

くつろぎだいふ



松江赤十字病院広報誌 第62号 (2017年 秋号)

私たち“糖尿病療養指導士”です!



管理栄養士



薬剤師



保健師



看護師



理学療法士



臨床検査技師



助産師

糖尿病で治療中の患者さんやご家族の方に最新情報をお伝えしたり、日々の療養生活の中でのいろいろな悩みや心配事をお聞きしたりする。お助けマン、やお助けウーマン的な存在が、私たち糖尿病療養指導士です。略した呼び名はCDE(シーディーイー)。

この資格は糖尿病の療養指導を専門に行うために、定められた期間の研修を受け試験を受けて取得するもので、日本糖尿病療養指導士と島根県糖尿病療養指導士の2種類あります。院内にいる療養指導士は大半が両方の資格を持っています。そして、院内での活動にとどまらず、地域に出掛けて講演をしたり、イベントなどで相談を受けたりと地域活動にも力を入れています。

みな日々努力を重ねて、患者さんお一人お一人に合わせた、より良い指導を行うべく頑張っていますので、いつでも気軽に声をかけてください!



病院まつりを開催しました!

10月7日に「病院まつり」を開催しました。

これは普段病院を利用されたことのない方にも当院の医療を知ってもらおうと、新病院完成を機に開催しているイベントであり、今年で4回目を迎えます。

朝10時のオープニング前までは小雨が降っており、ヘリポート見学や公開空地での各種コーナーがどうなるかひやひやしていましたが、

オープニング後は晴れ間がのぞき一安心。600名を超える皆さんにご来場いただきました。



● 市民公開講座

毎年病院まつりと同時開催している市民公開講座。今年は「呼吸ができればヨガはできる～ヨガという選択肢を全ての方へ～」と題して、日本ヨガメディカル協会公認コーチの松原昌代先生に講演していただきました。ヨガは大変関心が高かったようで、たくさんの方に聴講いただきました。



● Dr.体験「外科医ごっこ」

今回大盛況だったDr.体験「外科医ごっこ」。これは外科系医師や臨床工学技士などの有志が考案した体験コーナーで、病院まつり初登場です。



超音波エコー体験や皮膚縫合・人工血管吻合体験、電気メス・超音波メス・腹腔鏡を使った手術体験など、外科医を体験できる各種コーナーはちびっ子からお年寄りまで興味津々でした。



● 手術室見学



「外科医ごっこ」とともに初の試みだった手術室見学。消化器外科と脳神経外科の手術の現場を見学してもらいました。

消化器外科の手術室見学ではちびっ子が執刀医体験! 本物の手術器具を使って開腹手術を体験してもらいました。



♪ その他の各種コーナーも大盛況でした! ♪



薬剤師体験も大盛況!



高校生歌唱王・小豆澤英輝くんの圧巻のライブパフォーマンス!



ご来場いただいた皆さん、ご協力いただいた方々にお礼申し上げます。ありがとうございました。

10月 採用医師紹介

introduce

Hello Doctors

小児科 門脇 朋範



10月から小児科で勤務させていただきます門脇です。島根県雲南市出身で、地元の小児医療に貢献できればと思っています。よろしくお願いいたします。



● ヘリポート見学



今年も大人気だった地上63mの屋上ヘリポート見学。ヘリポートからは松江市が一望でき、まさに絶景です。午後の見学時には、日本赤十字社公式マスコットキャラクターのハートラちゃんが登場! みんなと一緒に記念撮影を行いました。

えのきの肉巻き

栄養課 調理師 松本 拓也

秋になりキノコが美味しい季節になりましたね。日本で一番生産されて食べられているキノコ、それは「えのき」です。なぜかというところ、1万人受けしやすいはんのりとした甘みで誰でも食べやすいから。

2 クセがないので定番の鍋料理の他、炒め物、焼き物、スープなどいろいろな料理に合うから。3 他のキノコに比べて安いから。1990年頃、しいたけを抜いてからずっと生産量1位をキープしている日本キノコ界のエースです。

今回は、そのえのきと豚肉を使った料理をご紹介します。えのきは人工栽培しておりいつでも買うことができますし、豚肉もいつも店頭で見かけるので簡単に材料を揃えることができます。えのきを肉で巻くときにギョウツと押さえるようにして巻くと、焼いたときにえのきがしんなりしても崩れません。

☆印の調味料を焼肉のたれ(辛口・大さじ1)に代えることで簡単に味を付けることができます。ここでは豚肉を使用していますが、牛肉(牛薄切り肉)でも作れます。えのきと肉の間に大葉を巻いて焼いたり、食べるときに好みで七味を上にかけたりしても美味しくいただけます。

また、焼く以外にも蒸してから上に大根おろしとポン酢をかけると、がっつりだけどヘルシーに食べることが出来ます。たまには違った食感がいいなという方は、えのきの中にスライスチーズ(4枚)を入れて豚肉で巻いてからフライにしたたり、天ぷらにして抹茶塩などをかけたりして食べると、サクとした食感のえのきの肉巻きが楽しめます。



材料 (1人分)

- 豚薄切り肉……6枚
- えのき……1袋
- 青ねぎ……少々
- 塩……少々
- こしょう……少々
- しょうゆ 大さじ1
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1
- 油……大さじ1/2

作り方

- えのきは石突を落としてほぐす。青ねぎは小口切りにする。
- 豚肉をひろげて塩こしょう、えのきをクルクルと巻く。
- フライパンに油を熱し、2の巻き終わりを下にして並べて転がしながら中火で肉の表面を焼く。
- 焼き色がついたら☆の調味料を加える。時々返したり、フライパンをゆすったりして味を煮絡める。
- 器に盛り付けて仕上げに青ねぎをかける。



平成29年度 外来糖尿病教室

申込・問い合わせ先▶担当保健師 吉岡

TEL (0852) 24-2111(代)

※毎回予約制としますので早めにお申し込みください。
※糖尿病手帳をお持ちの方はご持参下さい。

11月15日(水) 時間/10:00~13:30
場所/本館6階 講堂

糖尿病にまつわる話題から

- 高齢者の糖尿病治療
……………糖尿病・内分泌内科 山本 公美
- 糖尿病食は健康食! ~適量をバランス良く~
……………管理栄養士(糖尿病療養指導士) 赤名奈緒子

糖尿病療養指導士からのアドバイス

- すこやか会会員による体験談
- 食事会
『身体に優しい いたわりメニュー』

12月6日(水)・13日(水)

時間/10:00~14:00 場所/調理実習室

調理実習

“ヘルシーおせちに挑戦しましょう!”



要予約
1回10名まで

……………管理栄養士(糖尿病療養指導士) 乙社あかり

平成30年 3月14日(水) 時間/10:00~13:30
場所/本館6階 講堂

糖尿病治療の基本(その2)

- 効果的な運動療法
……………糖尿病・内分泌内科 垣羽 寿昭
- 食事療法を継続するためのひと工夫
……………管理栄養士(糖尿病療養指導士) 引野 義之

糖尿病療養指導士からのアドバイス

- すこやか会会員による体験談
- 食事会『春を感じる 彩りメニュー』

平成29年度 健康医学講座

講演時間/14:00~15:30
(受付開始時間 13:30~)

講演場所/本館6階講堂

申込・問い合わせ先▶医療社会事業課

TEL(0852)24-2111(代)

※受講は事前にお申し込みください。

11月1日(水)

当院における循環器病治療の取り組み

[講師] 循環器内科部長 城田 欣也

12月6日(水)

ひざの痛みを治す・予防する

[講師] 整形外科部長 岩佐 潤二

■病院理念……わたしたちは、「人道・博愛」の赤十字精神に基づき地域の医療に貢献します。

■基本方針……

- 1 地域の基幹病院として、説明と同意に基づく「高度」「良質」な医療を提供します。
- 2 急性期病院として保健・医療・福祉・介護機関との連携を進め、一貫した医療を行います。
- 3 救急病院として24時間地域の健康を守ります。
- 4 赤十字病院として災害救護に貢献します。
- 5 教育病院として次世代の医療人を育てます。

松江赤十字病院『患者さまの権利章典』

1. ひとりの人間として人格と価値観を尊重される権利があります。
2. 医療提供者との相互協力のもと、良質な医療を公平に受ける権利があります。
3. 検査・治療などの自分が受ける医療の内容について、わかりやすい言葉や方法で説明を受ける権利があります。

4. 説明を十分理解し同意した上で、医療行為を受けるかどうか自分の意志で選択する権利があります。
5. 医療行為の選択にあたって、他の医療者の意見(セカンドオピニオン)を求める権利があります。
6. 診療の過程で得られた個人情報、個人の秘密として厳正に保護され、承諾なしには開示されない権利があります。
7. 自分が受けている医療内容を知るために、診療録の開示を求める権利があります。

私たちが、上に掲げた患者さまの権利を尊重した医療を提供するために、患者さまには次のことをお願いいたします。

- ① 自分の健康に関する正しい情報の提供
- ② 医療への積極的な参加
- ③ 病院の規則を守ること
- ④ 研修医、医学生、看護学生などの研修・実習・見学への理解と協力