

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」



目次

- NEW FACE 2~3
 - 着任医師と新入職員のご紹介
- ヨムクスリ 教えて! 薬剤師さん 4
 - 食前・食後・食間って、いつですか?
- 栄養通信 5
 - 春が旬! “しらす” レシピ
- 母恋インフォメーション 6~7
 - 緩和ケア病棟ボランティア講習会参加者募集中
 - 在宅緩和ケア支援広場「あっとほーむ」のご案内
 - 食事体験講座「食べて学ぼう!!」
 - 5月10日~16日 看護の日行事「看護の心をみんなの心に」
 - 日鋼記念病院ホームページリニューアル
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今月の スナッフ



4月1日、98名の新入職員が仲間入りしました。
先輩から学び取ろうとオリエンテーションも熱が入ります。

NEW FACE

4月1日より着任した 医師・新入職員97名

外科



ますこ ひろゆき
益子 博幸
医師



きい しゅうへい
木井 修平
医師

消化器内科



やまうち あきひろ
山内 章裕
医師



だいた みつる
代田 充
医師

産婦人科



はばた しゅうたろう
幅田 周太郎
医師



いの よしひこ
伊野 善彦
医師



つじおか たかお
辻岡 孝郎
医師

小児科



かまだ あきよし
鎌田 晃嘉
医師



のぶた たきこ
信田 大喜子
医師

皮膚科



やまくち はなほ
山口 華央
医師

助産師



小野美珠穂

麻酔科



はまもとわたる
濱本 航
医師

歯科口腔外科



さかた けんいちろう
坂田 健一郎
歯科医師

初期臨床研修医



ごとう たける
後藤 健
医師



みやざき まさや
宮崎 将也
医師



かわむらしゅんすけ
川村 駿介
医師



せと よしたか
瀬戸 康貴
医師



たつた だいしろう
立田 大志郎
医師



ないとう せいしろう
内藤 正一郎
医師



ふじい まりこ
藤井 真理子
医師



やまて さとし
山手 智志
医師



こやし まさひで
小谷地 雅秀
歯科医師

事務職



竹内優奈 加我早耶夏

放射線技師



高橋未央 塚越孝一

理学療法士



山本健太郎

作業療法士



菊池拓望

視能訓練士



松浦 守

臨床工学技士



厚木勝博

歯科衛生士



亀谷 楓

看護師



《後列》内海早絵・森山紗帆・菊地琴絵・熊倉明里・今野楓・白濱千夏・菅野まり・下村彰延・佐藤公俊・中村好江・藤井晴佳・清水淳也・西村傑・中尾大樹・古株誠也・菅野翔太・会田衣里
《中列》寺島友佳里・松浦しおり・中村智美・佐藤奈津子・藤田千尋・山中紗季・湯浅ひかり・伊藤由衣・伊藤瞳・伊藤有美・柏崎彩・石田早和紀・坂元円佳・斉藤優・宮崎碧・
(→中列続き) 津田健太・福田真及・田中悠希
《前列》小笠原春佳・佐藤美咲・黒田亜希・下村菜月・中村麻聖・池内直見・佐藤祐子・稲部愛・佐藤千優・森中麻衣・中條聖穂・川田知奈・椋澤有梨

薬剤助手



伊藤南

介護士



武隈莉佳 高田由花 伝法 輝

保育士



坂下莉紗 和田桃香 蔵田暁子

看護助手



鎌田康平 梅田結生 林 春菜
住友明莉 舘山優衣 伊藤彩華

未来に、種をまく。

院長 柳谷晶仁

2025年に向けたこれからの医療を支える97名が医療人としての第一歩を踏み出しました。地方医師の減少・偏在が叫ばれて久しい中、初期臨床研修医が6名と定員を3年ぶりに満たしました。これまで、当院の研修を終えた彼らは、北海道の大学医局を中心に巣立っています。彼らが道内の医局で力を発揮し、医師派遣可能な地域が増えることは、北海道と地域の未来への貢献と考えます。97名の新たな力とともに、安全で質の高い医療を継続してまいります。

ヨムクスリ 教えて! 薬剤師さん

病気の治療に欠かせないお薬。お薬にかかわるいろんな疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部 かま だ けい こ
調剤科 鎌田 恵子

質問



食前・食後・食間って、いつですか？

薬を入れる袋には、食前・食後・食間など服用する時間が記載されています。これは、お薬が有効に効果を発揮するのに食事が影響するからです。

食前

食事をする30分位前

食べ物の影響を受けるお薬や食事により上がる血糖値を下げるお薬は、食前に飲む事が多いです。そのほか、食べた後の吐き気を抑えるお薬は、食前に飲むと効果的です。

食後

食事の後30分位たってから

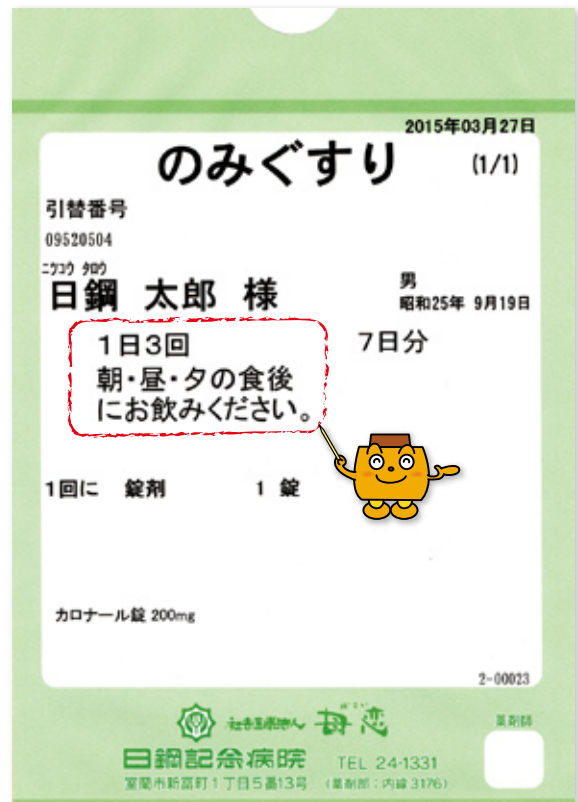
胃への刺激が少なくなる事や飲み忘れ防止のため、お薬は通常食後に飲んで頂く事が多いです。

食間

食事と食事の間、 食事をしてから2時間後が目安

食事の最中…ではありません。

食事の影響を受けやすいお薬の吸収を良くする事ができます。



食事中

食事から
30分後

食事から
2時間後

食事の
2時間前

食事の
30分前

食事中



食後



食間



食前



安全に、最大限の効果を得るためにルールを守りましょう。

起床時・食直前・食直後・就寝前など、薬によって服用する時間は異なります。正しい飲み方をしないと効果が出にくくなったり、副作用が出やすくなったりする事がありますので、決められた服用時間を守りましょう。その他、服用中の薬に対する疑問点などありましたら、気軽に薬剤師にご相談ください。

春が旬！“しらす”レシピ

栄養課
管理栄養士

にしいち かすみ
西市 佳澄



いよいよ新年度がはじまりましたね。年度変わりや新生活を始めて、忙しくて食事を作るのが大変…
ということはありませんか？ 今回は、新生活をサポートする春の食材“しらす”を使ったレシピを紹介します。



カタクチイワシやマイワシ等の稚魚が主原料で、塩ゆでし乾燥させたものを言います。
淡泊な味のため、様々な料理に取り入れることができます。

- しらす …… 微乾燥品と言われ、水分が多く、関東地方で好まれます。
- ちりめんじゃこ …… 半乾燥品と言われ、しらすよりも水分が少なく、関西地方で好まれます。

《カルシウムが豊富》

牛乳や乳製品に多く含まれているカルシウムは、しらすのような稚魚にも豊富に含まれます。骨や歯の大切な構成成分です。

日本人が不足しがちな栄養素と言われているため、毎日の食事から積極的に摂取したいですね！

1日のカルシウム推奨量 《成人》

男性

800
mg

女性

650
mg

その他食品のカルシウム含有量 《1回分使用量》



牛乳
(コップ1杯)
220mg



ヨーグルト
(小鉢1杯)
144mg



チーズ
(1個)
126mg

レシピ 2人分

しらすの香味ふりかけ

1人分の成分値

- | | | | |
|------|---------------|---------------|------------------------|
| ● 材料 | ・しらす …… 50g | エネルギー: 83kcal | たんぱく質: 8.3g |
| | ・白ごま …… 大さじ 1 | カルシウム: 124mg | 塩分: 1.7g (うち、しらすは1.0g) |
| | ・大葉 …… 10枚 | ☆ 味噌 …… 10g | |
| | ・生姜 …… 5g | ☆ 砂糖 …… 小さじ 2 | |
| | ・かつお節 …… 2g | ☆ 水 …… 30ml | |
| | ・油 …… 小さじ 1 | | |



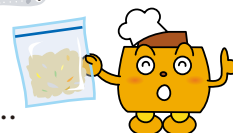
- 下準備 大葉は千切りにし、生姜はすりおろす（チューブ生姜でもOK）。
☆印の調味料を計量し混ぜ合わせる。

- 作り方 ① フライパンに油をしいて、しらす、白ごま、かつお節を香りが出るまで中火で炒める。
② 混ぜ合わせておいた ☆印の調味料を加え、水分が飛ぶまで加熱する。
③ 火を止めて大葉、生姜を入れて混ぜ合わせて完成。

《レシピ活用編》

忙しい日に
残ったふりかけで
ひと工夫

- 玉子焼きの具材に…
- 炒飯、パスタの具材に…
- おにぎり、お茶漬けに…
- お浸しやサラダと混ぜ合わせて…



冷蔵庫で
2～3日ほど保存可能だよ。
ストックして様々な料理に
活用してみてね。

● 緩和ケア病棟ボランティア講習会参加者募集中！

多くの方が手仕事、ガーデニング、行事など得意な分野で生活にあわせて活躍いただいています。緩和ケア病棟ボランティアの活動は、過去を含めて本講習会の受講が必要です。興味をお持ちの方は、この機会に一度お話を聞きに来てみませんか？



- 日時** 4月25日(土) 10:00～12:00
- 場所** 緩和ケア病棟
- 対象** 緩和ケア病棟でのボランティアに興味のある方
- 内容** 緩和ケアの理念／緩和ケアでのボランティアの関わり／緩和ケア病棟での一日 ほか
- 申込み** 医療福祉相談室 TEL 0143-22-2225(直通) 平日 9:00～17:00

● 在宅緩和ケア支援広場「あっとほーむ」のご案内 講座を聞いたり、話をしたり～心と身体をリラックス

がんが診断された時から、患者さん、ご家族は精神的なつらさ、社会的な苦しみなど様々な痛みや不安を抱えて過ごされることが多いと思います。「あっとほーむ」はがん患者さんの様々な痛みや不安に医師・看護師ら専門職がお話を伺い共に考えたり、音楽やアロマなどで「ほっ」としていただくプログラムです。療養中の医療機関・入院・通院などに関係なくどなたも気軽にお越しください。

- 日時** 5月15日(金) 13:30～15:30
- 場所** 緩和ケア病棟1階
- 内容**
 - ・ミニレクチャー『やっぱり家がいい～自宅で安心して生活するために』
講師:伊藤真紀(在宅ケアセンター主任)
 - ・ミニレシピ:療養中の食事の工夫を簡単レシピでご紹介
 - ・その他:相談コーナー/アロママッサージ(認定看護師)/音楽療法(音楽療法士 四方明子)
- 申込み** がん相談支援センター TEL 0143-22-2225(直通) 平日 9:00～17:00

● 食事体験講座「食べて学ぼう!!」

美味しく食べて、楽しく学ぶ。健康習慣に役立つ情報をテーマにあわせて紹介しています。

- 日時** 5月29日(金) 18:00～19:00
- テーマ** 『大改造! お口の習慣』
わかっているのに改善しづらいお口の習慣「間食」と「口腔ケア」に注目。管理栄養士と歯科医衛生士がポイントを紹介します。
- メニュー** からだ喜ぶ♪ アレンジサンドプレート
ランチに、間食に、行楽のお弁当に活躍するサンドイッチを中心にした、ヘルシーワンプレートメニューです。
- 参加費** 500円
- 定員** 30名 ※定員になり次第、締め切ります。
- 申込み** 広報広告室 萩生田(はぎうた) TEL 0143-22-1331



5月10日(日)～16日(土) 看護の日行事 「看護の心をみんなの心に」



今年も看護の日にちなみ、地域の皆様と「看護の心」を分かち合う様々なイベントを開催いたします。個性豊かな「職場紹介パネル展」をはじめ、ふれあいミニコンサートなど、盛りだくさんの内容となっています。どなたでも、お気軽にご参加ください。

職場紹介パネル展

場所 外来ロビー2階

5月9日(土)～15日(金)

看護師の所属する全24部署の職場をメッセージ付きで紹介します。



ちびっこナース

場所 外来ロビー1,2階
老健母恋

5月15日(金) 10:00～11:00

ナースに扮した院内保育所の園児が看護の日メッセージ入りポケットティッシュをプレゼントします。



ふれあいミニコンサート

5月15日(金) 16:00～16:30 場所 外来ロビー1階

緩和ケア病棟・第8病棟・小児病棟で音楽療法を担当している四方(よも)明子さんらによる癒しの音楽をお届けします。暖かな歌声にほっこりとしたひと時をお過ごしください。



日鋼記念病院 ホームページリニューアル

地域の皆様に快適にご利用いただけるよう見やすさと使いやすさを目指して作成しました。これからも、充実した内容とわかりやすい情報発信の質の向上に取り組んでまいりますので、お気づきの点などお気軽にお知らせいただけましたら幸いです。

広報広告室

ボタン表示を大きくし、TOPページから全診療科にアクセスできるようになりました。



日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 4月21日 管理栄養士 楽しい外食 その心得
- 4月28日 理学療法士 運動療法
- 5月 5日 祝日のため休み
- 5月12日 薬剤師 糖尿病とお薬の話し

開催時間 15:00～

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 5月21日(木) 13:30～
※身体測定は13:00より

場所 地域医療研修センター

内容 体力測定

持ち物 体力手帳

申込・問合せ 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555



母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 4月28日 Cコース：分娩の経過 ほか
- 5月12日 マタニティ・ヨガ

ヨガ参加費 500円

《両親学級》 10:00～12:00

6月14日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331



FM 84.2MHz ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

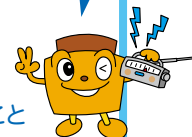
- 4月17日 健康クスリ箱【新コーナー】
- 4月24日 いきいき健康レシピ
- 5月 1日 健康は自分のカラダを知ること
- 5月 8日 看護の心・ケアの心を

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:30～9:40

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2 MHz



編集後記

サクラの便りも南の方から聞こえてきて、いよいよ北海道も春らしくなってきました。

今年も日鋼記念病院にはフレッシュな新入職員がたくさん仲間入りしました。真新しい制服に、夢と希望でいっぱいキラキラした目でオリエンテーションを受けている姿に、こちらまでリフレッシュさせてもらいました。

それと同時に、そんな様子がなんだかうらやましいのは、ちょっぴり大人になったからでしょうか。(笑)

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘