

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
- ヨムクスリ ..... 4
  - アレルギー薬は服用するタイミングが重要
- 栄養通信 ..... 5
  - 春のお弁当レシピ
- 母恋インフォメーション ..... 6~7
  - 乳がん検診がさらに充実～オプションに乳腺エコー
  - 在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催
  - 看護部長就任のごあいさつ
- プチ院内探検隊 ハギウダが行く!! ..... 7
  - リニアック工事 順調にすすんでいます!
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 ..... 8

今日の  
スナッフ

新たな一步にドキドキ…。

ひと足早く看護師1年生たちが手技の訓練をスタート。  
手順を一つ一つ確認しながら、医療人としての第一歩を歩み始めました。

消化器内科



まつもと こう  
松本 航  
医師

小児科



ふじもと たかのり  
藤本隆憲  
医師



せと よしたか  
瀬戸康貴  
医師

# NEW FACE

4月1日より着任した 医師・新入職員 79名

管理栄養士



新藤早希

社会福祉士



志摩瑞基

外科



さわだ あきふみ  
沢田堯史  
医師

産婦人科



しかない さとし  
鹿内智史  
医師

皮膚科



よねだ だいすけ  
米田大介  
医師

薬剤師



小田嶋優典 新井由紀子

理学療法士



井沢朱里 小原光貴

言語聴覚士



菅原 瞳

介護福祉士



春芽曹太 福永秋香

眼科



よこた はるまさ  
横田陽匡  
医師

麻酔科



たましろ けいし  
玉城敬史  
医師



おけたに あきお  
桶谷章夫  
医師

看護師



《後列》五十嵐涼・江良郁也・工藤美咲・松坂朱李・小田里南・寺澤美沙・岩見佳音・松本 遥・高橋明花・干場志穂・浅野ひかり  
《3列》小西竜也・佐野大亮・長濱玲奈・平川梨湖・高橋礼佳・信田若音・小熊汐里・鎌田あずさ・石川百音・藤田華奈・酒谷祐美・佐藤瑞希  
《2列》山口星佳・谷藤千夏・浅坂弥丘・上島加奈子・鈴木菜々実・堅田 楓・工藤有華・高木香苗・広瀬優花・松岡彩織  
《前列》小松聖佳・大澤英華・大浦 唯・藤田玲奈・小笠原颯夏・長田真奈美・大村聖奈・斉藤麻弥・本間愛萌・奥村 葵・長尾佳奈

初期臨床研修医



あきやま よしき  
秋山由樹  
医師



ならひら あつし  
奈良平敦司  
医師



すずき けんいちろう  
鈴木健一郎  
歯科医師

クラーク



武者伊織 宮本裕未 渡瀬夢子

介護士



南 利綺

保育士



山下奈津実 佐藤千尋

看護助手



川村拓斗 阿部水河 安田 渉  
原 舞優 藤森彩香 山藤真衣

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部 病棟薬剤科 ささきりか 佐々木利香

室蘭でも花粉の飛び交う季節がそこまできています。今回は、季節にあわせて鼻炎症状を取り上げます。

抗ヒスタミン薬と抗アレルギー薬は、服用するタイミングを誤ると「薬を飲んでいるのに全然効かない！」なんて事が起きてしまいます。そこで、まず知っておいて欲しいのは“アレルギー発生の仕組み”です。



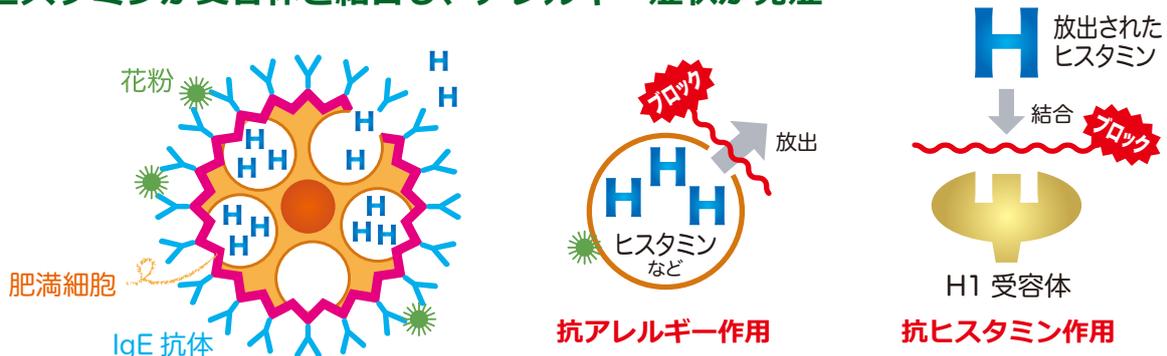
### アレルギー発生の仕組み

#### ① 花粉などの原因物質が肥満細胞に作用

『肥満細胞』という名前ですが、肥満とは全く関係ありません！  
その姿が肥満を連想させることからついた名前です。

#### ② 花粉などアレルギーの刺激を受けた肥満細胞からヒスタミンが放出

#### ③ ヒスタミンが受容体と結合し、アレルギー症状が発症



#### 抗アレルギー作用

アレルギーの影響を受けた細胞からヒスタミンなどの伝達物質が放出されるのを防ぎます。

#### 抗ヒスタミン作用

細胞から放出されたヒスタミンが受容体と結合するのをブロックします。なお、ヒスタミンは鼻粘膜では、くしゃみなどのアレルギー反応を引き起こしますが、脳内では脳の覚醒維持にはたっています。このため、ヒスタミンをブロックする抗ヒスタミン成分が脳内に入ると、眠気などの副作用を引き起こします。

#### 《副作用》

- 眠気
- 口の渇き
- 排尿障害
- 視覚障害（目のかすみ、異常なまぶしさ）
- 緑内障の悪化



### まとめ～飲むタイミング

抗アレルギー薬は、アレルギーの予防として発症前から服用することで症状の進展・悪化を抑え、シーズン中の症状を軽くできます。抗ヒスタミン薬は、まさにアレルギー症状が起きた時に服用すると効果的です。

# 栄養通信

## 春のお弁当レシピ

栄養課  
管理栄養士

こんや  
紺谷 あや

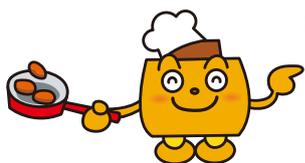


だんだんと日差しがあたたかくなり、春の訪れを感じる季節になりました。今回は、新生活を迎える方や、今年こそはお弁当を作るぞ！と意気込んでいる方を応援するお弁当レシピとバランスの良いお弁当について紹介いたします。

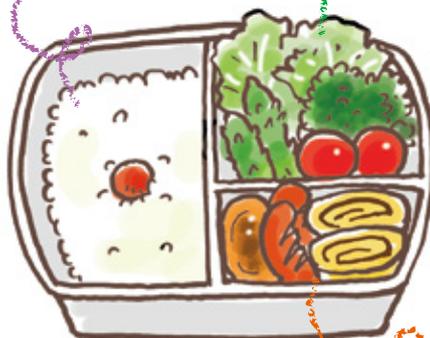
### お手製お弁当で バランスよく！

主食 3 : 副菜 2 : 主菜 1

の割合でつめましょう。



**主食** ご飯やパン、  
麺類など



**副菜**

野菜のおかず  
《例》 サラダ  
胡麻あえ  
野菜炒め

**主菜**

卵やお肉、お魚、  
大豆製品を使った  
おかず

お弁当  
レシピ

### タケノコ入りつくね

春に旬をむかえるタケノコは、食物繊維が豊富で便秘やコレステロール値の改善が期待できると言われています。

2個分の成分値

エネルギー 167kcal  
蛋白質 11g  
塩分 0.9g



**材料**

《8個分》

【つくねのタネ】

- ・鶏ひき肉 …… 200g
- ・タケノコ（水煮） …… 70g
- ・長ネギ …… 20g
- ・卵 …… 1個
- ・酒 …… 大さじ1
- ・おろしショウガ …… 小さじ1
- ・味噌 …… 小さじ1
- ・塩こしょう …… 少々
- ・かたくり粉 …… 大さじ1

【タレ】

- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・みりん …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・酢 …… 小さじ1

お花見お弁当にも最適な  
主菜メニューです！



**作り方**

- ① タネは長ネギはみじん切り、タケノコはあらみじん切りにして、その他の材料をすべてボールに入れて粘りが出るまでよく混ぜ成形する。
- ② フライパンに油（大さじ1/2）を入れて熱し、両面をこんがり焼いた後、弱火で蒸し焼きにする。
- ③ タレの材料を全てフライパンに入れて焦げないように煮詰めてでき上がり。

## ● 乳がん検診がさらに充実 オプションに乳腺エコー … 健診センター

この度、乳がん検診のオプションとして乳腺エコーを導入します。微小な石灰化を映し出す事が得意なマンモグラフィと高密度な乳腺内のしこりを映し出す事を得意とするエコーを組み合わせることで、乳がんの早期発見に貢献します。

原則、マンモグラフィとの併用となりますが、マンモグラフィの検査日と分けての検査も可能です。

女性技師が  
担当します！



### マンモ+エコーで乳がんの発見率が約1.5倍に！

2015年11月 東北大学から

The Lancet誌（電子版）において、40歳代女性を対象にした乳がん検診の超音波検査についての調査で、マンモグラフィに超音波検査を加えることで早期乳がんの発見率が約1.5倍になると発表されました。

#### 検査料金

マンモグラフィ 5,400円 }  
乳腺エコー 5,400円 } **10,800円**

当院の乳がん検診は乳腺エコー単独では行っておりません。  
室蘭市・登別市発行の乳がん検診クーポン利用の場合は、  
乳腺エコー料金(5400円)のみ自己負担となります。

#### 乳腺エコー

マンモグラフィの精度を補助する診断法として、期待されています。

**実施日** 毎週金曜日 13:00~16:00 《要予約》

**問合せ** 健診センター TEL **0120-257-457**

## ● 在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催

申込み  
不要

がん患者さん・ご家族と「ほっ」とリラックスできるプログラムをご用意しています。  
気軽にご参加ください。

**日時** 5月19日(金) 13:30~15:00

**内容** ミニレクチャー「アロマでリラックスしよう」 緩和ケア認定看護師 高橋純子  
ミニレシピ / 専門職への相談コーナー / アロママッサージ / 音楽療法 (時間内随時開催)

**問合せ** がん相談支援センター TEL **0143-22-2225**(直通)

## 看護部長就任のごあいさつ

### 信頼されこころの通う看護の実践に向けて

この度、4月1日付で看護部長を拝命いたしました。

さて、日本は、世界に先駆けて少子超高齢社会を迎えようとしており、医療や介護のニーズはさらに増大することが見込まれます。日鋼記念病院が位置するこの地域の高齢化率は、北海道の平均29.8%に対し34.8%（平成28年1月1日付住民基本台帳人口報告）と高い水準です。そのため当院では、高齢者が医療や介護が必要となっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう医師、看護師、薬剤師、社会福祉士、事務員など多職種と連携し、入院前から必要な情報を収集し、退院後の生活を見据えた支援を強化しております。

看護部門は、『医療人として組織として社会に貢献する』という法人使命のもと、“看護師の質向上”と“信頼され、心の通う看護の実践”を目指しています。地域の方々から“日鋼記念病院の看護師は素晴らしい”と評価していただけるよう努力してまいりますのでどうぞ宜しくお願いいたします。



関口若栄（せきぐち わかえ）  
日鋼記念看護学校 昭和58年卒



## リニアック工事 順調にすすんでいます！

7月の放射線治療機器（リニアック）の稼動に向け、現在工事が進行中です。リニアック室前の通路が狭くなりご迷惑をおかけしておりますが、いよいよ新しい扉もつけられ、機械の調整も順調に進められています！

### 青空出現 道内初！ バーチャルスカイライト



天井に設置したモニターに本物の空のように映し出しています。治療中の不安やストレス軽減を目的に、快適さとリラックスを提供します。なんと、道内初の登場だそうです。鳥のさえずりが聞こえてきそうな青空です。

### 装置搬入完了！



2月中旬に行われた搬入直後の様子。むき出しの装置はSF映画さながらの迫力を醸し出していました。設置が完了しても、すぐに治療開始とはいきません。機械の微調整が連日進められています。

計画通りに安全に治療を進めるために、ココが一番大切なんだって！



# 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を開催したり、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活用ください。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18日 管理栄養士 調理の工夫で低カロリー!
- 4月25日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 5月 2日 薬剤師 糖尿病とおくすり
- 5月 9日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 5月16日 医師 糖尿病を詳しく知ろう!

**開催時間** 毎週火曜日 15:00～ ※医師の回は14:30～

**問い合わせ** 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

## 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24日(水) 13:30～15:00 13:00開場  
※ 5月は開催週・曜日が変更になります

**場所** 地域医療研修センター

**内容** **講座** 治療を支えるお口のケア  
～口腔管理センターの取り組み  
講師：加藤卓己 口腔管理センター長

**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25日 分娩の経過 ほか
- 5月 9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11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ラジオ健康プラザ

医師・薬剤師・管理栄養士などの医療職が医療・健康の旬の話題を取りあげます。

- 4月17日 教えて薬剤師さん
- 4月24日 イキイキレシビ/春のお弁当
- 5月 1日 医療トピックス
- 5月 8日 医療トピックス

**放送時間** 放送曜日・時間変更のお知らせ  
毎週月曜日 8:05～

番組内容は予告なく変更になる場合があります。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!

84.2 MHz



## がんサロン サロンdeほっと

※ 5月は2週目に開催します

治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

**開催日時** 5月10日(水) 13:30～15:30 **場所** レストラン れじいむ

**問い合わせ** がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

申込不要

### 編集後記

新年度、新たに加わった日鋼記念病院の仲間を紹介しました。ドキドキ緊張しつつも、医療人として踏み出した一歩にわくわくしている皆さんに、私たちがパワーがみなぎるような気がします。さらに、新看護部長のご紹介や乳がん検診にエコーが登場など、ホットなニュースが盛りだくさんです。元気いっぱい、フレッシュな日鋼記念病院を 2017 年度もよろしくお祈りします!

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼記念

**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