

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
  - 齊藤亜希子 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!







# 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 詔子

おいしい 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。

**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されています。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。

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

### 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

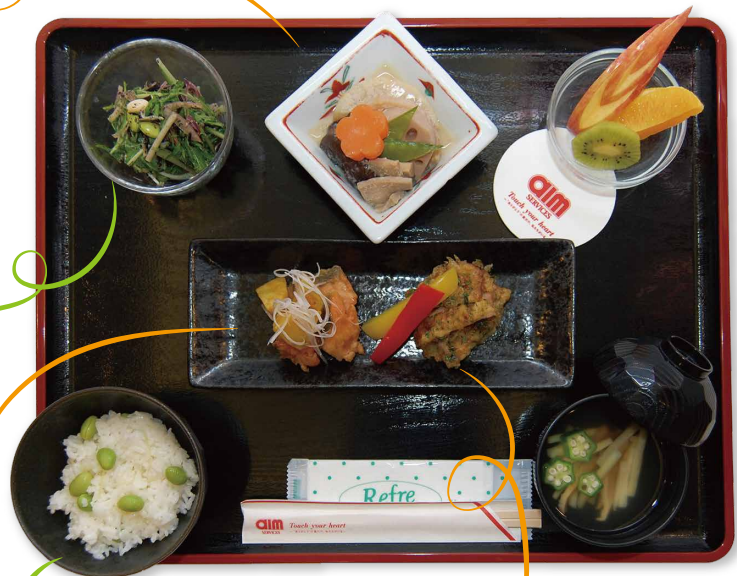
上新粉をまぶしてカラッと揚げた鮭とさつまいもに、黒酢と黒砂糖を使った甘酢あんをからめました。

### 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!!

はぎうたきくみ  
広報・広告室 萩生田貴久美

2020年度いよいよスタート。新たな一步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!

### ● 3月某日 8時30分 健診センター受付 尿 血液



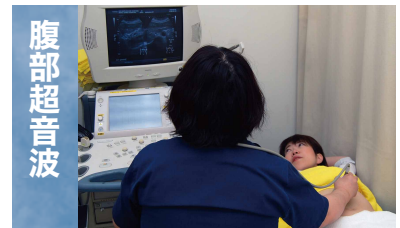
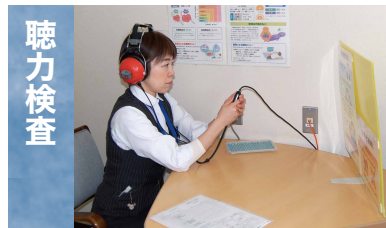
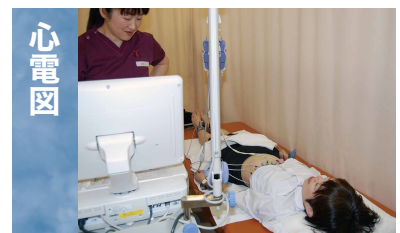
**日帰り人間ドック**

- 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

**ハギウダメニュー**

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~

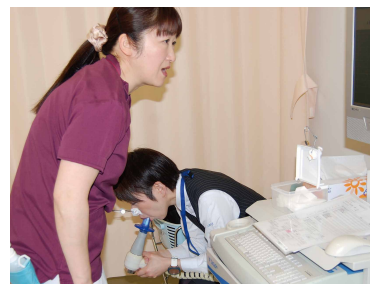
### ● まずは、おなじみの検査を駆け足で! ※順番はその日の状況によって違います。



#### 呼吸機能検査



吸って、吸って吸ってー!



吐く~~~~( ;\_Д )

おもいきり吸って、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)

## ● 齊藤亜希子 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、営業時間に変更となります。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」を分かち合っていました。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利用ください。

## 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! 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・問合せ** 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・問合せ** 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

## FM77.6MHz 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** のインターネット放送が始まり **FM77.6MHz** の番組が77.6MHz 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 申込不要

### 『ほっとほーむ』



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。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にいろいろトライしてみたいか  
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