
透析室 松尾 由美 (坂田クリニック)
2階病棟 廣谷 知子 (看護部長室)
3階B病棟 田代 沙織 (看護部長室)
医事課 吉成由美子 (木更津クリニック)
高木しのぶ (坂田クリニック)

【新入職員】

- 看護師 佐藤 良子 (4月22日~)
和田久美子 (5月1日~)
三根 彩子 (5月1日~)
加藤 香春 (5月16日~)
田丸 明子 (6月10日~)
荒木 広子 (6月11日~)
看護助手 及川 文子 (5月1日~)
辺見 靖枝 (5月1日~)
藤野由美子 (5月1日~)
元村 一成 (5月7日~)
加藤 香理 (6月1日~)
朝生 知江 (6月27日~)
成田 友美 (4月8日~)
クラーク 柏原 由香 (4月22日~)
益満 朋子 (5月7日~)
坂部 綾子 (5月7日~)
宮坂 靖枝 (6月1日~)
越後 聖子 (7月1日~)
事務 正司 リエ (6月24日~)
吾妻 千秋 (6月24日~)

結婚・出産

【結婚】

- 平成14年 3月 小川 由紀 (安高)
5月 小西 幸代 (福田)
6月 境澤 雅也
6月 境澤 恵 (竹松)

【出産】

- 平成14年 3月 谷 美行 (颯太)
4月 佐藤まゆみ (さくら)
4月 小石紀代美 (飛鳥)
4月 小林 好信 (葵)
6月 斉藤 晃 (駿介)

恒例 新入職員歓迎ハイキング

マザー牧場に到着してからは、永年勤続者の表彰と新人歓迎会が行われました。十年、二十年勤続された先輩職員の方々を見ていて、大変素晴らしい事だと思...



天気も心も本日も快晴、元気いっぱい職員たち

天気はとも良く、少し暑いぐらいでしたが、汗をかいてくたかたになっている時に吹く風がすくく気持ちよかったです。景色のよい所もたくさんあり、最近自然に目を向けていなかった私にとって、

とても良い機会だったと思います。そして、私が一番幸せを感じた瞬間はソフトクリームを食べた時です。一生懸命歩いた後のソフトクリームは最高でした。毎年ハイキングを楽しみにしている方々の気持ちがよくわかりました。家に帰ってからは、さすがに足が痛かったのですが、疲れたという気持ちより、楽しかったという気持ちの方が大きかったです。

ハイキング日和という言葉がぴったりだった五月十九日。私達はマザー牧場に行きました。佐貫駅から歩くコースを選択した私は、七・七kmの道のりを暑さと戦いながらひたすら歩きました。自然の中はとも気持ちよく、周りの景色を楽しみながら山を登り続けました。歩く機会が少なくなっ...

学生時代の恩師の口癖であった「継続は力なり」という言葉を改めて実感し、私も玄々堂の職員として、これからいろいろな事を学んでいこうと決意しました。また、その後のパーベキューでは、職員同士の仲がとて良かったのが印象的でした。前日まで降っていた雨が嘘のような快晴に恵まれ、楽しく過ごす事ができましたが、日頃の運動不足の反省をした一日になりました。

おしかったソフトクリーム 外来クラーク 森野 郁恵 毎年の行事として職員でのマザー牧場ハイキングがあると聞いた時は驚きました。学生時代に、やはり学校の行事として、マザー牧場でハイキングをしたことがあ...

サブタイトルは "茉莉花茶 ジャスミン茶"

集中力がわかない、やる気が出ない、朝の目覚めが悪い、そんな時にはジャスミン茶で気分をリフレッシュしてはいかがでしょうか。 ジャスミンはモクセイ科オウバイ属の植物で、その香りに含まれるベンゼンアセト(芳香性精油成分)は、鼻の中の細胞から直...



ジャスミンの花

接脳に届き、右脳を活性化します。また、同時に自律神経の緊張をほぐし集中力を高めるので、興奮したときに嗅ぐことで高いリラックス効果もあります。 ジャスミン茶は花茶の部類に入り、緑茶の茶葉の中にジャスミンのつぼみを混ぜ茶葉に香りを入れ、その茶葉だけを乾燥させたものです。ジャスミンは、香り付けしているだけなので、ベースの茶葉の栄養成分はそのままです。例えばカフェインなども含まれており、それによる覚醒作用も期待できます。 ジャスミン茶はよく香りが立つように熱湯で淹れ、朝起きた時や、仕事中に飲むのが効果的です。

編集後記

今回から外来クラークの生員さんが編集委員に加わりました。

夏が来ました。洗濯日和です。 ジャンジャン洗うぞ。(佐生)

緑の木々、夏の日射しが誘う。どこか行きたいなあ。(生員)

最近、ヨーグルト作りにはまっています。トロツとして、おいしいです。(津田)

透析期メニューの記事は、頑張りました。力作です。(鈴木)

ジャスミン茶飲んだら、リフレッシュできますか。(杉倉)

いよいよ夏到来！今年は浴衣で花火を見にいきたくないなあ。(寺坂)

私のスーパードライ？ポテイで海辺の男もいちごころ。(山本)

エアコンが恋しい夏がやって来る。(山口曜)

帰宅すると、子供が玄関まで伝い歩きして来ました。出迎えてくれて、ありがとう。(吉田)

情熱よりも執念とこだわりが、時として技術をも超える事を知りました。やっぱり私にもわかさっかー解説者？(住沢)

梅雨空に心とらぐ紫陽花。(山口悠)

FIFAワールドカップは盛り上がりましたね。日本も韓国もすばらしかった。(大崎)

夏が好き。(平野)

外来診療予定表 平成14年7月現在

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for different departments (午前一般, 午後一般, 夜間外来) listing staff names and times.

*予約診療に関しましては要約的になりまますので予めご確認下さい。 外来担当医師診療予定は、毎月月初めに発行されます。詳しくはそちらを御覧下さい。