

VOICE

[ヴォイス]

Vol.05

2013 SUMMER
July, August, September, October

VOICE
特集

全国に先駆け、平成10年開設以来1万5000例を超える実績
広々とした独立空間で治療を行う専門センター
「日帰り手術センター(DS)」

診療科紹介 / 神経内科
クローズアップ / リハビリテーション科
なんでもQ&A / 院内ボランティアについて
検査室だより / 正しい歯磨きをしよう!
From 高精度放射線治療センター
連携クリニック / 坂元内科クリニック・土田クリニック
My OFF Time / 外科部長 森塚児医師
ほっ...Time / Happy Recipe「フルーツヨーグルト寒天」
おすすめ本・お店
INFORMATION



外来診療担当表

※本担当表は平成25年7月1日現在のものです。最新のものは、ホームページ等でご確認ください。

診療科目	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~11:00	濱 仲谷(再診予約) 三木(再診予約)	大谷 大神崎(再診予約)	朴 三木(再診予約) 鴨井(再診予約) 元山(再診予約)	北田 大谷(再診予約) 小山(再診予約)	濱 藏城(再診予約)	塩見 (肝臓予約のみ)
循環器科	午後 2:00~3:30	大谷(再診予約) 横山(再診予約)	花谷 受付3:00まで 豎山(再診予約)	濱(再診予約) 豎山(再診予約)	今橋(再診予約)		
代謝・内分泌科	午後 2:00~3:30		ペースメーカー外来 第1・3週 櫻井			禁煙外来 担当医	
呼吸器科	午後 2:00~3:30						
専門外来	午後 2:00~3:30						
消化器センター	午前 9:00~11:30	渡小川(稔) 清水(再診のみ) 藤本	門脇 廣岡上	小川(淳) 森原	刀小川(淳) 山廣岡	小川(稔) 田原	担当医
外科	午後 1:00~3:00	森 奥野(再診のみ)	【手術日】	山浅 口井	【手術日】	佐々 一ノ名(再診のみ)	
日帰り手術センター-外来	午前 9:00~11:30	丹羽	丹羽	渡瀬	山口	【手術日】	丹羽・渡瀬・小川(稔)交替
整形外科	午前 9:00~10:30	上中 山中(再診のみ) 猿山	須賀 森	担当医 受付10:00まで	上森 中	須賀 山島	担当医
専門外来	午後 1:00~4:00	【手術日】	【手術日】	【手術日】	リウマチ・脊椎 第4週 福田(予約のみ)	【手術日】	
形成外科	午前 9:00~11:30	若見	中西	若見		中西	担当医
専門外来	午後 2:00~3:00		レーザー外来 第2・4週 中西				
脳神経外科	午前 9:00~11:30	小川(竜)(予約のみ) 柳川	柳川	多根 池永(予約のみ)	柳川 小川(竜)(予約のみ)	住岡	露口 受付10:30まで
	午後 2:00~4:00	小川(竜)(予約のみ) 柳川	柳川	多根	高瀬 2:30~4:00	住岡	
専門外来	午後 2:00~4:00			脊髄専門外来 住岡			
神経内科	午前 9:00~11:30		柳原 (予約のみ)	白石 (予約のみ)		松崎・吉田 (予約のみ)	
	午後 2:00~4:00	担当医 (予約のみ)	杉山 (予約のみ)		医師交替 (予約のみ)		
泌尿器科	午前 9:00~11:30	平尾 受付11:00まで	林川 細川	林丹 伊丹	細川 原	細川	飯田 細川(第1・3週) 篠原(第2・4・5週)
	午後 1:00~4:00	平尾	細川 飯田	篠原 伊丹	細川	伊丹	
専門外来	午後 2:00~4:00				腫瘍・前立腺 林(再診)		
			【体外衝撃波】	【体外衝撃波】	【体外衝撃波】		
耳鼻咽喉科	午前 9:00~11:30	山田・岸	山田	担当医・森	山田	山田・今村	担当医 受付11:00まで
	午後 1:30~3:00					担当医	
皮膚科	午前 9:00~11:30	上原 受付11:00まで	上原 受付11:00まで		小豆澤	井下	担当医 受付10:30まで
小児科	午前 9:00~11:30	堺	堺		堺	堺	医師交替
	午後 1:00~4:30	堺	堺		堺	堺	
婦人科	午前 9:00~11:00	担当医		担当医		担当医	
緩和ケア外来	午前 9:00~11:30					刀山・門脇	
	午後 1:00~4:00	刀山 1:00~3:30	刀山 2:30~4:00				
総合診療科	午前 9:00~11:00	小川(嘉)		小川(嘉)	柳		
	午後 2:00~3:30	小林		柳	並川	遠藤	
看護外来	午前 10:00~12:00		認知症看護 松村	スキンケア 寺升	在宅療養ケア 担当看護師		
	午後 1:00~3:00			スキンケア 寺升	在宅療養ケア 担当看護師		

当院では、全診療科で予約診療制度を導入しております。再診の方は、診察終了後に次回診察日時を予約して下さい。なお、予約センターでは当日予約はできません。ご了承下さい。

予約センター 直通電話番号: 06-6585-2729

受付時間: 月~金8:30~17:00、土8:30~12:30

『VOICE』発行元 / 多根総合病院 平成25年7月1日発行

VOICE集

全国に先駆け、平成10年開設以来1万5000例を超える実績 広々とした独立空間で治療を行う専門センター

日帰り手術センター(DS) Day Surgery Center

アメリカでは一般外科手術の7〜8割にもなっている「日帰り手術」。多根総合病院では、日本国内においていち早く着目し、1998(平成10)年、日帰り手術センター(DS)を設置しました。

今回は、新病院になります。注目されているDSについて丹羽英記院長兼日帰り手術センター名誉センター長(以下、丹羽)、渡瀬誠副院長兼日帰り手術センター長(以下、渡瀬)、そして富永ルミ子日帰り手術センター師長(以下、富永)にお話をうかがいました。

DSとはどのようなセンターですか？

丹羽 手術のために入院してから24時間以内に退院する「日帰り手術」を専門に行うセンターです。国内において圧倒的な手術数を誇る鼠径部ヘルニアをはじめ胆石症、乳腺腫瘍、大腸ポリープ、下肢静脈瘤、胃・大腸早期がん(内視鏡切除術)などの外科疾患から尿路結石などの泌尿器科の疾患、上肢帯骨折や腱断裂などの整形外科の疾患などが対象です。新病院開院以来、年間24000〜25000例行っており、平成10年の開設からでは1万5000例(平成25年2月現在)を超す治療実績を持っています。



メリットは何ですか？

渡瀬 まず、入院したその日のうちに自宅に帰れることです。土曜日も診療しているのです。日常生活のリズムや生活環境を変えずに手術できることから精神

どなたでも受けられるのでしょうか？

丹羽 治療は内視鏡下手術をはじめ、高度な最先端医療を駆使し、身体への負担を最小限にした手術を行います。日帰り手術を希望し理解して下さる方で、かつ一人暮らしでなく、ケアをしてくれる方がいらっしゃる方が対象です。もちろん、不安のある方には1泊、2泊といった選択肢も用意しています。

広々とした明るい空間ですね

丹羽 基本的にヘルシーペイシエント(手術となる原因以外は健康な患者様)が対象なので、新病院開院の際、今までの問題を洗い出し、一般の診療フロアや病棟とは別の独立した空間で可能な限り病院らしさを排除したしつらえにしました。専用の病室にドア一つで入室できる専用の手術室、そして内視鏡センターも同フロアに配置し、検査から治療まで一般の患者様とできる限り会うことがないようにしています。時間の短縮にもなり、患者様搬送時のトラブルも避けられ、効率的かつ安全に受け入れることができます。

スタッフ体制について教えてください

渡瀬 医師は専属の医師2名を含む5名、DSコーディネーターの肩書きを持つ看護師を含む12名の看護師、そして看護助手1名、事務職4名の合計22名で運営しています。

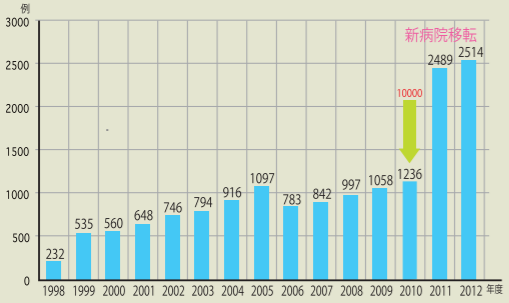
日帰り手術センター(DS)

スタッフ体制

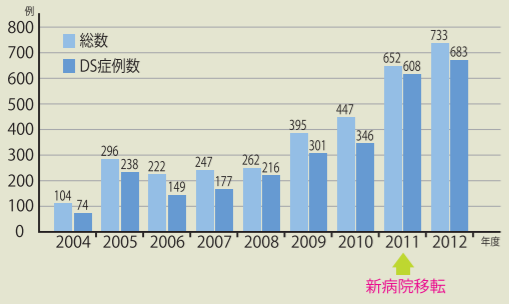
- 医師 院長、日帰り手術センター名誉センター長 丹羽 英記(にわ ひでき)
副院長、日帰り手術センター長 渡瀬 誠(わたせ まこと)
外科部長 小川 稔(おがわみのる)
日帰り手術センター副センター長、麻酔科部長 棚橋 謙生(たなはしのりお)
外科医長 山口 拓也(やまぐちたくや)
看護師 師長 富永 ルミ子(とみながるみこ)
三宅 晃代(みやけあきよ)
品川 智恵子(しながわちえこ)
廣田 美香(ひろたみか)
山下 佑子(やましたゆうこ)
岩木 千夏(いわきちなつ)
浅田 安栄(あさだやすえ)
丸石 綾子(まるいしあやこ)
田村 佳子(たむらよしこ)
西村 悠希(にしむらゆき)
岡まなみ(おかまなみ)
宮田 明奈(みやたあきな)
山本 成子(やまもとしげこ)
増川 愛(ますかわあい)
中村 紗代美(なかむらさよみ)
高間 千晶(たかまちあき)
岩下 美代子(いわしたみよこ)
- 看護助手 事務

治療実績

日帰り手術センター症例数の推移



成人鼠径部ヘルニア症例数の推移



日帰り手術センター お問い合わせ・ご相談

TEL 06・6585・3054
 ※外来診療のご予約は
 TEL 06・6585・2729
 E-mail dsc@tane.or.jp
 外来受付時間/平日・土曜日 9:00~11:30
 診療時間/平日・土曜日 9:00~11:30

DSコーディネーターとは何ですか？

富永 日本短期滞在外科手術研究会が認定した制度で、全国に23名います(平成25年5月現在)が、当センターには私を含めて2名在籍しています。まず、患者様に安心して手術を受けていただけるようじつくりと説明を行います。そして患者様のお仕事内容やライフスタイルなどをご質問し、手術前・後はもちろん、退院後も経過をおうかがいしつつ、日常生活についてアドバイス・サポートさせていただいています。



RUMIKO TOMINAGA

メッセージをお願いします

丹羽 当センターは、安心の設備と施設、経験豊富なプロフェッショナルなドクターとスタッフが在籍し、国内でもトップクラスの実績を誇っています。土曜日の診療および夜間の入院も可能です。何なりとご相談ください。



MAKOTO WATASE



HIDEKI NIWA

クローズアップ

Close up!

今回は、右のページで紹介した神経内科とも密接に関係しているリハビリテーション科についてご紹介します。

当院のリハビリテーション科は、リハビリテーション専門医である黒田浩正副部長の指示のもと理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)が一日でも早い退院に向けて、入院患者様に発症早期からリハビリテーションをご提供しています。また、栄養サポートチーム(NST)、院内感染対策チーム(ICT)、糖尿病教室などに参加し、他職種との連携を図っています。

理学療法

さまざまな疾患の患者様の立つ・歩くなどの基本的動作能力の回復を図るため運動療法を中心としたアプローチを実施しています。



理学療法室

作業療法

主に脳血管疾患患者様の上肢・手の機能改善、高次脳機能障害に対するアプローチを実施しています。



作業療法室

言語聴覚療法

主に脳血管疾患患者様の失語症・構音障害などのコミュニケーションの問題や嚥下障害に対するアプローチを中心に行っています。



言語聴覚療法室

教えてなんでもQ&A

今回は院内ボランティアについてのご質問にお答えいたします。

Q 院内ボランティアをしたいのですが、どうしたらいいですか?

A ボランティア説明会をご都合にあわせて随時行っていますので、まずはボランティア支援室までお問い合わせください。担当:加藤(電話06-6581-1071:代表)

Q 処遇等はどうなっていますか?

A 活動日時→ご相談に応じますが、平日のみの活動です。
年齢制限→ありません。 交通費・報酬→支給されません。
ユニフォーム→当院にてエプロンを準備します。エプロンは院内で洗濯します。

Q 院内ボランティアにはどんな活動がありますか?

A 主に外来での案内をしていただいておりますが、植物の手入れや本の整理等も受け付けています。また、ご自身の才能を生かしたボランティアも受け付けています。



セラピストの方々によるハンドマッサージ



診療科紹介

神経内科

24時間365日救急患者様の搬送を受け入れ、話題のt-PA治療も行う

脳血管疾患(脳出血や脳梗塞など)の総患者数(継続的な治療を受けていると推測される患者数)は、133万9000人(男性65万人、女性68万9000人)<厚生労働省発表「平成20年 患者調査の概況」より>に上り、死因の第3位となっています。今回は、主にこれらの疾患を診療している神経内科副部長の青池太志医師に当院における治療などについてお話をうかがいました。



神経内科 副部長
青池太志 Futoshi Aoike

神経・脳卒中センターを設置

当院では、脳卒中やてんかん・脳炎などの神経救急疾患、パーキンソン病などの神経変性疾患および多発性硬化症や重症筋無力症などの神経難病などの診療を行っています。中でも脳卒中に関しては、迅速・的確な治療が行えるよう、脳神経外科と共にチームを組み「神経・脳卒中センター」を設置しています。当センターでは、24時間365日急性期の患者様を受け入れ、毎朝各科の医師によるカンファレンスを行い、情報を共有し、最善の治療を目指しています。

当院は、t-PA治療を行っています

脳梗塞の治療薬として認可された血栓溶解薬の「t-PA(組織プラスミノゲン・アクチベーター)」。これは、発症から4時間半以内であれば、血管を詰めている血栓を溶かし、血流を再開することで脳の働きを取り戻そうというものです。血液の流れを回復させれば症状も軽くなります。しかし、使い方を間違えると逆に出血を起す危険性も高いので、専門家による治療が必要です。当院は、t-PA治療の専門医が常駐し、治療を行うことができる医療機関です。

年間約390件以上の入院症例

当院では、脳卒中だけでも年間390件以上の入院症例があります。また、先にお話しした

t-PA治療の症例が多いのも特徴です。さらに急性期の受け入れだけでなく、日常生活・社会生活に適応するよう身体機能を回復させるリハビリテーション病院を併設し、発症後間もない急性期から病状が安定した回復期まで一貫したリハビリテーションも行っていきます。

少しでも異常を感じたらご相談ください

脳卒中の治療は時間との戦いです。少しでも違和感を覚えたら、予約外来の時間外でも救急外来へご連絡ください。



神経・脳卒中センターでのカンファレンス

検査室だより

Inspecting room Letter

正しい歯磨きを しよう！

毎日行っている歯磨き。しかし、自分ではきちんと磨いているつもりでも磨き残しなどによるトラブルをお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、中央検査室より正しい歯磨きの方法をお伝えします。

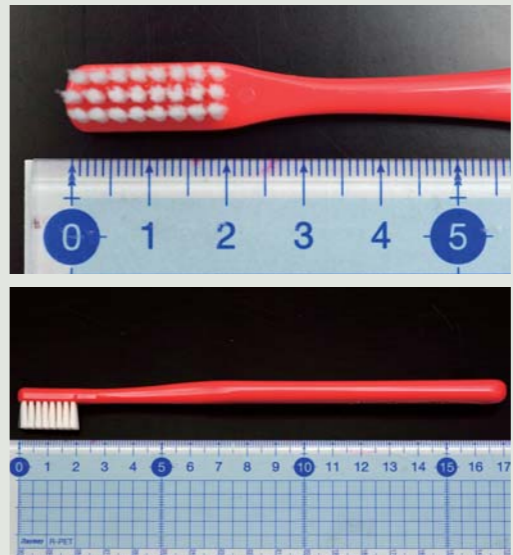
☑歯磨きの目的は、プラーク(歯垢)の除去

プラーク(歯垢)とは食べカスをエサに増殖した細菌の集団で、虫歯、歯周病の原因です。1ミリのプラークには数十億ともいわれる細菌が棲みついています。乳白色で歯と同じような色をしており、舌で触るとザラザラした感触があります。また、水に溶けにくく粘性があるため、歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことはできません。歯磨きの目的は、このプラークを取り除いて虫歯や歯周病などにならないようにすることにあります。

☑歯ブラシの選択

1、「ヘッドの大きさ」と形

基本は縦、植毛三列、横、人差し指の第



2、「毛のかたさ」

基本は「ふつう」を使用します。歯周病等で歯ぐきが弱くなっている場合は「やわらかめ」。また、「かため」は普段弱めに磨いてしまう方が使用します。

3、「材質」

ナイロン素材のものを使用しましょう。動物の毛の歯ブラシは不潔になりやすい

☑歯ブラシ以外の清掃用具について

歯と歯の間のプラークは、歯ブラシだけでは取り除くことはできません。「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使用し、歯と歯の間の虫歯、歯周病を予防しましょう。基本的には、歯と歯の間が狭い方はデンタルフロスを、歯と歯の間が広い方は歯間ブラシを使用しましょう。

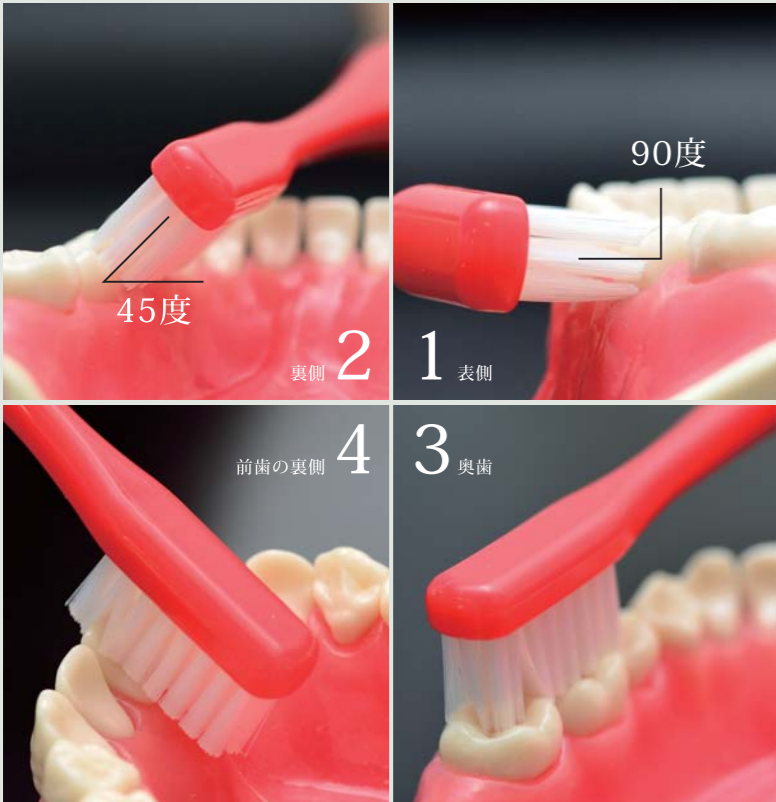
デンタルフロスについて

種類は指に巻きつけるタイプと糸ようじのように専用の柄にフロスを巻きつけたホルダー

磨きましょう。また、磨き残しをしないように順番を決めておくことも歯磨きのポイントです。

4、歯ブラシの当て方

歯の表側は歯ブラシを垂直に当て(写真①)、歯の裏側は45度程度傾けながら(写真②)磨きましょう。また、歯のかみ合わせの面は歯ブラシを垂直に当て(写真③)、前歯の裏側は歯ブラシを縦にして(写真④)磨きましょう。歯の表面に毛先を当て1〜2ミリの程度小刻みに動かして磨きます。一箇所につき10往復以上は行って下さい。



といわれています。

4、交換時期

毛先が開いたら取り替えましょう。目安は、毛先がヘッドの台座よりはみだして見えたら取り替え時期です。毛先が広がったものでは毛先が歯にきちんと当たりにくくなり、効果的にプラークを落とせません。また、毛先が開いていなくても毎日の使用により目には見えない汚れや雑菌が毛に付着し、不潔になることから月に一回は新しい歯ブラシに交換しましょう。

☑歯磨き粉は？

基本的には使わなくても清掃効果に差はなく、使用する場合は、歯へミネラルを補給し、再石灰化を促すフッ素入りのものを選びましょう。

☑歯の磨き方は？

1、プラークのつきやすいところ

「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合わせの面」です。このような面に歯ブラシの毛先が当たるように意識して

タイプのもがあります。使い方は、歯面に沿ってのこぎりを引くようにゆつくりと動かしながら挿入し、歯間を通過したら、歯周ポケットの中に入れます。そしてフロスを上下に動かしながら、歯の側面をこすりすります。

歯間ブラシについて

種類はL字型とストレートタイプ

のものがあります。サイズは、細いものから太いものまであり、部位に応じて適切な太さのものを選びます。歯と歯の間に挿入したときに、無理なく僅かな抵抗を感じ、痛みのないものを選びましょう。使い方は、歯肉を傷つけないよう歯と歯の間にゆつくり入れ、のこぎりを引くように10〜20回往復させます。使用後は水洗いし、乾燥させて再度使用します。



連携クリニック

坂元内科クリニック

診療科目/内科、循環器内科、呼吸器内科



院長/坂元一夫

JR大阪環状線、地下鉄中央線の弁天町駅から徒歩圏内にある坂元内科クリニック。以前に大阪市立大学医学部臨床教授でもあった坂元院長は、東洋医学を取り入れた診療にも力を入れていらっしゃいます。

「診療は、患者様の話をじっくり聞くことから始まる」と坂元院長。患者様の視点に出来るだけ近づこう心がけているとのこと。バリアフリーにするのはもちろん、インフルエンザ流行期には高熱のある患者様の待合室を別にしたり、点滴室にはクラシック音楽を流すなどハード面にも心を配る“やさしい”クリニックです。

〒552-0007 大阪市港区弁天2-1-36 スカイハイツ1F
TEL:06-4395-7771 <http://www.myclinic.ne.jp/sakamoto/pc/index.html>

つちだ 土田クリニック

診療科目/内科、婦人科



院長/土田 茂

地下鉄中央線朝潮橋駅から徒歩数分の場所にある土田クリニック。周辺は中学校が2校、小学校が1校もある住宅地で、地元の方にとって頼りになるクリニックと評判です。

一般内科と婦人科を診療していらっしゃいますが、中でも婦人科は、「女性の一生を診ている気持ちで診察している」との土田院長の言葉どおり、女性特有の病気や更年期に関わる病気など、とにかくじっくり話を聞き、様々な相談にのっているとのこと。オフは音楽鑑賞を楽しむことで心身共に休まれ、オン(診察)への活力にされているようです。

〒552-0016 大阪市港区三先2-12-14
TEL:06-6571-2678

From 高精度放射線治療センター

放射線治療の品質管理体制

～安全・安心な高精度放射線治療を提供するために～

放射線治療は身体に放射線を当て、細胞の増殖を抑えたり、消滅させたりする治療です。当然ながら、放射線は目には見えませんが、高精度放射線治療ではその“見えない放射線”を当てたい場所へ、当てたい量だけを正確に当てなければなりません。今回は高精度放射線治療を安全に安心して提供するために診療放射線技師の取り組みをご紹介します。

▶ 点検は毎日行っています

安全に放射線治療を行うには放射線治療装置が正確に放射線を出しているのか、当てたい場所に当てられるのかを保証するために装置の点検を行う必要があります。当院の装置の点検は、毎朝、月に一度、年に一度の各頻度に点検項目を設定しており、点検する内容や精度によってさまざまな測定機器を使い分けています。



IMRT検証用測定機器の設置

▶ IMRTを自信をもって照射できる理由は…

IMRT(強度変調放射線治療)は、従来の治療方法と比較して副作用の少ない放射線治療が可能です。しかし装置は複雑な動きをするため、実際に治療計画通りに照射されるかを確認する必要があります。当院では専用の測定機器を用いて、患者様一人ひとりの治療計画を十分に時間をかけてしっかり検証を行っています。

▶ 治療中も安全を確認しています

放射線治療は診察から始まり、固定具作成、CT撮影、治療計画、治療計画検証、治療計画転送など多くの工程を経て照射実施されます。そのため各工程でチェックシートやコミュニケーションシートを作成し、スムーズに連携をとり、安全に照射できるように取り組んでいます。また、放射線治療を受けていただくとき、患者様は照射室に1人になってしまいます。そのため、操作する技師はつねに4台のモニターで照射室を確認し、患者様が安全に治療を受けているか確認しています。



操作室から治療中の様子を監視

▶ 最後に…

いつでも安全に安心して高精度放射線治療を提供するために、今後もしっかりと品質管理を行います。

外科の森塚児先生の趣味はテニスとのこと。その腕前は全日本大会に出場するほどだとか。得意の趣味についてお話をうかがいました。

テニスを始めたきっかけは？
小学3、4年生の頃、父の影響で始めました。当時は野球もやっていたのですが、最終的にテニスに夢中になりました。

テニスの成績で印象に残っていることは？
2005(平成17)年、留学先のアメリカでSanta Monica Tennis Tournamentに優勝したのが印象深いですね。その勢いで、帰国後の2008(平成20)年には大阪オープン(ベテラン・40歳以上)で優勝し、全日本選手権に出場したことも心に残っています。

実は多根病院内にもテニス部があり、20名ほどが在籍しています。皆多忙でなかなか一緒に練習が出来ないのですが、大阪府



2005年のSanta Monica Tennis Tournament、試合後に対戦相手と

内の医師内の大会で目下3連覇中なんですよ。

仕事面に活かされることもあるのでは？
なかなか時間が取れないのですが、ラケットを握るとリフレッシュできます。また、テニスで培った交友関係やコミュニケーションが患者様との接し方にも活かされているのでは、と感じます。さらに時々世界で戦っている選手の試合を観に行ったりするのですが、刺激を受けますね。

My OFF Time

マイ・オフタイム

このコーナーでは、スタッフのオフタイムについてインタビューします。



外科(食道・胃・乳腺外科) 部長
森 塚児 Takuji Mori

INFORMATION

◆葛城 遼平(かつらぎ りょうへい)

体を動かすことが好きで、水泳とバレーボールが得意です。夏、海、ビールが大好きです。勉強、勉強の毎日ですが、感謝の気持ちを忘れず、少しでも患者様のお役に立てるように頑張ります。

◆倉橋 直仁(くらはし なおひと)

学生時代は予備校で生物を教えています。好奇心が強いので、患者様のことを深く考えることのできる医師になりたいと思います。ご指導よろしくお祈いします。

◆竹下 宏太郎(たけした こうたろう)

大学時代はラグビーをしていました。少しでも早く先輩方や患者様の力になれるよう、日々精進してまいります。どうぞよろしくお祈いします。

New Face

当院は臨床研修指定病院で、毎年6名の研修医を受け入れています。医師国家試験に合格して医師になると、通常2年間の初期臨床研修を行わなければならないなりません。各科の専門分野に行く前に、広く浅く様々な科を勉強する期間として位置づけられています。今年も元気な研修医が入ってきましたので、各人に自己PRと意気込みを語ってもらいました。



左から、加納、倉橋、竹下、北野、永尾、葛城各医師

◆加納 由貴(かのう ゆき)

僕は三つ子の長男として生まれました。同じ歳の弟妹がおり、弟や妹の友達とも仲がよく、友達には事欠くことなく育ってまいりました。そのため、コミュニケーション力には自信があり、それを活かして患者様とも同じ医療スタッフとも仲よく元気に頑張っていきたいと思ひます。

◆北野 翔一(きたの しょういち)

生まれは弁天町で、幼い頃に腕の骨を折った際に、当院の救急外来でお世話になったことを今でも覚えています。出身大学は弘前大学で趣味はサッカーです。研修中は何事にもまじめに向き合いたいと思ひております。よろしくお祈いします。

◆永尾 宏之(ながお ひろゆき)

学生時代はアメリカンフットボール部に所属していました。クラブを通して培ったチームプレーを活かし、病院に貢献したいです。アメリカンフットボールに代わる趣味を模索中ですので、いいのがあれば教えてください。

ご意見BOX回答

このコーナーでは、皆さまより頂きましたご意見について回答いたします。

- お見舞いにお花を持って行きたいのですが。
→申しわけございませんが、アレルギーをお持ちの患者様もおられますのでお花はお断りしております。造花やプリザーブドフラワーでしたら大丈夫です。
- 入院患者には成人病関連の人も多いため、売店などにノンシュガーコーヒーやノンカロリー系のものがあれば良いと思ひます。
→当院3階のヤマザキショップではノンシュガー系でカロリー控えめの飲料や、健康に留意した食品等も多く取り揃えております。分かりにくい場合は、ヤマザキショップのスタッフにお気軽にお問い合わせ下さい。

編集後記

あつという間に夏号です。今回の特集は患者様からの満足度も高い当院の「日帰り手術」。全国的にも評価が高く、遠方からも多くの患者様が来られます。前号から表紙には実際のスタッフをもとにしてイラストを作成しています。似ている人がいたらそうかもしれません。最新情報は当院のホームページをご覧ください。オフィシャルFacebookページでもタイムリーな情報を発信しています。

企画室広報課



社会医療法人 きつこう会

理念	愛を原理とし、秩序を基礎とし、進歩を目的とす。
方針	質の高い継続的な全人的医療を展開し、患者様に信頼される病院を目指す。
活動目標	1.安全性 医療行為で患者様が害を受けることがあってはならない 2.有効性 患者様に恩恵とならない医療サービスを提供しない 3.患者様中心志向 個々の患者様の意思を尊重し患者様の要望に応える医療を提供する 4.適時性 待ち時間など診療の遅れをなくす 5.効率性 医療におけるあらゆる無駄を排除する 6.公平性 患者様によって医療の質が異なってはならない これらの目標を、職員、患者様、ご家族が一体となって推進する

ほっ...Time

Happy Recipe

今回のレシピ

「フルーツヨーグルト寒天」

栄養科 管理栄養士 野口 佳子 Yoshiko Noguchi



腸内環境をメンテナンス

腸内細菌(善玉菌、悪玉菌)のバランスがくずれると、有害物質が多く生成され、それが体内に吸収されて、腸の疾患や全身の不調につながります。おなかの中の環境もいつも一定ではありません。暑くなると食事が乱れたり、水分や冷たいものの摂り過ぎで腸内環境も乱れがちです。何を食べたか、暴飲暴食したかによって腸内環境は大きく変化します。しかし、乱れた腸内環境は1日3回の食生活に気をつけると3~7日で良い状態に戻すことが可能です。

腸の善玉菌を増やすには

- ・有用な菌を体の中に入れる
乳酸発酵した食品(ヨーグルトやぬか漬物など)に含まれるビフィズス菌やラクトバチルスや発酵食品を摂る。
- ※醤油、味噌、塩麹、ぬか漬、キムチなどの発酵食品は塩分が多くなるので注意!
- ・善玉菌のえさとなるオリゴ糖、食物繊維を体の中に入れる
穀類、野菜類、豆類、海藻類、果物類などの植物性食品には食物繊維とオリゴ糖が含まれています。



【フルーツヨーグルト寒天】

カロリー:10人分の場合 80kcal・杯

食物繊維:1.1g

●材料(プリンカップ:10~12個分)

粉寒天…… 4g 80度以上のお湯……200ml

牛乳……200ml プレーンヨーグルト…200ml

砂糖…70~80g

好みの果物

(写真はバナナ1本、キウイ1個、パイナップル2枚、桃缶1個)

●作り方

- ①好みの果物を1~1.5cm角に切っておく。
- ②80度以上のお湯200mlをボールに入れ、粉寒天を振り入れ泡立て器で1分くらい良く混ぜ寒天液を作る。
- ③鍋に牛乳200mlと砂糖を入れ火にかける。牛乳が温まったら砂糖が溶けたら寒天液に加え良く混ぜる。
- ④ヨーグルト200gは別の器で塊がないよう混ぜ滑らかになったら牛乳寒天液に加え良く混ぜる。
- ⑤切っておいた果物も加えて混ぜ合わせ、好みの器に入れ冷蔵庫で冷やす。
ガラスのコップなどに入れても良いし、バットやケーキ型に流して切り分けても良い。

【クッキングMEMO】

ヨーグルトにフルーツを加えるだけでも良いですが、寒天にすると食感も変わり満足感も得られます。ゼラチンでも出来ませんが一部の果物(パイナップル、キウイ、メロン)ではゼラチンが固まりません。寒天はどんな果物でも固まります。好きな果物をたくさん入れて作ってください。

📖 おすすめ本 From 図書室

《夜のピクニック》

物語の舞台となる「歩行祭」は、夜を徹して80キロを歩き通すという高校の伝統行事です。卒業を前にした主人公たちは、様々な思いを胸に高校生活最後のイベントに参加します。特に派手な出来事が起きるわけではないですが、希望と不安を抱えて夜空の下をひたすら歩く生徒たちの長い列は、目の前で見た光景のように心に深く染み入ります。

高校生が主人公の小説に抵抗がある大人の方も、読み進めるうちに彼らと一緒に夜道を歩いている自分に気づくでしょう。読み終えるのがもったいない、そんな気持ちにさせてくれる一冊です。



恩田陸著/新潮文庫

★ スタッフのお気に入り

定食メニューもある「カレー屋さん」

角切りされた牛肉がゴロッと入ったビーフカレーは、常連さんたちから愛される店の看板メニュー。ルウはオーナーが全て手作りし、数種類のフルーツが溶け込んだほんのり甘めの仕上がりがです。オーダーの際に注文すれば辛さを調整することが出来、しかもサラダが付いて600円と、とってもリーズナブルです。他にもステーキ、トンカツなどの肉料理、日替わりの定食などが揃い、カレー以外のメニューも豊富。全メニュー15時までにはオーダーすればコーヒーがセットになります。

カレー屋さん

大阪市西区九条南2丁目16-7

TEL 090-7756-3080

定休日 日曜日

※詳細は直接お問い合わせください

