

うららか

2022.7

No. 244



うららか健康知恵袋 第3回

夏の
過ごし方
特集

例年より早くやってきた夏。

これからの季節にピッタリな夏野菜を使った夏バテ知らずのメニュー「ラタトゥイユ」、暑い夏には特に気をつけたい「熱中症の勘違いポイントと予防法」を過去のうららかに掲載した記事よりピックアップしてお届けいたします。

これから暑い日が長く続きますが、今年の夏も元気に乗り切っていきましょう！



今年も暑い夏がやってきました。節電の影響もあり厳しい暑さとなりそうですが、暑さのために、食欲が湧かずあっさりとした食事が中心になってしまいう方も多いのではないのでしょうか。しかし、それでは栄養バランスに偏りが出てしまい、体調をくずしやすくなってしまう。

夏野菜に豊富に含まれるビタミン・ミネラルは、体調を整えるのに欠かせない大切な栄養素です。そこで今回は、夏バテ防止にピッタリなメニューを紹介したいと思います。

夏野菜で夏バテ知らず!!
『ラタトゥイユ』

うららか 190号 (2012年7月発行) にて掲載

作り方

- 1 トマトはヘタを除いて、大き目のザク切りにする。
- 2 パプリカとピーマンは、ヘタと種を除いて、2cm角に切る。
- 3 ズッキーニとなすはヘタを除いて、1cm厚さに切る。
- 4 しめじは、石づきを除いて小房に分ける。
- 5 鍋にオリーブオイルを中火で加熱し、トマトを入れて炒める。
- 6 トマトがくずれて、水分が出てきたら、残りの野菜を全て加えざっと混ぜる。
- 7 塩を加えて混ぜ、フタをして中火で軟らかくなるまで煮込む。

栄養量(1人分)

エネルギー… 123kcal
たんぱく質… 3.4g
脂質… 6.3g
塩分… 0.7g
ビタミンA… 112μg
ビタミンC… 88.2mg
カリウム… 860mg

材料・分量(2人分)

■ トマト(中サイズ)… 2個
■ パプリカ(黄)… 1/2個
■ ピーマン… 2個
■ ズッキーニ… 1本
■ なす… 2個
■ しめじ… 1/2パック
■ 塩… 適量
■ オリーブオイル… 大さじ1

その対処法で大丈夫??

熱中症 勘違いポイント

うららか 232号 (2019年8月発行) にて掲載



身体が熱くなってきたので
おでこに冷却シートを
貼って気を紛らわそう…

体にこもった熱を冷ますにはおでこだけでは不十分です。

両脇の下、首の両側、脚の付け根など太い血管の近くを冷却して体温を下げましょう。

暑いからお酒を飲んで
水分補給だ!!



アルコールには利尿作用があるので水分を体の外に排出しやすくなってしまいます。

必ず水を一緒に飲みましょう。

水分を一気に摂ると尿量が多くなり脱水症状を引き起こしやすくなるので、少しずつこまめにとると良いでしょう。



喉が渴いたので水を
一気に飲みましたよ!

雨が降ると空気中に水分が含まれている状況になるため、汗が出ず熱が体内にこもってしまう現象が起こります。そのため熱中症になる危険性が高まるので注意が必要です。

昼間暑い環境で過ごしていると夜に突然熱中症の症状が現れることがあるので油断は禁物です。



雨が降ったから熱中症の
心配はないよね?

夜になって気温が
下がったし、熱中症の
心配はゼロだね!



熱中症を
防ぐためには

●こまめな水分補給

理想的なのは水分と塩分（ナトリウム）が含まれる飲み物ですが、スポーツドリンクは急な血糖上昇を引き起こすため飲みすぎには注意が必要です。また、気付かないうちに脱水になっていることもありますので、汗をかいていなくても喉の渇きを感じなくても水分補給を心掛けます。

●涼しい服装

私達の体は汗の蒸発により体の熱を下げようとするので吸水性と速乾性のよい服装がおすすめです。熱を吸収しにくい白い色や淡い色を選ぶのも効果的です。

●暑さを避ける

できるだけ日陰を歩き、日傘や帽子を使用しましょう。屋内では冷房や扇風機で室温を調整し、すだれやカーテンで直射日光を避けましょう。

熱中症はちょっとした工夫で予防することが可能です。まずはこれらの点に注意し、今年の夏を乗り切りたいですね。

ロボティックアーム 手術支援ロボットを導入して



寿泉堂総合病院では今年2月に人工関節置換術で使用する「ロボティックアーム手術支援ロボット」(以下、ロボティックアーム)を導入し、7月現在、約50件の手術を行いました。

そこで今回はロボティックアームを導入してからのような変化が生まれたのか、現場のスタッフにインタビューを行いましたので、その一部をお届けいたします。

次号もロボティックアームに関する記事をお届けいたしますのでご覧ください。

手術について

CT画像をベースに人工関節設置の術前計画を立て、ロボティックアームを使用し手術を行うことで、術前計画どおりの手術を低侵襲に出来るようになりました。

手術後の痛みについて

手術後の患者さんからは「予想より痛くなかった」と感想をいただくことが多くなった印象があります。

手術後の過ごし方について

正確で低侵襲な手術なため、術後の痛みも少なく、回復が早い印象があります。また、以前と比較して、早期に退院する患者さんが増えました。少しでも早く日常生活に復帰できるよう、リハビリを行っています。



実際に設置する人工関節
(左：股関節、右：膝関節)

ロボティックアームには骨の形態を正確に認識し、術前計画外の部位にさしかかると自動的に止まる制御機能があります。このことから、術前計画どおりの正確な手術が必要最小限の骨切除量で可能となりました。

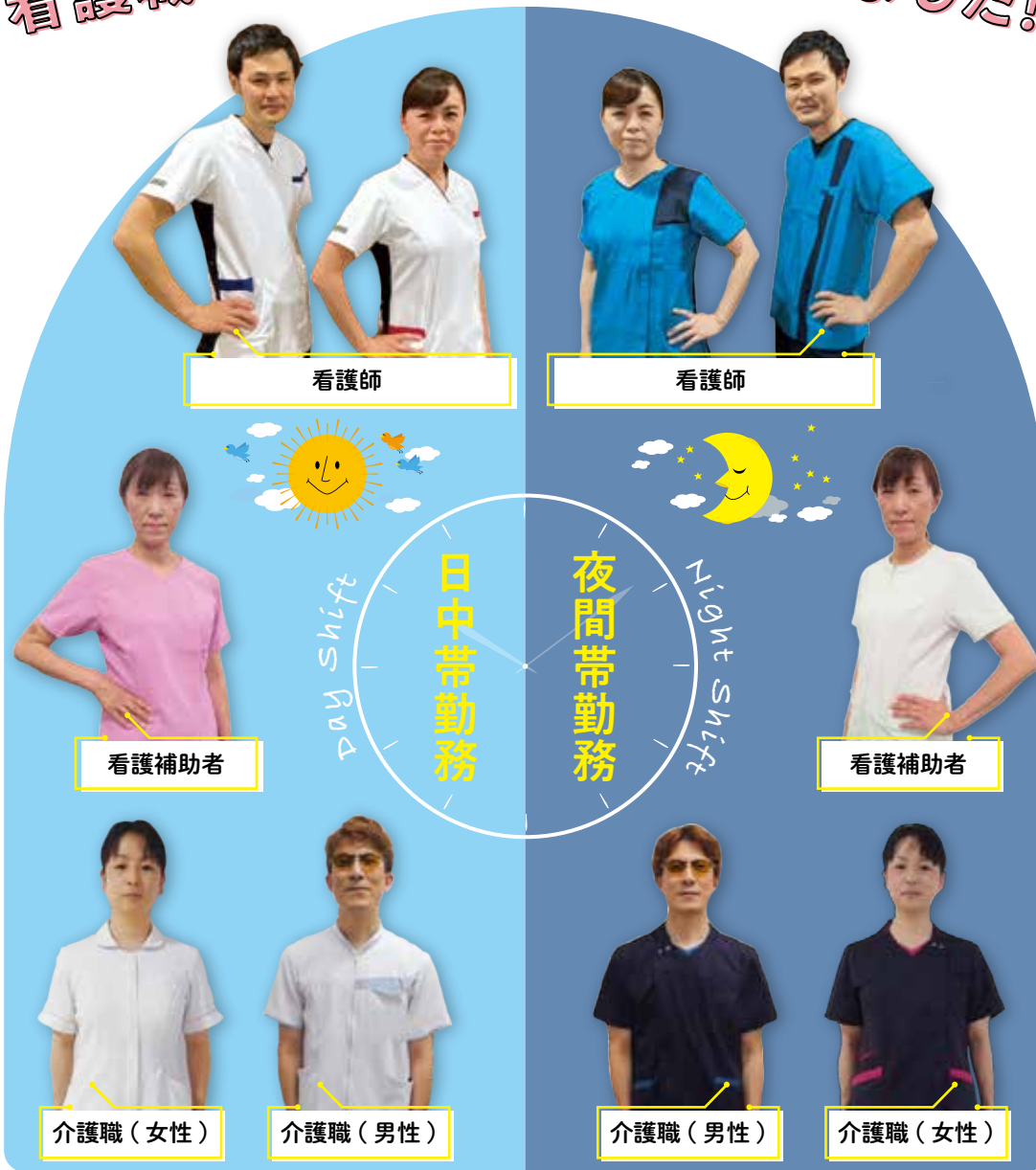
また、当科の特徴として股関節置換術では患者さんの関節の状態にあわせてアプローチ方法(前側方アプローチ、後方アプローチなど)を変えており、筋腱切除を最小限にするよう手術を行っております。

股関節や膝関節の痛みでお悩みの方はどうぞお気軽に整形外科外来までご相談ください。



整形外科部長
荒 文博 先生

看護職のユニフォームが変わりました!



＝ 寿泉堂NEWS ＝



4月より、10年振りに看護職のユニフォームを更新しました!

今回のユニフォームでは勤務帯によってユニフォームの色を変える「ユニフォーム2色制」を採用しております。

患者さん、患者さんのご家族からは誰に声をかけたら良いか一目で分かるメリットがあるほか、スタッフ同士の時間管理を育み、働きやすい環境を整える狙いもあります。

何かございましたら、今までと同様、どうぞお気軽にお声かけ下さい。(看護部)

令和3年度 患者満足度調査の結果を報告いたします

当院では患者さんへのサービス向上を目的に、毎年入院・外来の患者さんを対象とした満足度調査を実施しております。

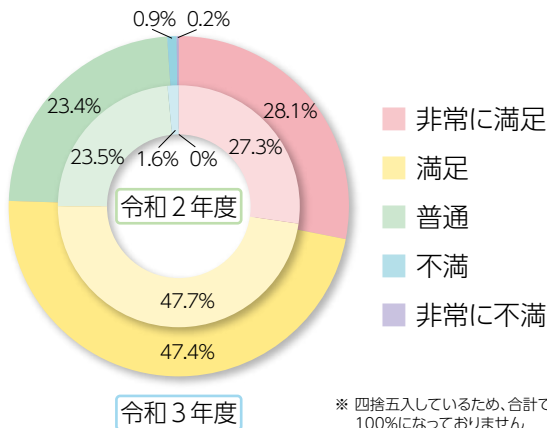
令和3年度の調査期間は、入院患者さんは令和2年度に引き続き年間を通して、外来患者さんは3日間から1週間に拡大して実施しました。ご協力いただいた患者さんとご家族に御礼を申し上げます。当院が総合評価としている「全体としてこの病院に満足できましたか」の結果において、「満足」以上の評価割合が、入院は90%、外来は76%と、いずれも令和2年度と比較して上昇しました。院内全体でこの結果を共有し、課題となっている「待ち時間」への対策など、引き続き患者さんに満足いただけるように改善に努めてまいりますので、今後もお気づきの点がございましたらご意見をいただければ幸いです。

なお、今回の満足度調査結果についての詳細はホームページと院内に掲示してありますので、ご来院の際はぜひご覧ください。

(経営・システム企画室)

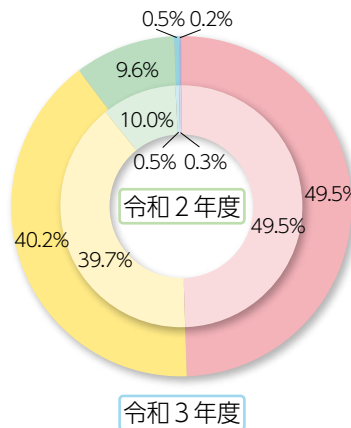
外来

期間：令和3年11月15日～令和3年11月20日
回収数：1149件



入院

期間：令和3年4月1日～令和4年3月31日
回収数：2510件



令和3年度 ベストスマイル賞の表彰を行いました！

接遇向上委員会では、本誌でも連載しております「笑顔をつなごう」で特に素敵な笑顔を見せてくれた職員に対してベストスマイル賞の表彰を行っております。令和3年度は「リハビリテーション技術科」、「小児科外来」、「婦人科外来」、「10階病棟」の表彰を行いました、ベストスマイル対象者には理事長より賞状と副賞が授与されました。

また、理事長からは「スタッフ間で良い連携を取るには、笑顔が一番大切だと考えています。笑顔でいることが出来ない場面もあると思いますが、患者さんの気持ちに寄り添うことを大切にしている



と、自然に患者さんやご家族が救われるような表情ができると思います」と話がありました。今後も患者さんに「より良い接遇」をお届けできるよう努めてまいります。

(接遇向上委員会)

看護の現場へようこそ!!

春を迎え、看護部に39名の新しい仲間が加わりました。

当財団では、現場に配属される前に約2週間の新採用者オリエンテーションを実施しています。

コロナ禍という状況下ではありません



が、オンライン研修を活用し、会場を分散させ密集を避けるなど、感染対策に十分配慮し研修を行うことができました。

研修では、①病院や看護部の組織について ②医療安全・感染対策 ③シミュレーターや実際の医療機器を使用した基礎看護技術、を実践しました。新採用者は指導者の先輩看護師と積極的にコミュニケーションを取りながら真剣に研修に参加していました。

現場ではまだまだ緊張している様子ですが、先輩看護師のサポートを受けながら患者さんに看護ケアを実践しています。6月初旬には、ひとりで患者さんを担当させていただくことが増え、夜勤にも携わるようになり、患者さんと共に歩む姿を現場で多く見かけるようになりました。

至らないところもありますが、当財団看護部の理念である「感性豊かな看護実践」ができる看護師に成長することを願っています。

(教育担当)



|| 施設NEWS 01 ||

寿泉堂香久山病院

～総看護科長就任のご挨拶～

4月1日より総看護科長に就任いたしました牛来（ごらい）ひとみと申します。地域の方々が住み慣れた地域で、自分らしい生活を最後まで続けることが出来るよう、医療・リハビリ・介護の機能を併せ持つ病院として貢献できればと思っております。

当財団の理念である「患者さん第一」をモットーに心のかような医療の実現に向け、看護部を中心にチーム医療に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



新人オリエンテーション研修の全研修が修了しました。

看護師の基礎技術である、採血・点滴・胃管挿入・食事介助（自助具の説明）など、シミュレーターを用いての看護実践や、口腔ケア、褥瘡など様々な研修を行い、知識・技術の向上に努めております。

研修の成果を今後の業務へ活かし、患者さんへ安全で安心できる療養環境の提供に取り組んでまいります。



福島県 回復期リハビリテーション病棟連絡協議会のホームページが完成しました！

福島県 回復期リハビリテーション病棟連絡協議会の事務局が寿泉堂香久山病院内にありますが、この度、協議会のホームページが完成しました。協議会には回復期リハビリテーション病棟を持つ県内の全18病院が参加しており、一般市民の皆さんや、他の医療機関に回復期リハビリテーション病棟についての啓蒙を図るとともに、リハビリテーションを通して福島県の医療に貢献することを目的としています。

寿泉堂香久山病院ホームページからのリンクもありますのでぜひごらんください。

URLはこちらです

<https://www.jusendo.or.jp/kgy/kaifukuki/>



スマートフォンの方はこちらから

|| 施設NEWS 02 ||

寿泉堂クリニック

健診センターのご紹介

2階待合室に季節に合わせた飾りつけを行っています。スタッフ手作りの色とりどりのかわいらしい飾りが室内を明るくし、検査の合間に一息ついでいただけるよう工夫しております。健康への興味と関心を持っていただけるように、空きスペースに脂肪の模型を設置したり、階段に消費カロリーを掲示しています。受診者の皆さんにとって健診が有意義なものになるよう、これからも取り組んでまいります。スタッフ一同、ご利用をお待ちしております。

(寿泉堂クリニック)



スタッフ手作りの飾りです

寿泉堂松南病院

CPR研修を実施しました。

6月に看護部以外の職員を対象にした、CPR（心肺蘇生法）研修を行いました。CPRとは心臓が停止、もしくはこれに近い状態になった人に、緊急時の対応として意識・呼吸の確認から胸骨圧迫（心臓マッサージ）などを行う方法で、当院では併せてAED（自動体外式除細動器）の使用方法も研修に含めています。年に一回、看護部長をはじめ救急対応部会の委員が講師となり、研修を行うことでスキルの維持・向上をはかり、院内のみならず日常生活においても積極的に救命活動に参加できる人材育成の場となっています。



研修の様子

お見舞いメールを送ってみませんか？

当財団では、ご家族・ご親戚・ご友人の方などから入院患者さんへの「お見舞いメール」を受け付けております。

当財団ホームページ内、「more」→「お見舞いメール」の入力フォームから送信できますので、ぜひご利用ください！



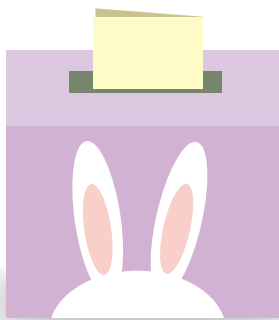
院内スタッフの素敵な笑顔を紹介する「笑顔をつなごう♡」第16回目は6階病棟の皆さんにお話を伺ってきました。

6階病棟は産婦人科中心の女性診療病棟です。主に周産期、妊娠期から産じょく期までの患者さんと関わる病棟となっています。妊娠期から産じょく期の女性と関わり、かわいい赤ちゃんたちにも癒やしのエネルギーをもらい看護の中に「優しさ」「思いやりの心」をはぐくんでいます。多忙な業務の中でも、いつも笑顔をやさず、最後までゆっくり丁寧に患者さんの声を聞くことをモットーにしています。



妊産婦さんに寄り添っていく仕事のため、笑顔を忘れないように心がけています!!

次回も素敵な笑顔をお届けしますのでお楽しみに！ (接遇向上委員会)



投書箱

59

～患者さんからのご意見～

当院に設置してあります投書箱より、皆様からお寄せ頂きましたご意見を一部紹介いたします。

感謝

令和4年5月 投書

私は1年ちつと寿泉堂に通院してますが、看護師さんは、とても笑顔：
サービスが良く、良く働いて
おりますね。

(患者さんより)

この度は、心温まる感謝の言葉ありがとうございます。
新型コロナウイルスに対する感染対策の中、理想とする看護ができない場面も多々あるかと思われませんが、今回のようなありがたいお声をお寄せいただき、スタッフ一同大変嬉しく仕事をしています。
今後も、患者さんとそのご家族様に寄り添える看護ができるよう日々努力を重ねていきたいと思えます。

(外来看護科)

連携医紹介

内科・消化器内科

医療法人佑和会 雷クリニック

雷 毅 先生
らい つよし



病院の紹介 ・日本内科学会認定総合内科専門医・日本消化器病学会認定消化器病専門医
・日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医・日本肝臓学会認定肝臓専門医・認知症サポート医
読者の皆様へ 地域医療のため微力ではあるが少しでもがんばっていきたい。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前/ 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○ ^{※1}	休
午後/14:00~18:00	○	○	休	○	○ ^{※1}	休	休

※1=16:00まで ※2=13:00まで

【休 診 日】水曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝祭日、盆、年末年始
【往診・訪問診療】行っております。

【所 在 地】田村郡三春町坦橋2-1-2
【電 話 番 号】0247-62-6333

歯科・小児歯科

フィレールデンタルクリニック

宗像 佑弥 先生
むなかた ゆうや

クリニックのHPは
こちらから



病院の紹介 2022年2月に郡山市朝日に開院しました。地域の皆様に信頼される歯科医療を提供できるよう尽力してまいります。保険診療内でも出来る限り金属を使わない治療を行っております。

読者の皆様へ 患者さんと相談しながら気持ちに応じた治療方針をご提案致します。専門医の診療が必要な場合は高次病院の寿泉堂総合病院さんへご紹介させて頂きながら診療にあたっております。

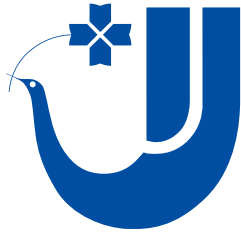


診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前/ 9:30~13:30	○	○	休	○	○	○ ^{※1}	休
午後/14:30~19:00	○	○	休	○	○	○ ^{※2}	休

※1=9:30~12:30まで ※2=13:30~16:00まで

【休 診 日】水曜日、日曜日、祝日
【往診・訪問診療】行っておりません。

【所 在 地】郡山市朝日1-28-9
【電 話 番 号】024-954-8004
【ホ ー ム ペ ー ジ】<https://www.filer-dc.com>



「患者さん第一」 心のかよう医療を

電子カルテ更新のお知らせとお願い

寿泉堂総合病院では、さらなる医療サービスの向上と、より安全・安心な医療の提供を図ることを目的とし、9月17日(土)～19日(月)に電子カルテの更新を行います。

更新直後は運用などの変更に伴い、通常より受付や診療に時間がかかることが予想され、待ち時間も長くなる場合がございます。

円滑な病院運営に職員一同最大限努めてまいりますので、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

電子カルテ停止日程

9/17 (土)	9/18 (日)	9/19 (月)	9/20 (火)
外来診療 終了後 終日	終日	救急外来、 病棟より 運用開始	病院全体 での 運用開始

寿泉堂総合病院駐車場のご案内

P 病院専用駐車場 (有料)

P 病院契約駐車場 (有料)

病院専用・契約駐車場に限り

外来診療の場合 → 診療時間内無料

入院当日の場合 → 2時間無料

診療時間 平日 9:00～17:00
土曜日 9:00～13:00

※車両は同日中に出庫してください。
(宿泊不可)

※場内での事故、盗難、災害などについて当院は一切の責任を負いかねますのでご注意ください。

※駐車券は出庫の際に必要ですので紛失や濡らしたり折ったりなど破損しないでください。
(紛失の場合は規定料金でご精算いただきます)



編集後記

今年には3年ぶりにうねめまつりが開催される予定です。うねめまつりは昭和40年に旧安積郡9町村が合併した際に、市民が一体となれる祭りを開催したいという想いから、郡山で語り継がれている「采女伝説」を主題として作られました。采女伝説は安積の里(現：郡山市)里長の娘・春姫とその許嫁である次郎の悲恋の物語です。(興味がある方はぜひ調べてみてください。)春姫と次郎がどこかで結ばれていること、うねめまつりが無事に開催されることを祈っています。㊦

公式ホームページ
<https://www.jusendo.or.jp/>



公式ツイッター
@jusendokoushiki

