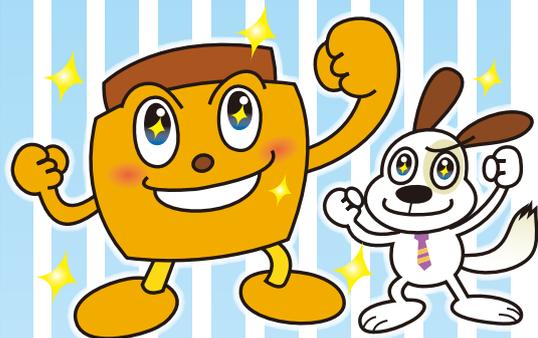


社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- NEW FACE 2~3
- ヨムクスリ 4
 - アレルギー性鼻炎 一人ひとりの症状にあわせて
- 栄養通信 5
 - フレッシュアップ応援! 朝ご飯をたべよう
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 6
 - 『健康プラザ』体力測定に挑戦
- 母恋インフォメーション 7
 - “アドバンス助産師” 認証
 - 5月7日~14日 看護週間行事「看護の心をみんなの心に」
 - 在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今日の
スナック

医療人として始動 ~初期臨床研修医オリエンテーション 一次救命

外科



あさひ よう
旭 火華
医師



おくむら かずよし
奥村 一慶
医師



よしだ ゆういち
吉田 祐一
医師

消化器内科



かが ひろゆき
加賀 浩之
医師



やまざき さとこ
山崎 智子
医師



きむら しゅうへい
木村 修平
医師

皮膚科



やまだ まお
山田 茉生
医師

麻酔科



ささき ゆめみ
佐々木 夢美
医師

初期臨床研修医



おおがね ゆか
大金 由果
医師



かしわなぎ あつみ
柏柳 杏美
医師



しみず まなみ
清水 茉泉
医師



すずき たくと
鈴木 琢士
医師



みのしま こう
蓑島 考
医師



わきさか りさ
脇坂 理紗
医師

NEW FACE

4月1日より着任した 医師・新入職員89名

事務職



大木志帆

支援相談員



玉木仁美

保健師



柄澤麻里絵

助産師



飛岡紗也香

薬剤師



佐藤静香

作業療法士



菅家将太

言語聴覚士



坂本 茜

視能訓練士



貝澤麻衣

臨床工学技士



庄司笑香 小森 旭

看護師



《後列》澤田庄太・中村勇希・高橋尚輝・堀 祐真・新宮加奈子・伊藤里香・中村 響・西本玲子・三上直弥・石田美希・高橋麗名・平田万陽・林 春菜・中川美咲・鈴木里佳・堀之内梨奈
《中列》奥山彩香・岡部加奈・梶浦彩夏・山岡梨紗・宮川桃香・黒田亜子・上田佳代・藤崎有理・菊池愛美・渡辺夏寿・片桐一輝・新谷早紀・高橋ほのか・伊藤小雪・吉田成美・渡邊 愛・保科有依・清水理紗
《前列》及川綾音・佐藤紗耶・茅野綾香・白土佳那美・山田安衣梨・盛 知里・長田麻理奈・中村優里・水島早希・西田千夏・立花 楓・清水麻帆・北越彩華・鈴木由菜・宮本晴帆

クラーク



渡辺有希菜 櫻庭葉月 佐々木優果 及川愛菜

介護士



一戸 渚

保育士



田中もも 伊藤紗衣

看護助手



大門直人 松本綾乃 菅原美智代 川村愛梨
小熊汐里 遠藤 遥 土門彩加

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
調剤科

かま だ けい こ
鎌田 恵子

「鼻がムズムズ、くしゃみが止まらない…」

春先など季節の変わり目に風邪じゃないのに…もしかしたら、その症状はアレルギー性鼻炎かもしれません。

アレルギー性鼻炎は、大きく通年性（ハウスダスト、ペット、カビなど）と季節性（花粉症）に分かれます。問診などの情報から、採血や皮膚テストを経て診断を行います。

治療には、アレルギーを引き起こす原因物質＝アレルゲンとの接触をマスク・メガネなどで避けることのほか、薬物療法、減感作療法（免疫療法）、手術などがあります。

ハウスダスト	花粉	その他
 <p>ダニ、猫や鳥などのペットの毛や羽根など</p>	 <p>スギ・ヒノキ スズメテッポウ ブタクサ・ヨモギ シラカバなど</p>	 <p>カビ類 そば粉 キノコの胞子など</p>

薬物治療 ～ 症状・薬の強さに応じた薬を組み合わせで治療を行います

今回は、治療の中心となる薬物治療について紹介します。

薬物治療は内服薬、点鼻する外用薬など色々な種類があります。アレルギー性鼻炎の症状や重症度が人により違います。症状やその重症度を把握し、薬の持続時間や眠気などの副作用を考慮の上、治療を行います。

「使用を続けても症状がよくなる…」、「症状は良くなったけれど眠気がつらい」など、お困りの際は相談しながら自分にあった治療法を一緒に見つけましょう。

くしゃみ・鼻汁型

- 抗ヒスタミン薬
- ケミカル
メディエーター
遊離抑制薬

鼻閉型 (内服)

- 抗ロイコトリエン薬
- 鼻噴霧用ステロイド薬
- 点鼻用血管収縮薬

気になる症状について
病院の先生に
相談してみましょう



FMびゅー (84.2MHz)
ラジオ健康プラザ放送中

放送日：毎週金曜日 9:10～9:20 ※4月から放送時間が変わりました！
第3金曜日 『健康クスリ箱 教えて! 薬剤師さん』
今回の内容は4月15日(金)に放送予定です。



栄養通信

フレッシューズ
応援!

朝ご飯をたべよう

栄養課
管理栄養士

ふじと
藤戸 あや



4月は就職・進学など新生活のスタートの時期です。環境もがらりと変わり、家をでる時間が早くなったり、帰宅が遅くなってしまう方も多く、食生活が乱れやすい時期だと思います。



時間が
ない

作り置きやサンドイッチ・おにぎりなどのメニューの工夫で、脳に栄養を送ってあげましょう!

朝食、毎日食べていますか。朝食を食べないという方は20代で特に多く男性で37%、女性で23.5%という報告が出ています。(平成26年国民健康・栄養調査結果)

朝、
食欲が
ない

21時以降食事をしない、早寝など体にいい食事サイクルを作れば、生活習慣病予防にもつながりますよ!

朝食パワーはあなどれません!!!

- * 脳のエネルギー源となり、仕事の効率がアップ
- * 体温を上げて代謝アップ
- * 定期的な排便が期待できる



朝食によって脳内に爽快な気分を作り出すβ-エンドルフィンという物質が分泌されるという報告もあります。

時短&脳の元気応援レシピ

和風ミルクスープ

1人分の成分値 エネルギー：251kcal / 塩分：1.7g

材料 《2人分》

- | | |
|---------------|-------------------|
| ・ジャガイモ … 2個 | A 水 …… 150ml |
| ・ニンジン …… 1/3本 | A 和風顆粒ダシ … 小さじ1/3 |
| ・玉ねぎ …… 1/2個 | B 牛乳 …… 150ml |
| ・ウィンナー …… 3本 | B 味噌 …… 大さじ1弱 |
| ・油 …… 適量 | |

- * 野菜は、しめじやコーン、キャベツなどなんでも良い
- * ウィンナーの代わりに鮭やベーコン、ハムや鶏肉などでも良い

作り方

- ① ジャガイモとニンジンは小さめに切り、耐熱皿に入れ、レンジで約5分加熱する。
- ② 鍋に油をしき、①と一口大に切った玉ねぎとウィンナーを入れて、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にAを入れて軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③にBを入れて一煮立ちすれば完成。

前日で作ってレンジでチン!



作り置き
ポイント

保存は粗熱を取って冷蔵庫へ!
食べる前には温めましょう!

院内探検隊

『健康プラザ』 体力測定に挑戦



ハギウダが行く!!

はぎうだきくみ
広報・広告室 萩生田貴久美

毎年5月の健康プラザでは、体力測定を行います。年齢とともに低下しがちな体力を測定し、その結果を毎日の健康に活かしてもらおう！というのが目的です。

ハギウダ42歳、ひと足先に自分の体力と向き合うガチンコ体験です。



前屈 柔軟性

椅子に座りながら、指先を思いっきり伸ばしていきます。柔軟性にはけっこう自信があるんです。
(ΦωΦ)777…

ステッピング 敏捷性

20秒間、青い線の外側・内側をまたいだり閉じたり。途中、足がもつれてしまいました…(;´д`)ト林…



立ち上がり 筋力

30秒間、椅子から立ったり座ったり。少しずつ、苦しく、なってきた…。ハギウダっ、がんばれっ! (;´∀`)



TUG/TimedUpGoTest

歩行力

開始の合図で椅子から立ち上がり、コーンに向かって歩いて再び椅子に座るまでの速さを測ります。



ファンクショナルリーチ バランス力

体勢を崩さないでどこまで壁に向かって腕を伸ばせるか。ん〜、背中ツル〜っ(@_@;)



あれれっ、柔軟性は自信があったのに…

結果

	前屈	立ち上がり	ファンクショナルリーチ	ステッピング	TUG
ハギウダ	15 <small>アウト</small>	27	32.6 <small>アウト</small>	40	5.7
40代女性の基準値	18cm	23回	37cm	34回	10秒

5月19日(木) 参加お待ちしております!

健康プラザ体力測定は、理学療法士・保健師の指導のもと安全に配慮しながら行います。お申込み・お問い合わせの詳細は8ページへGO

一般の40代女性に比べてバランス力と柔軟性が低い数値です。ストレッチやバランス運動を取り入れて改善していきましょう。



“アドバンス助産師” 認証

西胆振初！ 山下看護課長、渡邊看護主任
地域周産期母子医療センター

“アドバンス助産師”は助産師の実践能力を評価する全国共通の仕組みとして新たにスタートした認証制度です。全国に3万人いる助産師のうち5,562人、西胆振では唯一、山下看護課長・渡邊看護主任が認証を受けました。お二人は、「当院の助産の技術・指導を客観的な評価基準に基づいて実践し、安全で妊婦さんにやさしい助産ケアを継続して行えるよう努力していきたい」と意欲を燃やしています。



認定証を手にする山下看護課長(左)と渡邊看護主任(右)

5月7日(土)～14日(土) 看護週間行事 「看護の心をみんなの心に」

- 7～13日 職場紹介パネル展 (外来ロビー2階)
看護師の所属する全24部署の職場を紹介します。
- 13日 ちびっこナース (外来ロビー1,2階 / 老健母恋)
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。
- 13日 ふれあいミニコンサート (外来ロビー1階)
16:00～16:30
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。



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20日(金) 13:30～15:00

内容 ミニレクチャー「がんまつわるお金のはなし～はたらく世代の支援」
医療福祉相談室係長 山本 亮
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)

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19日 理学療法士 糖尿病と運動療法
 4月26日 薬剤師 糖尿病とお薬
5月 3日 憲法記念の日 休み
 5月10日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
 5月17日 医師 糖尿病の病気について(仮)

開催時間 毎週火曜日 15:00 ※医師の回は14:30

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容及び講師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19日(木) 13:30~15:00

テーマ いつやる? なにする? どこでする?

体力測定

《講座》明日からはじめる運動習慣

場所 地域医療研修センター

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19日 分娩の経過 ほか
 5月10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12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



FM76.2 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旬の話題を取り上げます。

- 4月15日 健康クスリ箱・教えて薬剤師さん
 4月22日 いきいき健康レシピ
 4月29日 イカワが行く!
 5月 6日 医療トピックス
 5月13日 医療トピックス

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 9:10~9:20 4月から放送時間が変わりました

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

2016年4月です!

気が付くと、灰色がかった冬とは違う鮮やかな海の色が飛び込んできて、「春が来たー!」とウキウキしてしまいます。

さて、今年も89人の新入職員のうち75名が医療人として一步を踏み出しました。パリッとした白衣、緊張の面持ち、でもキラキラした目。そんな様子もまた、春を感じる一コマですよね。

(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