



あたたかい医療をみんなの手で

Human

“きみつだより”

秋刀魚(サンマ)号

NO.45 平成15年10月21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.gengendo.jp/

玄々堂木更津クリニック 創立10周年を迎える

玄々堂木更津クリニックは内科・外科及び、慢性腎不全の治療を主とするクリニックとして、平成5年9月に開院し、今年で10年目を迎えた。

透析モニター21台、19名の患者様でスタートした透析室は、年々増え続ける患者様に対応していくた



め、施設の増改築や透析装置の増設、治療クルールの増加などを行い、現在は透析モニター51台、約200名の患者様が透析を受けている。

外来においては、平成11年から甲狀腺・糖尿病専門外来を開始、平成12年にはCTも導入され、さらに詳しい診断や治療が行えるように

この10年の間に診療報酬の改定や医療事故、情報開示など社会における医療情勢は大きく変わってきているが、玄々堂木更津クリニックでは今後も茅野院長をはじめスタッフ一同、安全で、より良い医療サービスを提供していきたいと考えている。

お見舞いメール 当院ホームページにて受付中

「患者さんを見舞いたいんだけど時間が無い」「急な入院でもかく一言励まして！」こんなときのために当院ではホームページを介した「お見舞いメール」のサービスを開始した。インターネットで玄々堂君津病院ホームページ <http://www.gengendo.jp/> から無料で依頼する事が出来るようになった。(関連記事2面)

市内給食業務に従事する 栄養士対象に木村教育師長講演

平成15年8月4日、君津市役所六階会議室において君津市内の学校給食に従事する栄養士や調理員60名を対象に健康管理の重要性について木村純子教育担当師長が講演を行った。

子供達に美味しい給食を食べてもらうには、まず自分の健康管理に意識を向ける事が大切である。事前アンケートの結果を基に、体脂肪や血清コレステロールが高いという悩みが多かったことから事例を用いて



真剣な参加者

インフルエンザワクチン予防接種 受付開始

今年も当院では、10月1日よりインフルエンザワクチン予防接種の受付を開始した。12月迄は随時申し込み受付となるが、1月以降は予約接種となる。

インフルエンザワクチンの効果は半年で低下してしまうため毎年の接種が必要である。また、接種後の効果発現までに約2週間かかるため、流行時期(12月～3月)の前に接種を済ませておくことが望ましい。

生活習慣の大切さを講演した

生活習慣病の中で、最も多い高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中、癌について一緒に考え、生活習慣病を防ぐにはウォーキングの効果や正しい食生活が大事であると講演した。

救急活動の講演会開催

8月18日、坂田クリニック研修室において、君津市消防署統括指令岡田典夫氏による「君津市の救急活動の問題点と実態について」と題した講演会が開催された。

この講演会には、武部院長を始め職員22名の参加があり、今後の病院と消防署の救急活動の連携を図っていく上で、双方の事情を理解し合う良い機会となった。(関連記事3面)

医師勤務体制の変更

9月より長谷川医師が新に医局長(前任 湯城医師)に就任した。また日置医師が透析担当(前任 阿部医師)となった。

ICU 観察室工事完了

8月18日、29日、当日ICU内に観察室工事が施工された。

ICUの一角に設置された観察室は、病室とICUの一角を病的に隔離が必要とされる患者様に対し、個室での治療、看護が提供できる様になった。

健診検定会発足

健診部門を診療部門から独立して設立するために、7月29日健診検討会が発足した。この部会では、湯城宏悦医師を中心に各部門からの問題点や健診システム導入などの検討が行われている。これまで地域が必要とされながら、対応が不十分であった予防医学の分野に本格的に取り組んでいくことが期待される。

職員のための 生活習慣病予防講演会開催

8月30日(土)、坂田クリニック研修室に於いて「職員のための生活習慣病予防講演会」と題して勉強会を実施した。職員対象では初めての試みで総勢60名の参加で、スライドやプロジェクターを用い解りやすく説明が行われ好評を得た。講演内容として中西医師より高脂血症の診断基準及び心筋梗塞・狭心症の起こるメカニズムについて詳しく説明があり、岡管理栄養士よりコレステロール、中性脂肪の食事Q&Aとしてパンフレットや資料を使用した説明された。また唐川理学療法士より有酸素運動と無酸素運動の違いが話され注意点なども解りやすく説明された。(関連記事3面)

玄々堂活き活き倶楽部 パートⅢ放映開始

玄々堂活き活き倶楽部の第3弾、広報委員会の企画による「サ・検証-健康家族」が、11月より放映開始となる。平成16年3月まで5回の放映予定である。

日常生活でなにげなく知ってはいないが、なかなか確証が得られない健康食品や、民間治療薬など、健康に関する日常生活での正しい知識、利用法などを検証し、分かりやすく伝える、という趣旨で、第1回はタバコと健康をテーマに検討していく予定である。

これからの防災対策の課題



事務長 茅野 清嗣

防災対策についてはこれぞといった妙案があるわけではない。一つ一つ確実にそして地道に対策を積み上げて行くしかない。日頃から防災システムの構築とハード面での防災対策の整備、そしてハードとソフトの両

面を有効に機能させるための防災訓練に取り組んできているが課題はまだ多い。医療機関の防災対策はその特性上一般企業のそれとは異なる面がある。当院は、対内的には患者様の安全確保と安全な医療の継続を防災対策の第一義に掲げるとともに、対外的には救急指定病院として災害時の救急患者の受け入れ対応が求められている。それはライフラインの確保を中心としたハ

下面での防災対策の整備であると同時に、救急医療活動を含む防災システムを行政や地域社会との関係においていかに有機的機動的に機能させるかという問題もある。当院の防災対策について言えば、最大の課題は停電時の対策と言える。非常時の電源確保は医療を継続させる上で欠かせない。当院では、停電時の電気の供給は部分的に自家発電装置によりカバーされており、停電が復旧するまでの間は自力対応できる態勢になっている。しかし、

問題なのは自家発電による非常電源の確保が困難になった場合、どのように対処するかということである。従来のハード対策から一歩進めて検討する必要がある。

今年関東大震災が起きてから80年目になる。過去の震災データからすると南関東地域にマクニチュード7クラスの地震はいつ起きても不思議ではない状況と言われている。災害に備え、日頃から防災に対する不断の努力傾注が求められている。

アジア放射線学会にて 関根技師長発表

8月19日、22日、タイ(バンコク)においてアジア放射線学会(ACRT)が開催された。

本学会は、アジア地域を中心に数カ国から

らの参加があり、最先端放射線医療についての国際討議の場となった。

日本からは50名程の参加があり、当院からは、シンポジストとして関根明放射線技師長が参加し、「医療被曝低減と放射線技師の役割」と題してワークショップにて発表した。

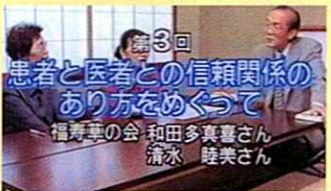
ICUの一角に設置された観察室は、病室とICUの一角を病的に隔離が必要とされる患者様に対し、個室での治療、看護が提供できる様になった。

ICUの一角に設置された観察室は、病室とICUの一角を病的に隔離が必要とされる患者様に対し、個室での治療、看護が提供できる様になった。

Dr高田の対話シリーズ

平成15年4月から放送された、Dr高田の対話シリーズをご紹介します。

高、ケーブルテレビが御利用できない方は、ビデオの貸出等も行っております。詳しくは情報企画室まで。



あなたの声をお届けいたします

お見舞いメール



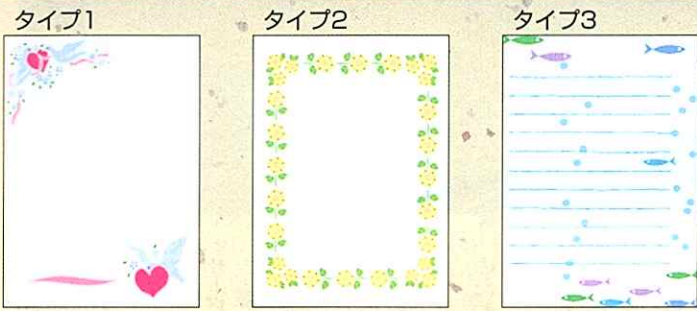
以下のフォームにご記入の上、送信ボタンを押してください。病院スタッフが、入院患者様にお届けします。

※お届けは、月曜日～金曜日になります。土・日祝・到着日は翌平日にお届けします。ご了承ください。必須項目は必ず記入をするようにお願いします。

ご利用のお願い

- ※メールが届きましたら、こちらから確認メールを送らせていただきます。
- ※送信トラブル等で、お見舞いメールをお届けできない場合もございます。ご了承ください。
- ※こちらのフォームはお見舞いのメールのみとさせていただきます。重要な連絡は他の手段でお願い致します。

便箋のタイプが選べます。3つのパターンからお好きな絵柄をお選びください



■あなたのお名前 **※必須**

■あなたのメールアドレス **※必須**

■患者様のお名前 **※必須** ひらがなでご入力ください

■入院されている病棟名

■病室番号(わかる方)

■便箋のタイプ

メッセージのご記入を
お願い致します。

送信

お友達や家族の励ましの言葉が患者様の元気を支える一番の薬です。当院で始まった「お見舞いメール」は入院した患者様にインターネットを介してメッセージを送っていただくという夏から始まった無料サービスです。なかなか忙しくて病院に来れない方や、突然入院した友人に早くメッセージを伝えたい時などにお役に立てればと思います。

このコーナーでは、どのようにしてお見舞いメールを送るか、その方法を中心に紹介いたします。まず当院ホームページにアクセス、<http://www.gengendo.jp/>次にTOPページの「患者様へのご案内」をクリックするとお見舞いメールボタンが現れますので、更にクリックしたうえで後はフォームに従って指示された事項を埋めていけば完了です(図を参照ください)。便箋も季節に応じて3種類の中から好きなものを選ぶ事が出来ます。

すこしでも患者様の入院生活の助けになれば幸いです。注意・お見舞いメールはあくまでも入院患者様のお見舞いのメッセージに限らせていただきますので、業務連絡や重要事項の伝達、また個人の非難中傷はご遠慮ください。また間違いなくお届けできるように最善を尽くしておりますが、お届けを保障できるものではありませんのでご理解いただいたうえで有効にご利用ください。

クローズアップスタッフ



このコーナーは患者様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、糖尿病外来担当の横山師長、鳥飼看護師主任、石川看護師、伊藤看護師、奈雲看護師に話を伺いました。

- Q・糖尿病外来とはどんな外来ですか。
- A・現在、日本の糖尿病患者は約740万人(予備軍は880万人)と言われ、当院でも1000人以上の方が治療に励まれています。内分泌専門医と糖尿病療法士(薬剤師・看護師・栄養士)がチームを組み担当しています。
- Q・どんな検査や診察が行われているのですか。
- A・採血をし、診察時にその日の血糖値や血糖の平均値を表すヘモグロビンA1Cの結果を見ながら、診察を行っています。糖尿病の方は高血圧や高脂血症になりやすい為、コレステロールや中性脂肪のチェックも定期的に行います。
- Q・個々の患者様に合わせた看護を行うにあたってどんな工夫をされていますか。
- A・個別に対応できるよう医師・看護師とも診察予約日の前に患者様の情報を収集し、事前にその方に合った治療・指導計画を立てています。薬剤指導は全員に、栄養指導は必要な方・希望の方に個人個人に合った指導を行っています。
- Q・糖尿病教室なども行っているようですが、今後の展望などお聞かせ下さい。
- A・今年から月に一度の定期教室(第2土曜日、14時～14時30分)を始めました。各テーマに沿って担当者がポイントをふまえてお話致します。これは何?こんな時はどうする?等、何でも聞いて下さい。気軽にお話ししながら勉強していく時間ですので、皆様の参加をお待ちしています。お申し込みは外来中央カウンターの専用紙かお電話で受け付けています。
- YI・お忙しいところ、御協力頂きましてありがとうございました。

「自己決定」の裏側で

長けれど何の糸瓜(へちま)とがけり。こころとこころ、私の書くものは、メールとケータイに毒された読者には、長すぎるの、クドすぎるのと、とかく不評のようだ。

でもまあ計算してみたけれど、まあ、あの饒舌にして長大な名作「吾輩は猫である」に比べれば、百万分の一にも満たないんだぜ。

こころは一つ漱石の糸瓜にならなくて、あと百年がと、フタペテしく書きつづけることにしよう。

「自己決定」の裏には「自己責任」がつきものだ。確かにリクツじゃやうだけど、病気で心身共にヨレヨレになった時、自分の病気をよく勉強して、「自己決定」して「自己責任」を取るってのは、ちよとキツインじゃないかな。病気がいっただう複雑で多様だし、治療法にしたら、ただ一つきまった正解があるってわけじゃないんだから。そもそも、「自己決定」出来るんなら命も惜しくない、「自己

決定」させてもらえば、病気が、半分がた治ったような気がする。なんてのは、権利意識ばかりが奇形的に肥大したアメリカ社会の民族誌的奇習だぜ。——とまあこんな具合に一刀両断に切つて捨てたのは、近頃私がハマっている武道家にして評論家の内田樹氏である。(看護学雑誌1月号、2003年その切り口の鋭さには、ついウツリしてしま

う。だからといって、近頃オチメの医者風情がへたに真似すれば、今度はこつちが、一刀両断の憂き目に遭いそうだな。恐いもの知らずの武道家がつづづくうらやまし。

ま、それはともかく、かの内田氏に患者さんの「自己決定」なんてカッコいい言葉だけ、裏を返せば「医者の判断力と自信の低下」ってのが張りついているんじゃないかと切り込まれると、これ又返す言葉がない。何しろ、「これがあなたにとって最適な治療です。これで行きましょう。」といったプロの賢慮と自信にあふれた切れ味のいい言葉は、それが本当に求められている時でさえ、あまり耳にしなくなつたからね、近頃は。

そこへもつて来て、生体肝移植ドナー死亡(去る5月5日の一面トップで報道された)の一件だ。

「自己決定」に「自己責任」という、それはそれで正しいリクツの世

界がちよとばかり拡がりすぎて、今、その正しいリクツに気圧されて、医療者にとって死活的に大切な「身体的共感力」が、少しずつ衰えてやしないだろうか。そして、「生命」(人権の核心にあつて、人間の意思で操作してはならない実体価値)と「自己決定権」(生命の容れ物としての法的人格に附随する権利)との間に時として生じてしまう二律背反(このケースでとりわけ鋭い形形で認められた、一方を立てれば一方が立たないという状況の間)に立つて、「生命の番人」(法の番人じゃなく)としてのギリギリの賢慮をドライブするという、この力が本来果たすべき役割が果たせなくなつてやしないだろうか。もしそうなら、これは医療にとつて、いや、何にもまして患者さんにとつて、深刻な事態だと思ふ。

ついでに、患者さん、医療者の双方が、こんな具合に巻き込まれている「自己決定は無条件にいいことだ」という危なっかしい風潮に逆らつて「それはちよと待つてよね」と言つておきたいのである、結論として。

言いたい放題の締めくくりに一句、
棚ノ糸瓜(へちま)つら(つら)下ガル。
(M1) 子規

シリーズ「病気を考える」 39 生活習慣病～高脂血症を中心として～

今回は、去る8月30日に開催された「職員のための生活習慣病講習会」より、内容の一部を御紹介します。

高脂血症とコレステロール

(講師 中西庸夫医師)

コレステロールは体を構成する細胞を閉む細胞膜やホルモン、胆汁酸の原料となり、体に欠かせない脂質の一種ですが、増えすぎると血管壁に付着し、血管を狭くして、心臓や脳の血管をつまらせてしまいます。遺伝的な体質によるものや、肥満、食生活の乱れ、運動不足などの生活習慣病のリスク要因です。

【表1】

① 狭心症、心筋梗塞と言われたことがある	YES→リスクC
② 脳梗塞、閉塞性動脈硬化症と言われたことがある	YES→リスクB4
③ 糖尿病である	YES→リスクB3
④ ⑤ 男性45歳以上である。女性55歳以上である。	YES→1点
⑥ 高血圧である。(血圧140/90以上 内服治療中も含む)	YES→1点
⑦ タバコを吸う。	YES→1点
⑧ 親、兄弟、姉妹に狭心症、心筋梗塞を起こした人がいる。	YES→1点
⑨ HDLコレステロール(善玉コレステロール)が低い。(40mg/dl以下)	YES→1点
計 点	リスクB0

【表2】

リスク	冠動脈疾患*	脂質管理目標値(mg/dL)				その他の危険因子の管理		
		TC	LDL-C	HDL-C	TG	高血圧	糖尿病	喫煙
A	0	<240	<160					
B1	1	<220	<140	≥40	<150	高血圧学会のガイドラインによる	糖尿病学会のガイドラインによる	禁煙
B2	2	<200	<120					
B3	3	<200	<120					
B4	4以上	<180	<100					
C	あり	<180	<100					

TC:総コレステロール、LDL-C:LDLコレステロール、HDL-C:HDLコレステロール、TG:トリグリセリド

*冠動脈疾患とは、確定診断された心筋梗塞、狭心症とする。
 **LDL-C以外の主要冠危険因子 加齢(男性≦45歳、女性≦55歳)、高血圧、糖尿病、喫煙、冠動脈疾患の家族歴、低HDL-C血症(<40mg/dL)
 †原則としてLDL-C値で評価し、TC値は参考値とする。
 ‡脂質管理はまずライフスタイルの改善から始める。
 ††脳梗塞、閉塞性動脈硬化症の合併はB4扱いとする。
 ‡‡糖尿病があれば危険因子がなくてもB3とする。
 †††家族性コレステロール血症は別に考慮する。

高脂血症のリスク

① 脂質の種類を選択する。飽和脂肪酸はコレステロールを吸収させない。体内の酸化を防ぐ。② コレステロールの高い食品を控える。③ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。④ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。⑤ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。

【表3】

標準体重(kg) × 25 ~ 30 (kcal)
*標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

① 脂質の種類を選択する。飽和脂肪酸はコレステロールを吸収させない。体内の酸化を防ぐ。② コレステロールの高い食品を控える。③ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。④ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。⑤ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。

【表4】

鶏レバー	焼き鳥1本(40g)	148
鶏もも肉	皮付(60g)	59
いか	100g	270
うなぎ(蒲焼)	100g	230
たらこ	片腹1本	140
ししゃも	2尾(40g)	92
うに(生)	1人分(60g)	174
塩辛	大きじ1杯(20g)	46
鶏卵	中1個	252
カステラ	1切(60g)	96
シュークリーム	1個(100g)	250
カスタードプリン	1個(120g)	168

【表5】

そば(ゆで)	1玉(200g)	4
食パン	6枚切り1枚	1.4
きつまいも	中1/2本(100g)	2.3
モロヘイヤ	1人前(70g)	3
ブロッコリー	1人前(70g)	3.1
ごぼう	1人前(50g)	2.9
かぼちゃ	1人前(80g)	2.8
アボカド	1/4個(100g)	5.3
干しえび	中1個(40g)	5.6
しいたけ(乾燥)	2~3個(6g)	2.5
干しひじき	1人前(5g)	2.2
ごま(乾燥)	大きじ1杯(10g)	1.1

【表6】

ブロッコリー	1人前(70g)	84
モロヘイヤ	1人前(70g)	70
甘きき	中1/2個(100g)	70
オレンジ	1/2個(100g)	40
温州みかん	中1個(70g)	25
キウイフルーツ	1個(100g)	69

【表7】

モロヘイヤ	1人分(70g)	4.6
かぼちゃ	1人分(80g)	4.1
アボカド	1/4個(100g)	3.4
生かき	5~6個(250g)	3
アーモンド	1人分(20g)	6.2
落花生	1人前(30g)	3.3

君津市消防署総務課 岡田典夫氏
 現在君津市では、救急車4台(高規格車2台を含む)を保有し、年間3000件出動、今年7月末までに1852件の出動に及んでいる。その内訳は急病59%、交通事故15%、一般負傷13%である。一日の平均出動回数は約8回、市民9

3000名中35人に1人が利用していることになる。今年の出動件数の内、65歳以上の利用者数は726名であり、最近の傾向として、高齢者の脳や心臓等における循環器系の疾患や転倒とくに身体の不自由な方の転倒事故が多い。当院には、311名が搬送され、君津全体の約2割が当院に搬送されていることになる。

救急隊は、現場到着後、「現場応急処置」を素早く済ませて、病院に運ばなければならない。君津には「特定行為」の認められている救命救急士が12名おり、高規格車には、必ず1名乗っている。「特定行為」とは、①気道確保 ②静脈確保 ③除細動の実施で、平成8年から70例、平成13年には22例実施されている。この行為により、心肺停止の患者様78名中12名を蘇生している。尚、除細動は、君津中央病院の指導医師に心電図モニターを搬送し承諾を得ないと実施できなかったが、今年5月より救命士の判断で実施出来るようになった。

救急隊に対する市民アンケートでは、①適切 ②迅速な対応で感謝している ③とにかく早く来て、早く病院に搬送して欲しい ④現場応急処置についてまだ理解してくれない市民がいる ⑤「サイレン」の意味を理解できず、批判的な市民もいる等の声がかかれた。救急隊は、いち早くドクターの診察を考慮している。特に、重症患者は玄々堂を信頼し、頼りにしてお願いしているところがあるので理解し協力していただきたい。(講演要旨)

【表8】

強度の割合	1分間あたりの脈拍数(10秒間の脈拍数)					感じ方
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代	
100%	155(26)	165(28)	175(29)	185(31)	190(32)	最高にきつい
90%	145(24)	155(26)	165(27)	175(28)	185(29)	非常にきつい
80%	135(23)	145(24)	155(25)	165(26)	175(27)	きつい
70%	125(21)	135(23)	145(24)	155(25)	165(26)	ややきつい
60%	120(20)	125(21)	135(23)	145(24)	155(25)	やや楽である
50%	110(18)	115(20)	125(22)	135(23)	145(24)	楽である
40%	100(17)	105(19)	115(21)	125(22)	135(23)	非常に楽である
30%	90(15)	95(17)	105(19)	115(21)	125(22)	最高に楽である
20%	80(13)	85(15)	95(17)	105(19)	115(21)	

運動中に脈拍数を測るときは、時間がかかると測定中に脈拍数が下がってしまうので、運動直後の10秒間を測り、6倍して下す。

①歩行 ②ジョギング ③水中歩行 ④水泳 ⑤縄跳び ⑥サイクリング ⑦エアロビクス等があります。中でも歩

とされています。最初は30~40%の運動を10分程度から始め、1~2週間かけて様子を見ながら徐々に増やしていくとよいでしょう。

① 最もきつい運動時の心拍数を最大心拍数として、脈拍がその何%かで決める。この場合、まず自分の最大心拍数を求めます。そして最大心拍数の40~60%の心拍数を目安として下さい。(表8)

① 動悸・息切れ・めまい・胸痛・関節痛などの自覚症状がないこと。
 ② 内臓疾患(とくに心臓病)や骨関節疾患がないこと。
 ③ 高脂血症・糖尿病・高血圧症が軽度であること。
 ④ 空腹時や食直後は避け、食後1~2時間に行うのがよい。

運動療法の目的は必ずしも毎回の運動で直接糖質や脂肪を分解することではありません。長期的な運動で筋肉量や筋肉内を流れる血液量を増やし、またその他全身の細胞を活性化することでエネルギー消費を円滑にすることが目的です。この意味でも、無理のない範囲で行い、運動を継続することを心がけて下さい。

運動療法の目的は必ずしも毎回の運動で直接糖質や脂肪を分解することではありません。長期的な運動で筋肉量や筋肉内を流れる血液量を増やし、またその他全身の細胞を活性化することでエネルギー消費を円滑にすることが目的です。この意味でも、無理のない範囲で行い、運動を継続することを心がけて下さい。

食事療法

(講師 岡美佐子管理栄養士)

① 食事はエネルギー量を守りましょう。(表1)
② 自分のコレステロールの適正値を知りましょう。(表2)

③ 脂質の種類を選択する。飽和脂肪酸はコレステロールを吸収させない。体内の酸化を防ぐ。④ コレステロールの高い食品を控える。⑤ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。

① 脂質の種類を選択する。飽和脂肪酸はコレステロールを吸収させない。体内の酸化を防ぐ。② コレステロールの高い食品を控える。③ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。④ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。⑤ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。

① 脂質の種類を選択する。飽和脂肪酸はコレステロールを吸収させない。体内の酸化を防ぐ。② コレステロールの高い食品を控える。③ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。④ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。⑤ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。

① 脂質の種類を選択する。飽和脂肪酸はコレステロールを吸収させない。体内の酸化を防ぐ。② コレステロールの高い食品を控える。③ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。④ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。⑤ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。

① 脂質の種類を選択する。飽和脂肪酸はコレステロールを吸収させない。体内の酸化を防ぐ。② コレステロールの高い食品を控える。③ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。④ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。⑤ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。

① 脂質の種類を選択する。飽和脂肪酸はコレステロールを吸収させない。体内の酸化を防ぐ。② コレステロールの高い食品を控える。③ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。④ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。⑤ コレステロールの高い食品(肉類・卵・乳製品)を減らす。

運動療法

(講師 唐川秀明理学療法士)

① 運動強度を適切に設定する。② 運動時間を徐々に増やす。③ 運動の種類を多様化する。

① 運動強度を適切に設定する。② 運動時間を徐々に増やす。③ 運動の種類を多様化する。④ 運動の頻度を増やす。⑤ 運動の継続性を高める。

① 運動強度を適切に設定する。② 運動時間を徐々に増やす。③ 運動の種類を多様化する。④ 運動の頻度を増やす。⑤ 運動の継続性を高める。

① 運動強度を適切に設定する。② 運動時間を徐々に増やす。③ 運動の種類を多様化する。④ 運動の頻度を増やす。⑤ 運動の継続性を高める。

① 運動強度を適切に設定する。② 運動時間を徐々に増やす。③ 運動の種類を多様化する。④ 運動の頻度を増やす。⑤ 運動の継続性を高める。

① 運動強度を適切に設定する。② 運動時間を徐々に増やす。③ 運動の種類を多様化する。④ 運動の頻度を増やす。⑤ 運動の継続性を高める。

① 運動強度を適切に設定する。② 運動時間を徐々に増やす。③ 運動の種類を多様化する。④ 運動の頻度を増やす。⑤ 運動の継続性を高める。

薬剤師 浅倉恵

今では趣味のひとつとなっているフルートですが、始めたきっかけは単純明快で、「希望者がいなかったから」「何となく」という、おおよそやる気を感じさせないものでした。

小学校時代の恩師に、「何事も十年続けたら本物」と言われたことがありました。その言葉通りなら私のフルートもとくに本物になっているのでは...?と、少々疑問を抱きつつも、続けることに意義がある!という持論により、亀より遅いペースで現在も進行中です。最近では師匠にもこの性格がばれつつあるようで、私に合ったペースで進めてくれるような気がしています。

発表会の度にお会いする他の生徒さん達の上達ぶりを見習って、これからも楽しく吹いていきたいら良いなと思っています。

発表会の度にお会いする他の生徒さん達の上達ぶりを見習って、これからも楽しく吹いていきたいら良いなと思っています。

発表会の度にお会いする他の生徒さん達の上達ぶりを見習って、これからも楽しく吹いていきたいら良いなと思っています。

発表会の度にお会いする他の生徒さん達の上達ぶりを見習って、これからも楽しく吹いていきたいら良いなと思っています。

発表会の度にお会いする他の生徒さん達の上達ぶりを見習って、これからも楽しく吹いていきたいら良いなと思っています。

発表会の度にお会いする他の生徒さん達の上達ぶりを見習って、これからも楽しく吹いていきたいら良いなと思っています。

人事往来

【役職変更】

● 医局長 長谷川 誠

【異動】

()内は旧所属部署

- 2階病棟 小山 静枝 (3B病棟)
- // 鳥海 梨加 (4階病棟)
- 4階病棟 和田久美子 (木更津訪問)
- 外来 藤原 真理 (木更津クリニック)
- 坂田クリニック 鈴木 恵子 (2階病棟)
- 木更津クリニック 渡部 和子 (坂田クリニック)
- // 花澤 久代 (坂田クリニック)

【新入職員】

- 看護師 美馬 紀子 7月3日～
- // 貝淵 悦子 8月1日～
- ナースエイド 中村 裕子 7月14日～
- // 小鷲 啓子 9月1日～
- // 横田 浩 9月11日～
- 事務 村上 浩子 7月1日～
- // 秋元 愛子 7月1日～
- // 木村ますみ 8月1日～
- 保育士 安崎さやか 8月18日～

結婚・出産

【結婚】

()内は旧姓

- 平成15年 7月 松本 典子 (津田)
- 7月 唐川 秀明

【出産】

()内はベビーの名前

- 平成15年 7月 中村 悦代 (拓斗)
- 7月 吉成由美子 (香穂)
- 7月 鳥海 明子 (萌)
- 8月 多賀谷恵里子 (舞)



↑上 8月3日に行われた「いやさか君津踊り」に、今年も当院から80名の職員が参加し、50もの団体の中で、優秀賞を受賞しました。

←左 8月2日から4日の3日間に、君津駅北口駅前にて、君津駅周辺商店街活性化対策協議会へ七夕飾りを出品しました。

「君津いやさか踊り」
優秀賞受賞!!

【豚角煮とショウガの混ぜご飯】

材料 (4人分)

- 豚バラブロック2枚
- 根ショウガ1かけ
- 長ネギの青いところ1束
- しょうゆ1/2カップ
- 酒大さじ3
- みりん大さじ3
- 砂糖大さじ2
- 酢大さじ2
- 塩ひとつまみ



【作り方】

【豚角煮】

- ①バラ肉は、適当な大きさに切り、鍋に水から入れて火にかけ、沸騰したら5分程弱火でゆでる。
- ②ゆでこぼしてから、鍋に水を入れその中で肉を押し洗うようによく洗う。(3回繰り返し)
- ③肉の間の血合い等が抜けきれいになったら、圧力鍋に入れ替えてAを入れる。
- ④火にかけ、沸騰したら中火で20分焚く。
- ⑤火を止め、冷めてから蓋をとり、長ネギを取り出して蓋を替え、さらに20分弱火で焚いて出来上がり。(からしなんて添えてみて...)

【ショウガの混ぜご飯】

葉ショウガを買って食べた「あつ、からい!失敗したー」なんてことないですか?そんなちょっとひねかかった葉ショウガのショウガの部分千切りにして、米4合ならカップ山盛り1杯位をいつも作る混ぜご飯の具と一緒にに入れて焚いてみて!一緒に焚くのはちょっと...という人は具と一緒にショウガも甘辛くひたひたのだし汁で煮たあと、ご飯に混ぜるだけでもOKです。



食同食

簡単にできる

我が家の自慢料理

煮汁を適量にうすめて、玉子やゴボウ等を煮てもおいしいですよ。もう一品出来ちゃおうし...。味はICUスタッフに聞いてみて実証済みです。(以上、何でも「オイシイ」といつて食べてくれるICUスタッフに閉まれて幸せな古原でした。)

煮汁を適量にうすめて、玉子やゴボウ等を煮てもおいしいですよ。もう一品出来ちゃおうし...。味はICUスタッフに聞いてみて実証済みです。(以上、何でも「オイシイ」といつて食べてくれるICUスタッフに閉まれて幸せな古原でした。)

ICU看護師
古原絹子さん

サブタイトルは “秋刀魚”

今回は秋刀魚です。秋刀魚は、分類上サマコ科(タツ目トビウオ亜目)に属し、外洋に広く分布する回遊性の一年魚です。

秋刀魚の生態は、春から初夏にかけて、オホーツク海沖を目指して黒潮に乗りながら、北上を始めます。この時期は食欲旺盛で、動物性たんぱく質を食べ続け、体長40センチ程度に成長します。

やがて夏が終わり、9月頃より産卵のため一斉に親潮に乗って、南下します。南下のピークは、10~11月頃で、最も脂が乗っており、同時に年間で最大の漁獲量となります。

【栄養分析 (一人分)】

▼ワンポイントアドバイス

豚角煮では②の操作を行うことで脂質の3割を減らすことができます。又、野菜料理を加える事で、不足分の栄養素を補うことができます。カロリーの気になる方は、

エネルギー 1047kcal
たんぱく質 31.6g
脂質 38.9g
炭水化物 23g
食塩 2.9g
ビタミンC 33mg
ビタミンA 200μg
カルシウム 200mg
鉄 3.3mg

(P: 329mg, K: 549mg)

赤字: 成人男性1食分(1日分の1/3量)の所要量
黒字: このメニューの栄養量

編集後記

▼寒い夏から暑い秋へ、二歩歩行はどうなった? (すぬ)

▼秋ですね。ブドウ狩りに行きたいなー。 (とら)

▼秋ですね。でも夏もなかったよな...。米不足にならないかと今から心配しています。(かずま)

▼実りの秋。よい実がなりますように。 (ぼたん)

【食材の効能】

豚肉 必須アミノ酸を多く含む良質の動物性タンパク質で、ビタミンB1の含有量は牛肉の10倍ともいわれています。疲労回復・食欲増進・ストレス緩和が期待されます。不飽和脂肪酸の占める割合が高いため、コレステロールの心配はあまり無いといわれています。

生姜 ショウガは漢方薬の原料として古くから利用されてきました。生姜(しょうが)・しょうがの根茎部分は、健胃・解毒・解熱などに、乾姜(かんきょう)・生姜の根を蒸してから乾燥させたものは、新陳代謝を活性化し、冷え性や風邪などに効果があります。

▼ベビーカー

行楽帰りは、ベビーカー。(いち)

▼うちのミミは女の子だから寒さに弱みたい。モモとトムは大丈夫かな?ちょっと心配。(サル)

▼一人旅もいいもんだ。次はどこに行こう。(いけゆか)

▼いつまでたっても心配性はなおらず。(とみお)

▼秋の夜長

今年こそ積み上げた本をかたづけよう。(ゆうママ)

▼おもしろい香りなのいいコーヒーに出会い、感動しました。やっぱり秋は、JAZZとコーヒー。(和製ジュリー)

▼空が高くなっていく今の季節が好きです。(Abu)

▼穂ほど頭をたれる稲穂の季節が好きです。(山口絵)

外来診療予定表 平成15年10月現在							
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	
午前	一般	茅野 8:30~10:00 武部 8:30~10:00 萩野 仁和	永島 8:30~11:30 大崎 8:30~9:30 常勤医 10:00~ 竹田	高田 9:30~ 萩野 大崎	武部 小川 根津	高田 茅野 (第1、3週) 永島 永島 石丸 竹上	
	外来	永島 (血管外来) 中島 (整形外科)	茅野 清水 (神経内科) 月1回 萩野 (糖尿病・甲状腺)	武部 中西 呼吸器科	高田 茅野 (第2、3、4週) 程原 (整形外科) 萩野 (糖尿病・甲状腺) 長谷川 (乳腺外来)	高田	萩野 (糖尿病・甲状腺) 紫芝 (糖尿病・甲状腺) 月1回 高橋・富岡・佐藤・松井・岡崎 (アレルギー・リウマチ科) 小沢 (乳腺外来) (月1回) 木原・石川・奥田 (泌尿器科)
午後	一般	永島 領所 仁和	山村 鈴木 (潤) 鈴木 (俊)	湯城 山村	中川 小川 平野	永島 日並 平野	長谷川 中西 石丸 月1回
	外来	茅野 武部 中島 岩崎 (泌尿器科)	大崎 湯城 (隔週) 領所 (隔週) 竹田 (循環器科)	高田 呼吸器科 古谷 (整形外科)	大崎 (胃不全・移植外科) 程原 (整形外科) 萩野 (糖尿病・甲状腺) 神経科 (隔週)	尾野 (神経内科)	萩野 (糖尿病・甲状腺) 紫芝 (糖尿病・甲状腺) 月1回 高橋・富岡・佐藤・松井・岡崎 (アレルギー・リウマチ科) 小沢 (乳腺外来) (月1回) 栗林 (整形外科) 本田 (循環器科)
夜間	武部 大崎 長谷川	永島 萩野 日並	湯城 領所・中西 呼吸器科 (予約)	中川 小川 釣田 神経科 (隔週・予約)	鈴木 (潤) 鈴木 (俊) 須並	休診	

* 予約診療に關しましては要則的になりまして予めご確認下さい。
* 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。