



南東北 ぶくしま

平成30年3月1日 Vol.85

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために



仲野雅幸院長代行



菅野智之新病院長



田地野崇宏執行本部長

福島病院で新体制スタート

（一財）脳神経疾患研究所附属南東北福島病院は2月1日付で幹部を一新する人事を発令、新しい体制をスタートさせました。

執行本部長に田地野病院長

後任の病院長に菅野副院長が昇格

理事長特別補佐監執行本部長には田地野崇宏同病院長が就任、その後任院長に菅野智之副院長が昇格しました。田地野理事長特別補佐監執行本部長は「福島病院は2月から新体制で取り組むことになりました。執行本部長として病院並びに老健をサポート



佐藤弘一郎副院長



佐藤光夫副院長



講話する宇波歯科医師

食べることの大切さ学ぶ

第70回総合健康講座

南東北福島病院の第70回総合健康講座は、2月9日（金）午後2時から7階講堂で開かれ、市民ら約50人がお口の健康について学び合いました。今回は宇波雅人歯科医師はじめ新田幸世言語聴覚士、佐々木知佳子歯科衛生士ら3人が「いつまでもおいしく食べるために」と題して講演しました。宇波医師は、口の機

能と病気との関連性を分かり易く説明、自覚症状や予防方法・最近の治療方法などを解説し、「自覚症状が一つでも当てはまる場合は受診してください」と指摘しました。また言語聴覚士や歯科衛生士も「食べる」ことに関しアドバイス。聴講者らは「今日学んだことを実践し口の健康を維持したい」と話していました。

す」と話しています。佐藤光夫新副院長は「副院長とリハビリ南東北福島の施設長を拝命したが、最善を尽くしてこの重責を全うしたい」と語っています。佐藤弘一郎副院長は「微力ですが、多くの患者さんに親しみを持っていただけホスピタリティ溢れる病院作りに貢献したい」と抱負を述べています。

今月号のなかみ

- ▼2面II医療安全対策室から、福島病院講演会3月のスケジュール
- ▼3面II薬剤科日より、栄養ひとくちメモ、お口の健康教室
- ▼4面IIゆきうさぎ通信、今月のレシピ

みんなでつくる医療安全

一緒に頑張って考えましょー

医療安全対策室から

安全で安心な医療を患者さんに提供することは、医療の最も基本的な一つです。このため私たちは医療従事者は、医療安全に関する職員の意識啓発を図るとともに、医療安全を推進する組織体制を構築し業務を行っています。医療は患者さんのために行うものですが、患者さんが

医療に参加することが大変重要になってきます。患者さんと私たち医療従事者との対話（コミュニケーション）が円滑になることで、医療内容に対する理解が進むとともに、相互の理解がより深まることにつながります。今回はNPO法人ささえあい医療人権センターCOWL（コムル）が発行している「医者にかかる10箇条」Ⅱ下表Ⅱをご紹介します。

【1】伝えたいことは

メモして準備

相手に物事を伝えたい時、言葉ではなかなか伝わらない

時があります。あらかじめ伝えたい事をメモしておくことでスムーズな診療につながります。また、いろいろなことを確認することもできるようになります。

【2】対話の始まりは

あいさつから

お互いが少しでも気持ちよく診察するためには、相手を知り、自分を知ってもらうことが大切です。そのためには、あいさつはとても大切です。

【3】その後の変化も

伝える努力を

診察後、自宅に帰った後の変化（例えば、薬を飲んだ後や検査・処置後の状態の変化）は、次回診察のための貴重な情報源になっています。診察の中できちんと伝えることでより充実した診療につながります。

最後に医療安全に関する相談事などがありましたら遠慮なくお問い合わせください。

（医療安全管理者 本田毅）

南東北福島病院講演会 3月スケジュール

月日曜日	時間	担当部署 講師	講演内容	場所
3/1 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 木村 碧	Ⅲ健康講座 「食中毒について」	
3/7 (水)	11:00 ~ 11:30	薬剤科 山田 智子	Ⅲ健康講座 「骨の薬について」	
3/8 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 神山 貢一	Ⅲ健康講座 「誰にでもできる 心肺蘇生」	
3/13 (火)	10:00 ~ 10:30	栄養科 高野 夏美	栄養健康教室 「健康食品は 本当に健康か？」	
3/14 (水)	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 二階堂雅元	Ⅲ健康講座 「介護予防体操をして 元気になろう！」	中央棟1階 医療相談課前
3/15 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 井上 宏美	Ⅲ健康講座 「物忘れを 予防するために」	
3/22 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 東條 正裕	Ⅲ健康講座 「転倒・転落予防について」	
3/28 (水)	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 二階堂雅元	Ⅲ健康講座 「介護予防体操をして 元気になろう！」	
3/29 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 木村まなみ	Ⅲ健康講座 「物忘れについて」	
3/29 (木)	14:00 ~ 15:30	診療部 松岡 玲子	総合健康講座 第71回 「腸のお話」	東棟7階 講堂
		リハビリ科 堀井 健史	「便秘解消に役立つ運動」	
		栄養科 佐藤あゆみ	「腸にやさしい食事」	

医者にかかる10箇条

あなたが「いのちの主人公・からだの責任者」

- ① 伝えたいことはメモして準備
- ② 対話の始まりはあいさつから
- ③ よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤ これからの見通しを聞きましょう
- ⑥ その後の変化も伝える努力を
- ⑦ 大事なことはメモをとって確認
- ⑧ 納得できないときは何度でも質問を
- ⑨ 医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩ 治療方法を決めるのはあなたです

認定NPO法人 ささえあい医療人権センター COMUL

薬剤科だより

早めに対策!

花粉症

スギ花粉の飛散する時期がやってきました。毎年スギ花粉に悩まされている方には辛い季節です。今年は昨年よりも飛散量が多い予想なので例年より早めの対策が必要で、日常生活の中での対策も大切ですが、飲み薬を使用する際のポイントもあります。飲み薬を使用する際は症状

が出始める前、まだ症状が出ていない時から服用を開始すると症状が軽くて済みます。毎年症状で悩まされる時期から遡って約2週間前から内服を開始することがお勧めです。

また鼻つまりに対しては医療機関のみで処方ができるステロイドを含んだ点鼻薬も有効なので、症状がひどい方は早めに専門の医療機関を受診してください。点鼻のステロイドは薬が鼻だけに効果があるので副作用の心配はほとんどありません。

症状が出始めてしまった場合でも「ひどくて我慢できない」となる前に早めに内服薬

花粉症対策できてますか?

- 本格的な流行前から薬を飲む
- 外出時はマスクやメガネ、帽子を着用
- 花粉をはらい落としてから帰宅する
- 帰宅後は手洗いや洗顔を忘れずに
- 窓は必要以上に開けず、こまめに掃除
- 空気清浄機を活用する



お口の健康教室

歯周病が及ぼす 全身への影響とは

歯周病は歯の周りの骨を失うことによって歯が抜けてしまう病気ですが、歯だけでなく、全身の様々な所に悪影響を及ぼすことが明らかになっています。

や点鼻薬や目薬を使用することで症状がひどくなりやすくすることができまます。早めの

対策、上手に薬を使用し生活の質を確保しましょう。
(薬剤科 薬剤師 加藤史浩)

昔から「お口の健康は全身の健康の源」と言われてきました。特に近年、歯科口腔外科領域の病気が様々な全身の病気に関わっていることが分かってきています。口の中全体を清潔に健康にしておくことは、歯周病予防だけでなく、身体全体の健康を保つためにも極めて大切なことです。(歯科口腔外科 歯科衛生士 伊藤有希)

栄養ひとくちメモ

フキ・フキノトウ



春を告げる

貴重な季節野菜

「フキ」「フキノトウ」は日本原産の野菜で、北海道から九州、および中国・朝鮮半島にまで自生している日本特産の最も古い野菜の一つです。

【品種】栽培種は野生から選抜されてきたもので、フキ自体が栄養繁殖性であること交雑による変異が起こりにく

いこと、突然変異が少ないことーなどから品種の文化はほとんどみられず、「八つ頭」「水フキ」「愛知早生」「秋田フキ」等の品種が知られています。

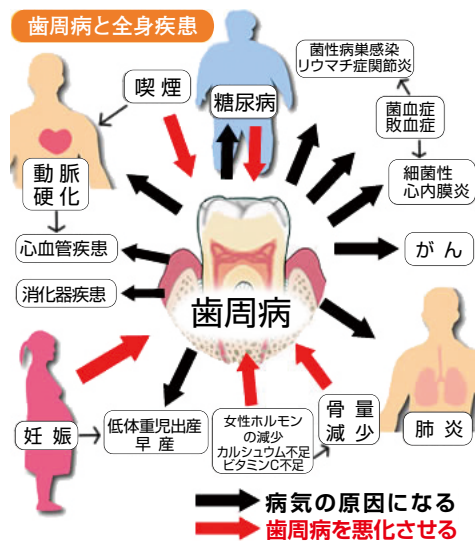
【特性】キク科の宿根性草本で、地下茎を発生し、7〜8節伸長します。そして各節から長い葉柄が伸び、大きな円形の葉が葉柄の先につけます。葉は2〜3月から5月頃まで旺盛な生育を示し、高温

期に生育は一時衰え秋に再び伸長し、低温寒期に入ると地上部は枯死します。葉の出る前に大きい鱗片の苞に包まれた花序が地表部に出ますが、これが「フキノトウ」と呼ばれるもので晩春には抽出・開花します。

【旬】 古来より春を告げる貴重な季節野菜で、生産量が多いのは4〜5月。春先の葉茎菜として人気が高いです。

【利用】 一般的には軽く茹で、皮をはぎ、煮物、浸し物、和え物、酢の物などで楽しめます。その他にフキの葉はア

ク抜きして佃煮などにします。フキノトウは生のままでは刺激が強すぎるので、軽く茹で苦みをやわらげた後、細かく刻んでみそなどで食べます。またフキの葉は、打ち身の湿布、へび噛み傷の手当てに使われ、地下茎は煎じて、咳止め、去痰、解熱、健胃の薬効があると考えられています。(栄養管理科 管理栄養士 武田陽子)



ゆきこうさぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

福笑い、獅子舞楽しむ

リハビリ南東北福島で新年会

リハビリ南東北福島の新年会は1月10日(木)、各フロアで開かれ、福笑いを楽しみ、獅子舞で厄を払ってもらい今年一年の健康を祈りました。

お正月らしい琴の音がフロアに流れる中、利用者さんとスタッフたちが「明けましておめでとうございます。今年も宜しく願います」と新年の挨拶を交わしてスタートしました。新年会では、正月



鼻や唇のパーツを揃え「福笑い」を楽しむ利用者さん



獅子舞に頭を噛んでもらい一年の健康を祈る利用者さん

にちなんだレクリエーションとして「福笑い」を行いました。

今年の福笑いは、いつもの福笑いとは違い、数名が顔のパーツを投げて協力して顔の完成させるというものでした。それぞれのチームで個性的な面白い表情のおたふくが出来上がり、盛り上がりました。

一番好評だったのが獅子舞

でした。獅子に頭を噛んでもらうと健康でよい一年が過ごせるといふ言い伝えもあってか「こつちにも来て」「お願いします」と手を上げて獅子を呼ぶ利用者さんの姿がこちらに見られました。

最後にはスタッフ手作りのおみくじを引き、意味を考えたり見せ合ったりして楽しみました。年の初めに利用者さんの素敵な笑顔がみられ、良いスタートを切ることが出来ました。今年も職員一同、利用者様の笑顔が沢山みられるよう精進したいと思えます。

なめらかチョコプリン

今月のレシピ



蒸し器で作るチョコプリン♪
なめらかに仕上げました✿

南東北 ふくしま vol.85

発行日 平成30年3月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 株式会社 民報印刷

作り方



- ①卵黄をボウルに入れて、泡立て器で混ぜておく。
- ②小鍋に牛乳を入れ、弱火で温める。ふつふつしてきたら火を止め、板チョコを割り入れ溶かす。
- ③②に生クリームを加え、混ぜる。
- ④卵黄の入っているボウルに、③を少しずつ加え混ぜる。
- ⑤バニラエッセンスを加えたら、茶こしなどでこし、容器に注いだらアルミホイルをぴったりかぶせる。
- ⑥蒸し器に入れて、弱火で12分蒸し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

材料(5個分)

- 生クリーム 200cc
- 牛乳 200cc
- 卵黄 4個
- 板チョコ 2枚
- バニラエッセンス 4~5滴 (なくてもOK)

効用

チョコレートに含まれる**カカオポリフェノール**には、シミやシワなどの老化を防ぐ効果があると言われてい

ます。
リハビリ南東北福島栄養管理