No.397

日鋼記念メディカル情報

令和2年 4月号

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
- お家でチャレンジ！ …… 4
  - カラダ衰えていませんか !?
- 栄養通信 …… 5
  - 人間ドックプレミアムランチ2020スタート
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! …… 6
  - 人間ドック受けてみた①
- 母恋インフォメーション …… 7
  - 斉藤亜希子 副院長・看護部長に就任
  - セブン-イレブン 営業時間変更のお知らせ
  - 看護の日週間 行事中止のお知らせ
  - 以下の症状に該当する方の受診について
- 日鋼記念病院発　医療・健康情報 …… 8

今月のスナップ

2020年度 初期臨床研修医～まずは、基本の手洗いから

各職種もそれぞれのオリエンテーションを経て、各所属で勤務スタート。
患者さんを守るには、まずは正しい手洗いを学びました！

NEW FACE

4月1日より着任した 医師・新入職員 73名

消化器内科

あきもと よしか 秋本佳香 医師
こすぎ ひでふみ 小杉英史 医師
しゅくだ こうのすけ 宿田耕之介 医師

外 科

たなか ゆか 田中友香 医師

小児科

かねこ なおや 金子直哉 医師

産婦人科

くら 倉 ありさ 医師

耳鼻咽喉科

くぼた けいいち 久保田圭一 医師

泌尿器科

とうかいりん おうじろう 東海林旺次朗 医師

麻酔科

やまもと あすか 山本明日香 医師
くさかい みかこ 草階美佳子 医師

歯科口腔外科

かとう やすし 加藤泰史 歯科医師
かまだ こうき 鎌田弘毅 歯科医師
みうら けんせい 三浦賢政 歯科医師

初期研修医

あべ ひろし 阿部 裕 医師
おおの ゆうや 大野優也 医師
おおば こずえ 大庭 梢 医師
きむら たいち 木村太一 医師
すぎやま めぐ 杉山 芽 医師
なかお さくらこ 中尾桜子 医師
ふるた みさと 古田美郷 医師

介護福祉士

織田晃代

事 務 職

渡部昭弘　早坂佳南

作業療法士

鈴木雄太　石川昂大

理学療法士

池多舞華　石井 陽

臨床検査技師

見角玲奈

助 産 師

中村莉乃

看 護 師

榮田菜々美・大石花梨・大友舞那・小川風音・柏田 沙智・金谷祐佳・上島弥奈代・川浪春希・菊池姫奈・木村優花・國奥風花・佐々木汐里・佐藤愛実・佐藤結以奈・佐藤有香・佐藤伶奈
澤田沙綾・三本木千帆・鹿内星哉・庄司花菜・杉山 優希・髙橋李奈・田中清香・冨坂侑貴・中島七海・中野 舞・西野七海・二谷早咲・二谷美咲・能澤一咲・林 弥玖・平塚宙子・逸見有沙
堀口未来・眞島彩香・松澤奈央・吉田歩未
（50 音順）

保 育 士

赤間 葵　齊藤桃菜

薬剤助手

澤田鈴音

看護助手

錦戸瑠南　野村優菜　扇谷実夢　北村夢歩　今村 涼

お家でチャレンジ！

カラダ衰えていませんか!?

リハビリテーションセンター 主任
理学療法士 森（もり） 章（ふみ） 博（ひろ）

新型コロナウイルス感染症の流行は続き、手洗いを中心とする感染予防の心がけとともに、喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は重症化しやすいので継続した注意が必要です。
一方で、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による身体の衰えが危惧されています。

生活不活発は何が危険？

加齢に伴う筋力の衰え、疲れやすくなったり気力が低下するなどの「衰え」全般をフレイルといいます。感染予防のため外出機会が減少しがちな状況において、高齢者のフレイルの進行が懸念されています。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。
またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

身体と心の衰えを防ごう！

**動かない時間を減らして、自宅でもできる
ちょっとした運動で体を守りましょう。**

【参考・引用文献】 2020年3月 日本老年医学会

- **座っている時間を減らす！**
  その分、立ったり歩いたりする時間を増やそう。テレビのCM中に足踏みなど身体を動かす工夫も。
- **筋肉を維持！ 関節も固くならないように気を付けて！**
  ラジオ体操のような自宅でできる運動も筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
  天気が良ければ屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。人混みを避けての散歩はお勧めです。

ストレッチ

内もも

20秒×3セット

左右の下肢を開き、やや前屈するようにさらに広げていく。

お尻の筋肉

20秒×3セット

ストレッチする側の脚を反対側にかけ、お尻の筋肉をゆっくりストレッチ。

ふくらはぎ

20秒×3セット

膝を伸ばした状態で足を後ろに引き、体を前に傾けながら伸ばす。

筋力アップ

ステップ

3～10分

ご自身の好きな曲に合わせて足踏み。できたら、声に出して歌いながら楽しく行いましょう！

脚の筋力

5～10文字

足の付根から足全体を動かしながら、つま先で文字を書く。ひらがな5文字ぐらいから始める。

栄養通信

人間ドック プレミアムランチ2020スタート

栄養課 管理栄養士　大石（おおいし） 詔子（しょうこ）

人間ドックを受けられた皆様にご用意するプレミアムランチが、4月1日からメニューをリニューアルしました。

2020年度のテーマは『まごはやさしい』

ま 豆類 **ご** ごま **わ** ワカメ(海藻) **や** 野菜 **さ** 魚 **し** しいたけ(キノコ) **い** イモ類

『まごはやさしい』とは、それぞれの頭文字からとったバランスの良い食事の覚え方です。それぞれ、良質なたんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で、昔からあるおなじみの食材ばかりです。

エネルギー 624kcal

たんぱく質	30.4g
脂質	19.0g
炭水化物	78.2g
食物繊維	10.8g
食塩	2.6g

効果

食生活にとりいれる事で、生活習慣病予防、老化予防、皮膚や粘膜の抗酸化力強化、骨を丈夫にするなどの効果があると言われています。今回のプレミアムランチでは、『まごはやさしい』が全て摂れるメニューをそろえました。ぜひ、実際に食べて『まごはやさしい』を見つけてみてください。

根菜の豆乳煮

根菜と椎茸を、豆乳と練りごま、みそで煮込みました。
柔らかい味わいの一品です。

８品目の黒ごまサラダ

４種の豆と水菜、玉ねぎ、ちりめんじゃこ、ひじきを黒ごまのドレッシングで和えました。
食物繊維たっぷりのサラダです。

鮭の黒酢あんかけ

上新粉をまぶしてカラっと揚げた鮭とさつまいもに、黒酢と黒砂糖を使った甘酢あんをからめました。

枝豆の生姜ご飯

いつものご飯に、枝豆と生姜を加えて炊き込みました。

豚肉のかつお節衣揚げ

かつお節を下味と揚げたての豚肉の上にのせるダブル使いで香りよく、減塩でも美味しく食べられる一品に仕上げました。

院内 探検隊 人間ドック受けてみた①

ハギウダが行く!!

広報・広告室　萩生田貴久美（はぎうだきくみ）

2020年度いよいよスタート。新たな一歩を踏み出された方も、そうではない方も心機一転のこの季節、健康な生活習慣へシフトするチャンスです(毎年言ってる)！　そんなときは、 自分の健康を見つめる人間ドックのフルコースだ！　ということで7年ぶりの人間ドックを受診してまいりました。50代の背中が見えたハギウダの結果やいかに！

日帰り人間ドック ハギウダメニュー

- ☑ 身長・体重・BMI
- ☑ 血液
- ☑ 尿・便(自宅採取)
- ☑ 血圧
- ☑ 聴力
- ☑ 眼底・眼圧
- ☑ 体脂肪
- ☑ 呼吸機能
- ☑ 胸部レントゲン
- ☑ 心電図
- ☑ 腹部超音波(エコー)
- ☐ 胃・十二指腸(カメラ)
- ☐ 栄養指導
- ☐ 診察

3月某日 8時30分 健診センター受付 尿 血液

時間厳守で受付へ！ まずは検尿と採血から。ここから始まりますよ～

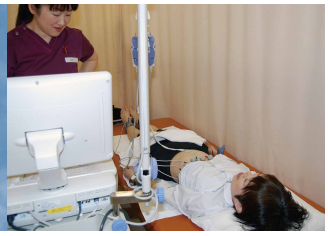
まずは、おなじみの検査を駆け足で！

※順番はその日の状況によって違います。

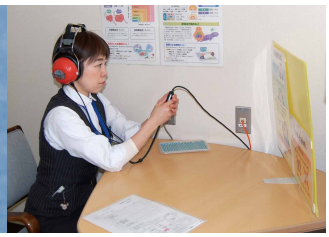
身長・体重・BMI測定

胸部レントゲン

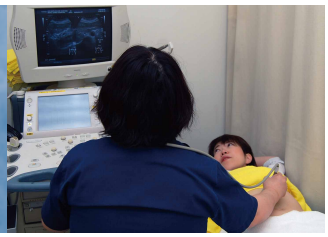
心電図



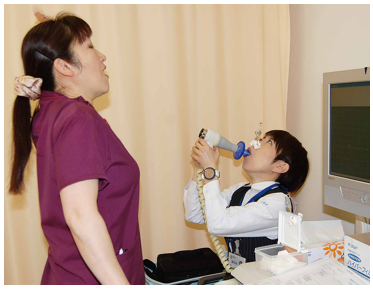
聴力検査



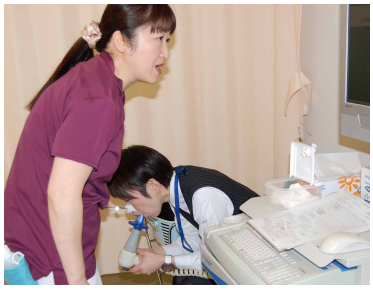
腹部超音波



呼吸機能検査



吸って、吸って吸ってー！



吐く～～～ (;´Д`)

おもいっきり吸って、吐く。
という動作としては簡単な検査ですが、検査技師さんにすごく応援してもらって自分の精一杯を出す、という検査でもあります。やり遂げた気持ちになる検査です（個人の感想）。

次は、いよいよメインイベント胃カメラ検査！ ハギウダの緊張も高まってきました…。

次号に続く。お楽しみに (*^_^*)

お問い合わせ　健診センター　☎0120-257-457（平日 8時～15時）

母恋インフォメーション

『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

斉藤亜希子 副院長・看護部長に就任

この度、４月１日付で副院長・看護部長を拝命いたしました。
わが国は、少子超高齢社会による人口・疾病構造の変化等を見据え、全世代型社会保障制度の改革が進めてられており、医療・ケア・生活が一体化した地域包括ケアシステムへの転換が求められています。その役割を果たすためには、看護教育の充実、健康で働き続けられる労働環境の整備、さらには安全で効率的にケアを提供するための看護職の役割拡大が必要です。
日鋼記念病院は、地域包括ケアシステムが提供できる部門が整備されています。地域包括ケアシステムの医療チームの中核を担う専門職として、患者さんが安心して医療を受け生活できるよう、リーダーシップが取れる人材を育成し、さらに様々な場で活躍できる看護実践能力を身に付けていけるよう教育していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

副院長・看護部長
（認定看護管理者）

セブン-イレブン営業時間変更のお知らせ

下記の時間帯へ、営業時間が変更となります。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

期　間　4月6日(月) ～ 当面の間

営業時間　平日：8時～20時 / 土日祝日：9時～16時

看護の日週間 行事中止のお知らせ

例年、ナイチンゲールの誕生日5月12日の看護の日とあわせて開催していた看護週間行事を本年は中止させていただきます。パネル展やハートフルコンサートなどを通じて、地域の皆様と「看護の心・ケアの心」を分かち合ってまいりましたが、院内の感染対策強化中であることから中止といたしました。
楽しみにしていただいていた皆様には誠に申し訳ございません。

以下の症状に該当する方の受診について

以下に該当する症状がある場合は、事前に下記の相談窓口にご連絡の上、紹介された医療機関を受診してください。

- **4日以上の発熱（37.5℃以上）かつ呼吸器症状がある**
- **高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患、抗がん剤、免疫抑制剤使用、透析患者等）があり、2日以上の発熱かつ呼吸器症状がある**
- **海外渡航歴・コロナウイルス感染症の方と接触があり、上気道症状および嗅覚・味覚障害のある方**

相談窓口　《帰国者・接触者相談センター》

室蘭保健所 / ☎0143-24-9833（平日8時45分～17時30分）
北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 / ☎011-204-5020（24時間）

日鋼記念病院発 医療・健康情報

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。

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月中の講座はすべて中止させていただきます。
再開時期が決まり次第、ポスター・ホームページ等でお知らせいたします。

開催時間　毎週火曜日 15:00～

お問合せ　糖尿病センター　TEL 0143-24-1331

マナブ！ウゴク！未来を創ろう！ 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。

4月の開催は中止となります。
再開時期が決まり次第、ポスター・ホームページ等でお知らせいたします。

申込・問合　広報・広告室　TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

以下の日程は市中の感染状況を鑑みつつ、開催を随時検討しております。

《母親学級》 13:30～15:00

4月28日　分娩の経過 ほか
5月12日　マタニティー・ヨーガ

ヨーガ参加費　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

申込・問合　産婦人科外来　TEL 0143-24-1331

FMひゅー ラジオ健康プラザ

放送時間　毎週月曜日 8:05頃放送

4月20日　いきいき健康レシピ
4月27日　お家でチャレンジ(運動)
5月　4日　医療トピックス
5月11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。

wi-radio 77.6MHz のインターネット放送が始まり FMひゅー の番組がパソコン、スマホで聴けるようになりました！

Listen Radio　リスラジ で検索！ ⇨ wi-radio 77.6MHz を選局！

がんサロン 『ほっとほーむ』 申込不要

病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

5月のサロンはお休みします。6月の予定については院内ポスターおよびホームページでご案内します。

問い合わせ　がん相談支援センター　TEL 0143-22-2225

編集後記

2020年度が始まりました。
4月1日、新入職員も迎えてあわただしい4月を迎えています。
ただ、例年通り春の訪れに心躍る、と言ってもいられない状況が続いています。とはいえ、日々の生活もまた続いています。
自身の免疫力を高めて健康維持のためにも、感染対策の徹底はもちろんですが、適度な運動とバランスの良い食事をこの機会に自分の習慣にできるよういろいろトライしてみてはいかがでしょうか！

（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