



あたたかい医療をみんなの手で

Human

“きみつだより”

海老(エビ)号

NO.46 平成16年1月26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/

第8回安全対策講習会開催

昨年12月13日、坂田記念館において、職員を対象とした第8回安全対策講習会が開催された。二部構成で進められたこの講習会では、一部は各部署での安全対策の取り組みをプロジェクトやスライドを用いる等、各部署工夫を凝らした発表となった。二部では、実際に患者様を確認する際、どのようなことを行っているのか、アトラダムに各部署の職員を選び、患者様確認シミュレーションを行った。中でも、ベッドサイドネームを確認するだけではなく、



2004年の夜明け

リストバンドで確認したり、また、お名前確認のため患者様ご自身に答えていただいたり、同姓同名注意があれば、間違いを防ぐために生年月日を確認したりと、一方に頼ることなく色々な視点からの注意方法が披露され、各部署の参考となった。

現在、日本における医療事故は後を絶つことなく、日夜報道を賑わしている。医療現場における安全対策の取り組みと構築は急務となっている。

今回、176名の職員の参加があり、その関心の高さが伺えた。同時に、組織の末端まで、安全対策に対する意識の浸透をはかるよい機会となった。尚、本紙では、各部署の取り組みを数回に分けて紹介していく予定である。

(関連記事2面)

年頭のごあいさつ

平成十六年 元旦



玄々堂君津病院院長 武部 嗣郎

最近新築された近隣の大病院にいく機会があり、のしかかる建物に威圧され、中の広さや設備には最初驚きましたが、同時に、私は当院の進むべき道筋について考え、二つの場面に浮かびました。

寄りの足を手でさすりながら洗ってあげていた看護助手さんが廊下を流刺と歩く姿に、人に尽くすことの誇りを見たこと。もうひとつは親族をなくした人にもう泣かなくてもいいという慰めの言葉をかけようとした時、今は十分に泣かせてあげて下さい、時間が経って立ち直ろうとするときに言葉をかけてあげて下さい、という看護師長の助言です。自分勝手な優しい思いやりより、本当のやさしさ、人の心のいたわりを知っているこのすばらしい人材、これこそ玄々堂の宝であり、この人材を生かす

ことを地域に役立つ病院作りの原資にすべきだと確信しました。「ぬくもり」を大切に作る病院作りを目指します。今年には健診部とヘルパーステーションを立ち上げ、診療の奥行きを作ります。医師を充実させ、いくつかの最新機器を導入、診療の質向上を図ります。安全対策、感染対策を進め、問題を一つ一つぶつけていき、安心な病院を目指します。今年には病院開設30年に当たり、ひとつの節目です。今年も応援よろしく願います。



深夜の院内防犯対策

昨今、ニュース等でも報道されているが、関東地方を中心に病院事務室の金庫やパソコンなどを狙った盗難事件が頻発している。これは一歩間違えば犯人と鉢合わせし窃盗事件から強盗事件に発展する可能性があるため、当院でも一部警備システムを導入し、様々な対策を講じている。特に入院患者様が一番不安になると思われる夜間外来終了後から翌朝にかけては、警備員が常時巡回し、防犯にあたる。また、院内全体的な出入り口は施錠されていて外部からの自由な出入りできない。もし夜間急病などで来院される場合は、まず電話で連絡をいただいでから、病院裏側にある救急外来入り口から入るようになっていく。なお、その際は診察券、保険証などを忘れずにお持ち下さい。

今後とも防犯対策を確実に行うことにより、夜間の不審者侵入を未然に防ぎ、入院患者様の安全を守れるよう努めていきたい。

新年会 外来ホールにて開催



1月5日、外来ホールで恒例の新年会が開催され、武部院長をはじめ、高田名誉院長、茅野常務理事、永島副院長の年頭所感が披露された。引き続き、2004年の新春を祝うもちつき大会が行われた。ホールには、今年の新たな目標を胸に力強く杵をふる音と、不況にも負けない掛け声が響き渡り、200個以上の大福が職員達の胃袋を満たした。

辞令交付

平成16年1月1日付で、大崎病棟診療部長が診療部長に、山村内視鏡室長が病棟診療部長に任命され、辞令が交付された。

院内電子掲示板利用状況

院内各部署間の意思疎通並びに職員の情報共有を効率的に行う為、院内LANが構築整備され運用を開始して5年が経過した。更に一昨年7月より院内電子掲示板が画面上にて利用開始となった。この間、1年5ヶ月の利用状況の

外来ホールでクリスマス会



熱唱する3Bサンタナース達と中西天使

12月24日、毎年恒例のクリスマス会が外来ホールにて行われた。院内保育所の子供達やボランティアの方々、3B病棟のサンタナース達がかわいいたまな歌を、また忙しい合間に一生懸命取り組んでいた中西ドクター天使が独唱を披露した。多数の患者様と職員で賑わった会場は、クリスマスムードに包まれた。クリスマス会終了後には、病室訪問をした桐越サンタクロースから、ボランティアさんの手作りブレゼントが届けられた。

「身体にやさしい食べ方」 城之内栄養科長講演

10月22日、君津市八重原公民館に於いて、公民館活動の一環として、八重原高齢者学級生68名を対象に「健康で明るく過ごすために」をテーマに身体にやさしい食べ方について城之内栄養科長が講演を行った。食塩、脂肪、食物繊維の摂り方など摂取量も含めて説明され、便秘や下痢をした時の食事なども具体的に説明された。また食べ物より食べ方のリズムの重要性が伝えられた。

玄々堂活き活き倶楽部 パートⅢ放映中

玄々堂活き活き倶楽部の第3弾、「今日からできる健康管理」の第3回、「塩分の取り過ぎと健康」が放映された。第4回は「肥満と健康」をテーマとし、中西医師より、肥満の知識についての説明や、運動療法・食事療法についてのアドバイスがある予定だ。放映は2月を予定している。

秋季消防訓練実施

11月13日、地下栄養科で火災が発生したと想定し、消防訓練が実施された。消防署への通報訓練や、患者様に御協力いただいた避難訓練、実際に消火器を用いた初期消火訓練等が行われた。

忘年会で1年の締めくくりを

12月20日、ベイプラザホテルにて、恒例の忘年会が行われた。総勢201名の参加の下、年々厳しくなっていく医療現状の中で、一年の労をねぎらう東の間のひとときとなった。





クローズアップスタッフ

Produced by A.YAMAGUCHI

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、医療相談室の伊藤ゆり子さんにお話を伺いました。

AY: 医療相談室ではどんな仕事をしていますか?

伊藤: ある日突然病気がケガをして、困ってしまうことがあります。たとえば...

- * 医療費が心配で病院へ行けない
- * 入院って言われてしまったけれど、子供の世話をしてくれる人がいない
- * 身の廻りのことが出来なくなりました
- * 自宅で介護ができない

など、突然のことだけにどうしていいかわからないということがあります。これら療養生活の中で起こるいろいろな心配ごとについて、医療相談室では専門の相談員(医療ソーシャルワーカー)がお話を伺い、1日も早く安心して療養生活が過ごせるようお手伝いをしています。また、介護保険の居宅介護支援事業所も併設して、ケアプランに関する相談も行っています。

AY: 一人一人患者様の相談内容は異なると思いますが、どのようなことに気をつけていますか?

伊藤: 家族のこと・病気のこと・お金のこと・精神的なこと、いろいろ込み入った話を伺う事が多くあります。それでも「話してみよかったです」と思っていたらいいように、相談に来て下さった方のお気持ちを考えながら、話が伺えるように努めています。

AY: ボランティアもやっているそうですが、どのような活動をしていますか?

伊藤: 当院には「玄々堂君津病院ボランティアグループ」というものがあります。活動内容としては、

- * 外来受診をされる患者様やご家族様のお手伝いボランティア
- * 入院中の患者様に声をかけていただく、お話ボランティア
- * 入院中に出かけられない方のシャンプーやカットのボランティア
- * 病棟での本の貸し出しボランティア
- * ガーゼ折りなどの手作業ボランティア
- * マンマケア(乳がん治療されている方の支え合い)ボランティア
- * クリスマスや七夕コンサートのお手伝いボランティア

など、現在高校生から70代の方まで、約100名のボランティアさんが登録し、熱心な活動をしていただいています。医療相談室では、ボランティア活動を行う方の病院の受け入れ窓口の一つとして、活動のお手伝いを行っています。

AY: 相談を受けたいときはどうしたらよいですか?

伊藤: 利用時間は月曜日から土曜日(祝日を除く)の9時から5時30分となっております。この時間に直接相談室に来ていただいてもかまいませんが、相談員が出かけて不在の場合もあります。事前に電話をいただき、お会いする日時を約束させていただく事をお薦めします。

AY: お忙しいところありがとうございました。

安全対策についての取り組み ~その1~

12月13日、職員を対象とした第8回安全対策講習会が開催された。本紙では、その発表内容を抜粋し、数回に分けて紹介する。今回は、発表者・発表内容と、第一回として、川崎看護部長による看護部の取り組みを紹介する。



看護師長 川崎美千代

看護部 安全対策の取り組み

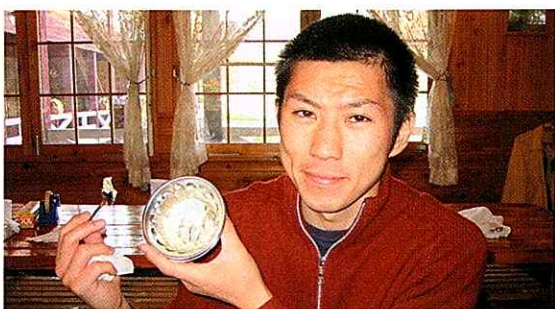
平成10年4月、当院に看護部安全対策委員会が発足しました。その後平成11年1月、横浜の患者誤認事故報道を機に、どの医療機関においても組織で取り組む安全対策が叫ばれ、事故の再発防止に全力をあげ、事故報告の届け出や開示が求められるようになってきました。

当看護部においても事故報告書の届け出を先駆けて行ってきました。平成11年11月より事故集計、分析の出来る用紙を検討し、できるだけ多くの事例が報告されるようにすすめてきました。それまでは、事故事例ノートに記載し部署内で対策をあげ

第8回安全対策講習会	
第1部 部署報告	
1. 臨床工学科	安全対策を試みた一例 渡辺仙志 臨床工学科主任
2. 看護部	安全対策の取り組み 川崎美千代 看護師長
3. 看護部(HD)	HD室における出血対策 松本文子 看護師長
4. 放射線科	安全対策への取り組み ~事故事例の分析結果から今後の取り組み課題を検討~ 小田嶋忠延 放射線技師
5. 薬局	薬局での安全対策への取り組み 鳥海昌子 薬剤師
6. 栄養科	安全対策の取り組み ~安全な食事を提供するために~ 城之内清美 栄養科長
7. 検査科	安全対策の取り組みについて 淵上孝一 臨床検査技師
第2部 患者様確認シミュレーション	

- ① 患者確認のルール
病室の入口で名前を確認
ベッドネームを確認
注射指示書で確認
本人にフルネームで確認(IDカードリストバンドで確認) 薬剤
- ② 薬剤ダブルチェックのルール
を相互確認
- ③ 誤注入防止のカラー注射器の使用
- ④ 輸液・シリンジポンプチェック表の記入
- ⑤ ルートラブル防止のロック点滴ルートの使用

るため安全対策委員会によるパトロールの実施やバーバテストでの実態調査を行っています。事故防止の第一は確認することです。今一度原点に立ち、確認の行為を一人一人が自覚し、そして委員会として、ルールを浸透させ安全意識した組織体制をつくりあげることが今後のさらなる課題です。



はい、チーズのできあがり

北海道旅行

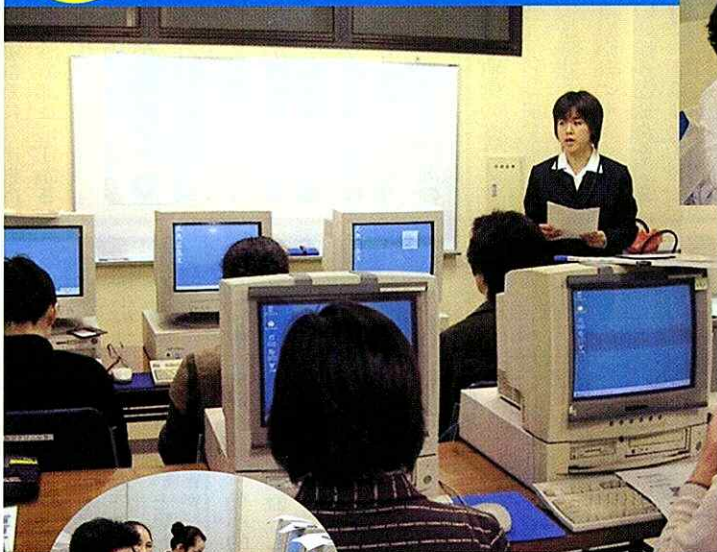
10月19日~21日の3日間、職員旅行で函館に行きました。気候は

予想より暖かく、最終日は半袖でも十分な程でした。食ではかなりの絶品で自分に暗示をかけるかのよう、何を食べても「うまい。うまい。」の連続でした。また地ビールや地域限定ビールも大変おいしかったです。初日はバスで函館市内を観光し、2日目はレンタカーで郊外に出かけてきました。ワールド温泉牧場では乗馬やチーズ作りを体験しました。駒ヶ岳を眼前に北海道の大自然の中での乗馬はとて心地よく、見渡す限りの景色を独り占めした気分になりました。チーズ作りは初めての体験でした。生クリームと

理学療法科 小林 好信

水を入れた容器をひたすらシェイクすると、脂肪と水分が分離します。残った脂肪を軽く水で洗い水分をきれば、立派なチーズの完成です。塩を少しまぶして温かいパンにのせて食べたチーズは最高でした。他にも函館の街並みや景色はとも印象的で、なかでも立待岬から見た大パノラマの津軽海峡は天気が良かったこともあり、空も海もとてもきれいでした。いろいろと楽しい旅行でしたが、このような体験を職場の仲間と共有できたことが何より良かったと思います。どうもありがとうございました。

院内 パソコン教室開催



電算室による「パソコン教室開催ニーズ把握のためのアンケート調査」の結果、162名の開催希望がありました。多くの職員が「学びたい」という要望にお応えし、平成15年11月より電算室・情報企画室共同運営で「院内パソコン教室」が立

ち上がりました。講師は、情報企画室勤務のパソコンインストラクター 高橋麗華さんです。彼女のソフトな語りどわりやすい内容で、受講生から好評の声が寄せられています。内容は次の6コースになります。I Windowsの基礎コース(初心者の方) II Word(文書作成) III Word(ちらし作成) IV Excel(表計算) V Excel(基本的な関数とグラフ) VI Powerpoint 開催時間は、①15:00~17:00 ②17:30~19:30の2回です。院内ならではの「必要なことを必要な時間に学べる」システムを構築できるのではと期待しております。今後はさらに、職員ニーズにお応えし、部署単位・個人・内容変更など臨機応変なスケジュール調整をしていきたいと考えております。職員業務のレベルアップに少しでもお役に立てれば、そして業務の質の向上が、患者様へのサービス向上に結びついてくれればと切に願っております。

シリーズ”病気を考える“ 40

花粉症



医師 中川徹也

花粉症とは

花粉症は、原因となる花粉を吸い込んだために起こる病気です。空气中を飛散している花粉が鼻から吸い込まれたり、目に付着して、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、そして目のかゆみなど典型的な症状が起こります。のどや気管の粘膜に付着した花粉がのどのかゆみや咳の発作を起こしたり、顔など露出している皮膚に花粉が付くと顔がほてったり、ピリピリしたり、湿疹や皮膚炎が起こります。鼻や口から入った花粉を飲み込むと、胃や腸などがアレルギーを起こし、消化不良や食欲不振が起こることもあります。

花粉症の本態はアレルギー

人間の体には、異物を外に排除する力があり、これは通常では体を守る方に働きます。しかし、この反応が強すぎると、生活や、場合により生命をも脅かすよ

うな激しい症状となります。こうなるとアレルギーということになるわけです。多くのアレルギーが同じ成り立ちをしていますが、花粉症を例にとつて、簡単にまとめると、花粉という抗原

花粉症増加の理由と今後

花粉症の原因となつているスギは、戦後に植林したもので、30年の樹齢に達した1970年代後半に花粉症は急激に増加し、最近では大気汚染、特にディーゼルエンジンの排気物、都会のコンクリート化による花粉の再飛散、食文化の変化、感染症の減少、抗生物質多用による腸内細菌叢の変化、なども原因に関与し、花粉症は増加の一途をたどつているといわれています。林業研究者によると、スギ花粉飛散は今後10年間は1%ずつ、増え続けると試算されている状況です。

花粉の種類と飛散時期は

現在花粉症の原因花粉は60種類以上あるといわれていますが、その多くはスギ花粉で、特に最近はそのとヒノキ花粉症を合併するケースが多いようです。スギ花粉の本格飛散は飛散開始日から10-14日後に始まり、2月下旬と予想されます。東京ではスギ花粉飛散終了日は4月の後半ですが、ヒノキ花粉症を合併する場合

花粉症の治療

まず、「一発で治る注射をしてくれる施設があるといわれていますが、たいていは大変強いステロイドホルモンという物質の注射で、副作用を考えるとあまりおすすりできません。

花粉症の予防
花粉の飛散予報などに注意し、マスクやゴーグルをしたり外出を控えたりします。また帰宅後に目や鼻の中を洗ってしまおうのも良い方法です。(市販の道具があります。)

花粉症は治るのか

花粉症の予後についての研究は少ないのですが、約2%から5%しか自然に治らないと報告されています。

花粉症の予防

最後に、内科的治療について述べます。診療のガイドラインがあるのですが、結局、花粉症の成り立ちを考えると、前に述べた様々

な細胞の様々な物質とその作用を無効にするような治療ということになります。治療薬も様々あり、一概にはまとめられませんが、通常は、前述の化学物質を抑制する抗アレルギー薬(第二世代の抗ヒスタミン薬を含む)には、予防的な働きがあり、花粉症に対しては花粉飛散の初期から用いることで、重症化を防止する事が可能になります。その他、第1世代の抗ヒスタミン薬、ステロイド薬、漢方薬などがあります。外用薬として点鼻薬と点眼薬があり、どちらも抗アレルギー薬、ステロイド薬、血管収縮剤、抗コリン剤などがあります。最近ではステロイドの点鼻薬が積極的に使われています。

京では1月下旬から2月上旬に内服を開始するのが適当と思われま。そして4-5月まで続ける必要があります。実際に花粉の飛散シーズンになり、様々な症状が現れはじまる場合は、このほかの内服薬や点鼻薬、点眼薬を重ねます。なお、薬局の点鼻薬が非常に効く、とよく言われますが、一般の薬局で売られているものは血管収縮性点鼻薬と呼ばれるものです。これは最初は鼻づまりが解消されるのですが、リバウンド現象として鼻づまりが前より悪化し、そのために点鼻薬の使用が長期間となりやすいという副作用があります。従って、花粉症に

具体的には、当院でも行っている方法ですが、抗アレルギー薬を本格飛散が始まる2-4週前に始めていただきます。本格飛散は前述の通り例年東京で2月下旬と予想されますので、東

方がない。是非御一読を。まずは、いまの前で降っている雨のように、あるいは又、自国の民主主義のように、自分にとって現実的で自明なことは、世界中のどの誰にとつても、同じように現実的で自明だと、神にかけて信じ込んでいるヤツ、この手合いが、真正正銘の「バカ」なんだと思っね、オレは。で、又、こういうヤツに限って、何でもかでも、ムチャクチャな二項対立の構えで、例えば、無限の正義と邪悪、文明と野蛮、キリスト教原理主義(十字軍)とイスラム原理主義(テロ)、…てな具合

雨のDCE-mail (アメリカに住む友へ)

今、日本では、「バカの壁」という本が、バカ売れしている。これは、昨年3月20日以来、たった一人の「刀余つて、オツムがちよと」という御仁のおかげで、地球も人類も大迷惑して来たことと無関係じゃなさそうだね。そこで、「バカ」とは、一体どういうヤツかを、ちよとばかり考えてみた。「ヒマだねエー、オマエさんは。」と言われればそれだけ、何て

「フヒイ」 O.P.E.室 阿部美樹

今日も小学校のグラウンドに子供たちの声が響いています。休日の学校です。

これといって趣味と言えるものがない私にとって、今はまっていること、「野球をしている息子たちの写真を撮ること」が唯一趣味と言えようか?もともと、写真を撮ることが好きだった私は、



休日になると、カメラ片手にグラウンドに足を運び、写真を撮ってききました。試合の時はつい応援に力が入ってしまい、シャッターチャンスを見逃したり…撮った写真には、子供たちの笑顔。その中には、プロにも負けないぞ、と思える私の一押しがあったり…

その一瞬のチャンスを撮れたときには、シャッターと一人で満足してみたり…

撮った写真は三年間で千枚を超えました。子供たちの勝つて喜ぶ姿も、負けて悔し泣きしている姿も、一生懸命取り組んでいる証だと思えます。カメラのファインダー越しに見てきた子供たちの姿は、ほかではなかなか見られない真剣な視線(まなざし)、そのひとつひとつが写真の中に残っています。

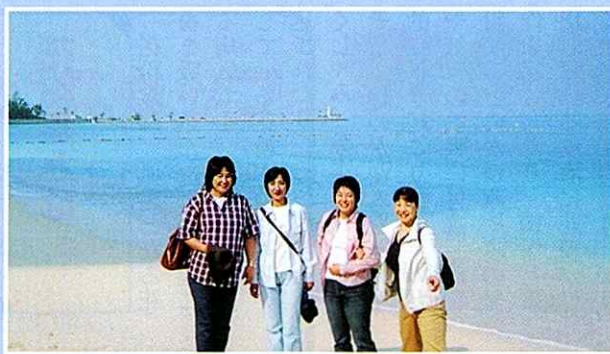
そんな子供たちの姿をこれからも写真に撮り続けていきたいと思いつつ、溜まってきた写真の整理をしているこの頃です。

の間に、去勢されて、虚勢を張っているんだよね、きつと。相変わらず雨は上がらないけど、「バカ」は死ななや治らないってことだから、無用の詮索は止めにして、これでオシマイ。長雨と長すぎる雨は、年寄りのカラダにやばいね… (M.T.)

※註：曲学阿世の徒…頭デッカチな知的遊戯にふけり、権力に擦り寄っては、オペンチャラを言う学者や評論家のこと。昨今は、東大法学部周辺に、高い密度で棲息しているという。

職員旅行 沖縄

最高の3日間
3B病棟 勝呂知恵子



今回の旅行は私にとって初めての沖縄の旅でした。
何となく主婦である私達にとっては、3日間も家族や家事から開放されるのはこの病院旅行だけかもしれません。

広がっていました。
にわとりが庭を歩き、ヤギがえさを食べ、緑側におぼあちゃんが座っていて、忘れかけていた日本の原風景がすぐ目の前に感じられ妙に懐かしい気がしました。

どこまでも透き通ったマリンブルーの海を満喫
あとは水着に着替えて、気分はもう十代、ワワー、キヤーカー思い切り、リフレッシュ。とにかく千葉の海とは違い、透明で底まで透き通り、マリンブルーという言葉が本当にぴったり。

人事往來

【役職変更】

- 診療部長 大崎 慎一
病棟診療部長 山村 真吾

【異動】

- ()内は旧所属部署
集中治療室 原田 洋子 (看護部長室)
2階透析室 二見 恵美 (看護部長室)
木更津クリニック 波多野芽久美 (看護部長室)
外 来 白井 洋子 (3B病棟)

【新入職員】

- 看護師 高田 克子 10月6日~
// 萩原 桂 11月4日~
// 杉浦 麻美 11月4日~
// クラーク 堀江 理美 11月11日~
// 那須 真紀 11月10日~
// 宮野 優子 12月1日~
// ナースエイド 山岸みさ 11月11日~
// 宮本 裕巳 11月11日~
// 高橋 由美子 12月15日~
// 三平 瀬賀あゆみ 10月6日~
// 事務 山形 和美 10月24日~
// 保育士 鈴木 雪恵 10月1日~

結婚・出産

【結婚】

- ()内は旧姓
平成15年 10月 吉田 裕子 (丸)

【出産】

- ()内はベビーの名前
平成15年 10月 山下由起美 (瑛記)
10月 宮本 利江 (京佳)
11月 鈴木美千代 (愛理)

編集後記

今年こそヒトに進化していることを期待。
最近ゴルフを始めました。コースに出るのは、まだまだ先になりそうだなあ。
寒いけど冬が好き。 (とら)
これが最後の発行となります。短い間でしたがありがとうございました。 (かずま)

【お赤飯(東北風)と鶏肉ウイングの煮物】

- 材料 (7人分) お赤飯
もち米 1kg
金時豆(市販のもの) 200g
黒いりごま 0.5g
食紅 少量
水 1cup
砂糖 大さじ3
醤油 大さじ2
材料 (5人分) 鶏肉ウイング煮物
鶏肉ウイング 500g
古根しょうが 1片
醤油 1/2cup
砂糖 大さじ2
ざらめ 大さじ3
日本酒 大さじ2
みりん 大さじ2
水 少々

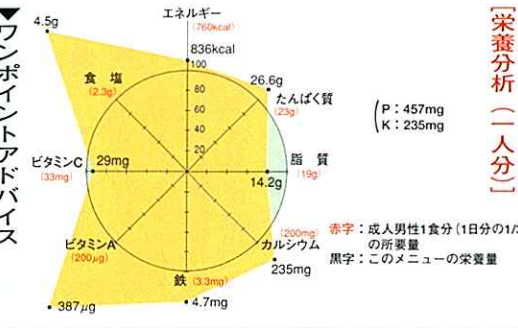


- 【作り方】
【お赤飯】
1.もち米は5時間前に洗って、浸水させておく。色を付けたいときは食紅を少々入れる。炊く前に爪で水気をきっておく。
2.蒸し器鍋を用意し、下段に水を入れ、上段には大きめの布巾を敷き、水気を切ったもち米を平らにならす。布巾をかぶせ、鍋の蓋をする。
3.鍋を強火にかけ、沸騰したら中火で10分ほど蒸す。
4.もち米の蒸し加減が八分位になったら1度パットに移し、分量を混ぜ合わせ金時豆(煮豆)をかきまぜる。
5.蒸し器と布巾はきれいにして置き、再度2の作業で4を蒸し器に移し中火で約15分蒸し、沸騰したら火を止め出来上がり。
6.器に盛り付けをし、ごまをふりかける。
【鶏肉ウイング煮物】
1.鶏肉は塩、こしょう少々をしておく。しょうがは1cm位に切る。
2.鍋に分量を入れ、火にかけて沸騰させる。
3.沸騰したら中火にし、1を入れ押し蓋の代わりにホイルをかぶせる。
4.再び沸騰したら時々煮汁をかきまぜる。中火で10分煮て、煮汁がなくなる程度まで煮つめる。
5.ウイング肉の骨の部分にホイルを巻き、持ちやすくする。
6.レタスなどを敷いた皿に盛り付ける。トマトや他の野菜を添えると彩りもきれいです。
*お酒のおつまみにも最適です。もう一品ほうれん草か小松菜のごま和えなど加えて一緒にどうぞ!

我が家の自慢料理
簡単にできる
我が家では、東北育ちの母から受け継がれたこのお赤飯をイベントのある度に作っています。何度作っても母の味には届かないけれど、私から娘と嫁へ、そして孫達へこれからも受け継がれる事を願って作っています。皆様も東北の味を作ってみてはいかがでしょうか。



木更津クリニック 高橋せい子さん



【栄養分析(一人分)】

高橋さんのように副菜のごま和えを加えることで各栄養素を満たすことができます。塩分を控えている方はしょうゆ、砂糖の量を減らすとよいでしょう。
【食材の効能】
金時豆 金時豆は、インゲン豆の一種で糖質やタンパク質・食物繊維の他、ビタミンB1・カリウム・カルシウム・鉄・亜鉛といった不足しがちなミネラルを含んでおり、栄養のバランスのとれた食品です。滋養強壮や美容効果の他、利尿作用・むくみの解消作用があるといわれています。また、食物繊維が豊富なため、便秘の改善やコレステロール値・血糖値の改善効果が期待されます。ただし、お砂糖の量には注意が必要です。

サブタイトルは "海老"



今回は日本人にとって馴染み深い海老です。海老は約3千種あるとされ機能面から泳ぐもの遊泳型歩くもの歩行型に大別されます。
普段私達が目にする海老としては車海老類(遊泳型)が消費量の8割を占め、残りが伊勢海老歩行型)及び他種等となっております。
車海老類は温帯域を中心に幅広く各地に分布し、遊泳及び脱皮を繰り返して体長20センチ程に成長します。寿命は約1年で、産卵は5月から7月前後です。車海老類は繁殖にも適しており、食用は勿論、食品加工等の幅広い用途と需要に応えています。

また伊勢海老は、茨城県沖を北限とし、主に伊勢湾周辺三重和歌山千葉等で漁獲されます。端正な姿と堂々たる風格で、海老の王様として、古来より祭事や縁起物として重用されてきました。独特の甘みを持つ風味は格別です。海老の調理法は多彩で、素材の良さを味わう刺身はもとより天ぷらフライなどは最高に美味です。そして栄養価も高く、低カロリー・高蛋白です。また殻には食物繊維が多量に含まれています。
食卓を彩る身近な食材として、海老を存分に活用下さい。

人間性を重んじた あたたかい医療をめざします

- 1.わたしたちは、医療看護サービスを通じて市民に奉仕いたします。
2.この病院は急性疾患のみならず、さまざまな慢性疾患にも目を向け、病院・クリニック・訪問看護ステーションが一体となって医療看護サービスに取り組みます。
3.良質な医療看護サービスを行うことは私達の使命であります。職員全員がおののの技術の向上に努力いたします。
4.十分なインフォームドコンセント(説明と同意)をおこなったうえで医療看護サービス、それが、私たちの基本的な姿勢であります。
5.わたしたちは、患者様の医療環境整備、ホスピタルマナーの向上等アメニティの質的向上に、たえず努力いたします。

外来診療予定表 平成16年1月現在

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for different types of visits (午前一般, 午後一般, 夜間外来, etc.) listing the attending physicians.

*予約診療に関しましては要約的になり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。