

# HUMAN

Happy New Year

Vol.285 | 2016.1

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

## 特集

院長  
小林  
豊

## 新年のごあいさつ

さくら総合病院 事務部長 あいさつ  
さくら総合福祉センター 事務長 あいさつ  
はじめまして。新入職員紹介  
夕方診療  
サークルKサンクス オープンのお知らせ  
ナース物語  
さくらの森通信  
冬の水分補給について  
さくら総合病院 健康チェック  
七草がゆの由来と効用  
頭の体操  
イベント食  
sakura's kitchen レシピ:かんたん七草がゆ  
information | インフォメーション  
年末年始の外来診療/リハビリテーション休診のお知らせ



新年のごあいさつ



先進的な医療機関として地域や社会のニーズを考え、  
10年後や20年後にも  
安心して受診できる医療機関を構築して参ります。

明けましておめでとございます。当院創業以来36回目のお正月、そしてこれが新体制になってから初めてのお正月となりました。あっという間に過ぎ去る一年の最初として、新たな気持ちで胸に職員一同この新年を迎えております。

この病院がさらに地域の皆さんのため

の医療機関を目指すために、今年

はさらに改革を進めていきます。ま

ずは地域の皆さんが求める医療を提

供できる「レベルの高い常勤医師の

増員」を図っていきます。日進月歩の

医療の業界で最先端の医療を地域に

根ざした当院で受けられるように整

備を進めていきます。愛知県でトップ

レベルの評判がある当院脳外科に、

脳内視鏡手術機器が導入されました。

低侵襲かつより繊細な手術を可

能にする最先端機器の導入により、

最善の脳外科治療が受けられるよう

になりました。尾張北部地区の脳外

科の牽引役としての役割をしっかりと

と担って参ります。また少しずつ地域

に認められつつある消化器並びに循

環器領域も治療成績が際立っており、

これらの科の低侵襲治療は地域

の皆さんのご評価を得られてきまし

た。しかしながら、重症な疾患で当院

にいらつしやる患者さんも少なくありません。この様な重症者に対して、さらに高度な医療と看護を提供するために、尾張北部地区では小牧市民病院、江南厚生病院に次いで3病院目の認可集中治療室を開設します。重症疾患での救命率と社会復帰率の向上のために、尽力する環境が整う形となります。

医療以外の面では、1月12日に病院内

コンビニエンスストア(サークルK・

サンクス)がD棟1階にオープン致

します。これまでの院内売店では品

揃えに限りがあり、入院患者さんや

そのご家族のご要望に十分に答えら

れなかつた部分を叶えていきたいと

思います。皆さんのご要望を現実

に、を目標に運営して参ります。ご期待

ください。また昨年から始めまし

た環境美化運動として、月に1回病

院敷地内並びにその近隣の清掃活動

を継続して参ります。

さらに今年には新棟建設のための設計

に入り、本格的に準備に入っていきます。

先進的な医療機関として地域や

社会のニーズを考え、10年後や20年

後にも安心して受診できる医療機関

を構築して参ります。そのためには、

皆さんの温かいご支援とご意見が重要となります。どうか今年も当院並びに当院職員一同をよろしくお願ひいたします。

平成28年 元旦

院長  
小林 豊

経歴 |

千葉大学医学部卒業

千葉大学医学部大学院卒業

国立がんセンター中央病院外科レジデント・  
がん専門修練医修了

船橋市立医療センター外科医長

さくら総合病院副院長・外科部長を経て  
さくら総合病院 院長に就任



## 明けましておめでとうございます

昨年11月に入職いたしました事務部の中尾です。

医療に対し、極めて志の高い医療法人医仁会の職員にさせていただき、大変光栄に思いますとともに、当院で新たな気持ちで、全力で仕事に取り組む所存でございます。

究極のサービス業と言われている医療の世界ですが、近年は確りとした運営をしていかなければ生き残れない時代になっていると言われておりますし、今後もその傾向はますます強くなっていくものと考えられます。

医療の高みを目指すのと同様、組織としての高みを目指さなければ確りとした医療法人運営は成り立たないと感じております。

私自身は微力ではございますが、職員の皆様一人ひとりのお力を拝借し、高い志を実現できる組織作りに貢献できればと思っております。

まだ入職いたしまして僅か2ヶ月ではございますが、入職前から感じていた通り、非常にポテンシャルの高い法人と思えます。

現状に甘んじることなく、皆様の力を結集してより良い法人になるよう、一丸となって頑張り続けましょう!

今後とも宜しく願いいたします。

平成28年 元旦

Sakura General Hospital

## 謹んで初春のお慶びを申し上げます

日頃から有料老人ホーム太郎と花子を初め、福祉センター各事業所の運営にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。

さて、昨年はさくら総合病院と福祉施設の間でドクターカーの運用が始まり、太郎と花子の入居者様、ショートステイの利用者様にますます安心して施設を利用していただくことが出来るようになりました。

またショートステイ太郎と花子では、障がい福祉サービスも提供していますが、ご紹介等で利用者数が月を追うごとに増え、定員を増加して対応させていただいております。

今年はさくら総合福祉センター各事業所のサービスの質の向上を図り、利用者様の満

足度を向上させたいと考えています。具体的には職員の接遇マナーの向上、看護・介護技術のレベルアップ、看護・介護制度理解の深耕、各事業所間の情報共有、これらを通して利用者様一人ひとりに適したプランの作成・サービスの提供を行ってまいります。

これらからも皆様に信頼される福祉サービスを提供し、地域包括ケアに貢献してまいりますので、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

平成28年 元旦

Sakura General Hospital

# 夕方診療

専門の医師による各診療科の外来

月曜日～金曜日  
17:00～19:30

夕方診療は  
待ち時間も短く、  
スムーズに受診できる場合も  
多いため、お忙しい方におすすめです。  
各科の診療時間につきましては、  
受付またはホームページで  
ご確認ください。

お仕事・  
学校帰りや  
日中お忙しい方に

<http://www.ijinkai.or.jp/patient/tantoui.html>



事務職員

本岡 正行

Masayuki Motooka

前職での営業経験を活かし  
貢献できるよう頑張ります。  
よろしくお願いいたします。

はじめまして。  
11月に入職した  
職員紹介



## 本館D棟1階にコンビニがオープンします!

只今、サークルKサンクスのオープンに向け、準備をしております。通常のコンビニ機能に加え、入院療養に必要な物品も取り揃えますので、ご来院の際はお気軽にご利用ください。



CircleK Sunkus



1月12日(火)オープン!

コンビニATMが  
ご利用いただけます

売店は1月8日(金)、15時をもって  
閉店となります。ご愛顧頂きました  
皆様に心より、御礼申し上げます。

改装工事ではご不便とご迷惑をおかけしますが  
ご理解と協力を賜りますよう、宜しくお願いいたします。

## 誰のための看護か

3B病棟 看護師

私は社会人経験を経て看護師になりました。以前は医療事務をしていましたが、父の入院がきっかけで看護師になろうと決心し、勤めていた病院を退職して看護学校に入学しました。看護師になって私が一番大事にしている事は、題名そのものである「誰のための看護か」を常に考えながら看護をする。」ということです。この仕事を続けていくと、経験上での判断や自分の物差しでの判断が多くなる事もあります。経験こそ財産であり、この仕事をしていく上では非常に役立ちますが、それだけで判断してしまうと患者さんの個性は失われてしまいます。そこに患者さんの背景はあるのだろうか？今やっている看護は果たしてこの患者さんに対して適切な看護であるだろうか？患者さんの想いや、ご家族の想いに沿ったケアができていくのだろうか？などを常に考えながら看護する事が大切だと考えています。この言葉は学生時代に看護学校の先生がおっしゃいました言葉です。卒業して看護師として

の経験が増えるにつれ、この言葉の重要性をととても感じます。いったい私たちは誰のために看護をしているのか？誰の言葉や訴えに耳を傾けるべきなのだろうか？患者さんそれぞれに合った看護を展開するのは私達であり、患者さんを護るのも私達であることを決して忘れてはいけないと思うのです。患者さん達は私達を選べないのです。だからこそ「誰のための看護か」を考える事が大切だと思うのです。看護師である前に、人として相手を思いやるということや、相手の気持ちや感情を想像してみること、専門職としての誇りを持ち、心をこめた看護を常に心がけることの大切さを忘れてはならないと思うのです。

私はこの先も「誰のための看護か」という事を考えて、この仕事をしていくと思います。私達が患者さんの最後の場面に立ち会う事となった時、あなたで良かったと思って頂ける看護師でありたいと思います。



患者さんのための Library

さくらの森通信

本館C棟2階 脳卒中脊椎脊髄センター前

開室時間

月曜日～金曜日

10:00～11:45

12:45～16:00

病気・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書や、DVD、パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。是非、お気軽にご利用ください。

### 今月の図書紹介



### 健康診断書の読み方と改善法

#### 10日で変わる運動と食事法

毎年ただなんとなく受けているだけになっている健康診断。判定結果や数値が気になってきても、なんとなく頭の片隅に残るだけで忘れ去られていませんか？

カラダの変化や異常に気付いても放っておいては大変です。

健康診断をきっかけにして日頃の生活習慣を見直してみましょう。

どんな食習慣がよくないのか。

そして適度な運動はどこからはじめるべきなのか。

次の健康診断に向けてまずは10日間はお試してみよう。

症状・項目別食事改善術やトレーニングプログラムも写真でわかりやすく解説してあります。

# 冬の水分補給について



人間の身体は、水分が大きな割合を占めています。成人では体重の50～70%、赤ちゃんは約80%が水分です。水は体内で、血液として全身に栄養素や酸素を運んだり、汗や尿として体内の老廃物や毒素を排出したり、汗をかくことで体温調節をしたりといった役割を果たします。

冬の時期は汗をかかないと感じていても、尿や呼吸などで1日に2～2.5ℓもの水分が失われます。

体の水分量が減ってくると血液がドロドロになり、血流・血行が悪くなることで脳梗塞、心筋梗塞などを引き起す原因となります。また、冷え性や肩こり、皮膚のかゆみなどを引き起こす原因にもなってしまいます。



## 冬の風邪予防に

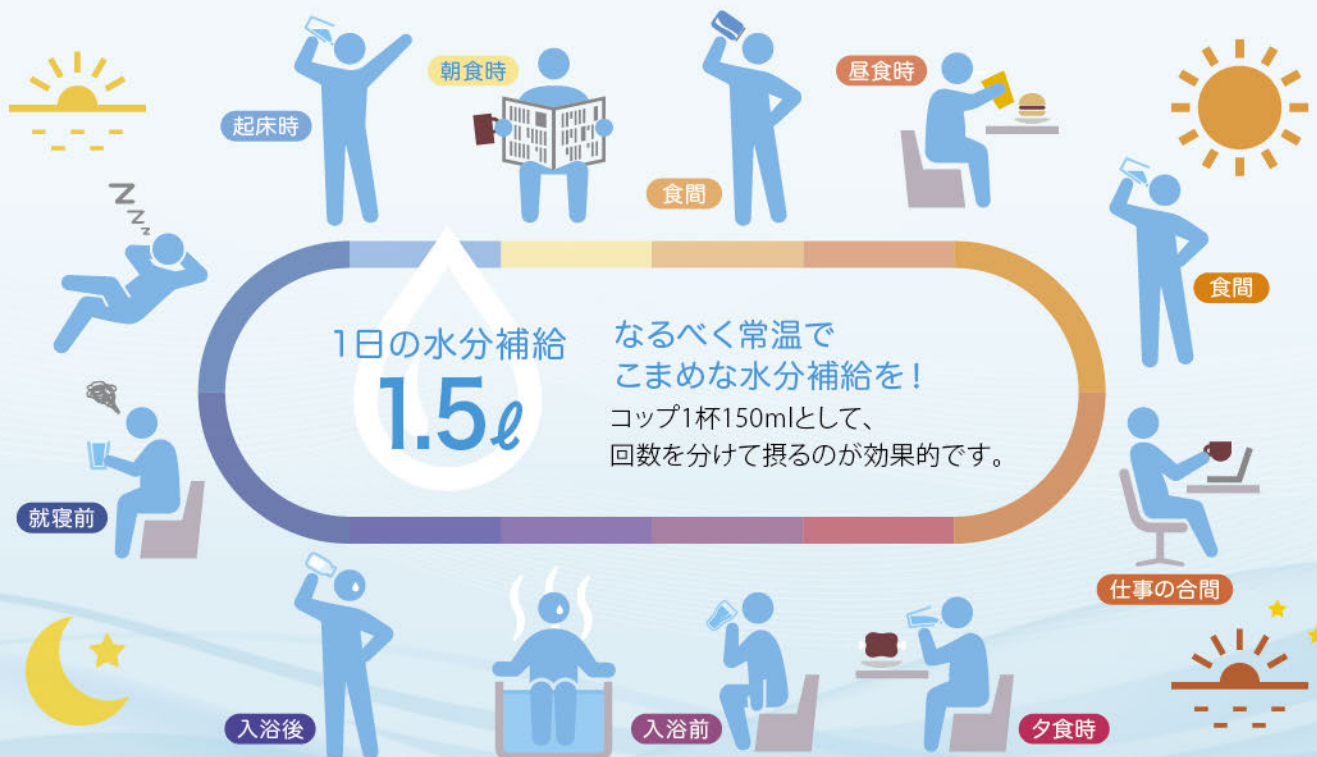
風邪・インフルエンザのウイルスは乾燥した状態で活発になり、湿度50%以上になると活動が急激に低下します。十分な水分補給で喉や鼻の粘膜をうるおすことで、ウイルスの侵入を防ぐとともに侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひくと発熱や食欲低下・下痢・嘔吐などの症状により、体からの水分排出が多くなりますので、いつも以上に水分補給を心がけましょう。



## 水分補給のタイミング

1日の水分補給の目安は1.5ℓ。コップ1杯150mlとして、回数を分けて摂るのが効果的です。

起床時、朝昼晩の食事毎に1杯、朝昼・昼夜の食間に各1杯、仕事の合間に1杯、入浴前後に各1杯、就寝前に1杯など。



冬の水分補給として、朝1杯の白湯がお勧めです。就寝中に失った水分を補い、体内の老廃物を流し、胃や腸などの内臓を目覚めさせてくれます。水分の不足がちなこの時期、こまめな水分補給で健康を保ちましょう。

健康と安心を

知ろう

自分の身体

守ろう

大切な自分



TEL:0587-95-6711(代) FAX:0587-95-6712(代)

<http://ijinkai.or.jp/kenshin/index.html>

検 査 項 目											
眼圧	呼吸機能 検査	胃部 X線 (バリウム検査)	腹部 超音波	便潜血 反応 ※2	心臓 超音波	上部 内視鏡	頸動脈 超音波	MRI (頭部単純・ MRA)	CT (体幹部単純・ 造影)	問診	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	●	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	●	
●	●	●	●	●	—	—	—	—	—	●	
—	—	—	—	●	—	—	●	●	—	●	
●	●	—	●	●	●	●	—	—	—	●	
●	●	—	●	●	●	●	●	—	●	●	

※1 各コースの内容はお問い合わせください。

※2 検査は2回法となります。

オプションの組み合わせなど、お気軽にお問い合わせください。

検査項目	検査内容	料金(税別)
オプション一覧	<input type="checkbox"/> MRI/MRA+心臓超音波+頸動脈超音波	30,000円
	<input type="checkbox"/> MRI/MRA+頸動脈超音波	22,000円
	<input type="checkbox"/> MRI/MRAのみ	18,000円
超音波検査	<input type="checkbox"/> 腹部超音波	4,000円
	<input type="checkbox"/> 心臓超音波	8,000円
	<input type="checkbox"/> 頸動脈超音波	4,000円
甲状腺セット	<input type="checkbox"/> 甲状腺超音波	6,000円
	<input type="checkbox"/> 血液検査(TSH・FT3・FT4)	

お問い合わせ | TEL:0587-95-6711(代) FAX:0587-95-6712(代) <http://ijinkai.or.jp/kenshin/index.html>



今年も健康に  
過ごすために

さくら総合病院

もっと地域に

# 健康チェック

受けよう  
定期的な健診

何の症状もないから大丈夫、とっていても健康だとは限りません。  
がんや心臓病、脳血管障害などの生活習慣病は自覚症状がないままに進行します。  
病気の治療には、早期発見が重要です。手遅れになる前に、定期的な健康診断を受けましょう。

お問い合わせ

さくら総合病院 健康チェック 一覧		身体計測 (身長・体重・ BMI・腹囲)	血圧	視力 (裸眼・矯正)	聴力 (1000Hz・ 4000Hz)	胸部 X線	尿検査	心電図	血液 検査 ※1	眼底
さくら総合病院 健康チェック・ コース一覧	健診	Aコース 5,000円	●	●	●	●	●	—	—	—
		Bコース 10,000円	●	●	●	●	●	●	●	—
	ドック	Cコース 30,000円	●	●	●	●	●	●	●	●
		Dコース 40,000円	●	●	●	—	—	●	—	●
		Eコース 60,000円	●	●	●	●	●	●	●	●
		Fコース 90,000円	●	●	●	●	●	●	●	●



オプションを追加して最適なプランを提案いたします

検査項目	検査内容	料金(税別)
オプション 一覧	<input type="checkbox"/> 内視鏡検査 (麻酔を希望の方は別途料金**)	14,000円 (**プラス 5,000円)
	<input type="checkbox"/> 上部消化管(食道・胃・十二指腸)	
	<input type="checkbox"/> 下部消化管(直腸・S状・結腸・盲腸)	15,000円 (**プラス 5,000円)
乳がん検診セット	<input type="checkbox"/> マンモグラフィ撮影	7,000円
	<input type="checkbox"/> 乳腺超音波	
腫瘍マーカー	<input type="checkbox"/> 男性セット(CEA・αFP・CA19-9・PSA)	5,000円
	<input type="checkbox"/> 女性セット(CEA・αFP・CA19-9・CA125・CA15-3)	5,000円
CT検査	<input type="checkbox"/> 体幹部単純	16,000円
骨密度検査	<input type="checkbox"/> DEXA法	2,000円
血圧脈波検査	<input type="checkbox"/> ABI/PWV	2,000円

# 七草がゆの由来と効用

春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、一年の無病息災を願い、おかゆにして食べられるようになりました。正月行事として定着していますが、本来は「人日の節句」の行事で、五節句のひとつです。年末年始の豪華な食べ物や飲酒で弱った胃腸などの内臓を落ち着かせ、ビタミン不足を補う効果があります。

## 七草の効用

日本のハーブ、七草には以下の効用があります。



セリ

ビタミンCやミネラルが豊富で鉄分、食物繊維も含み、貧血や冷え性、便秘に効果があります。



ナズナ

カルシウムやカロテンが豊富で、高血圧予防や抗菌・解熱・利尿作用、風邪の予防に優れています。



ゴギョウ(ハハコグサ)

キク科の二年草で、咳・のどの痛み・風邪の改善に効果があります。



ハコベラ(ハコベ)

タンパク質やミネラル他の栄養に富み、整腸効果・利尿作用・口臭を予防します。産後の浄血、催乳、歯痛に効果があります。



ホトケノザ(タビラコ)

キク科の二年草で胃腸の働きを整えます。解熱・鎮痛作用があり、風邪の症状を改善し、高血圧の予防にも良いとされています。



スズナ(カス)

茎にはカルシウムが多く含まれ、骨量低下の予防になります。根に含まれるアミラーゼやジアスターゼは、消化を助け胃腸を温める効果があります。



スズシロ(大根)

根に含まれるアミラーゼは胃炎や胸焼けを改善します。消化酵素も含まれており、消化を助け、腸の働きを整えます。風邪予防や美肌効果に優れています。

よく噛んで  
食べましょう

おかゆはよく噛まずに飲み込むと唾液中の消化酵素が充分に分泌されず、消化吸収を悪くしてしまいます。よく噛んで食べましょう。

## 頭の体操

### 数独(ナンバープレース)

数独の  
解き方

- 1) タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 2) 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 3) タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

#### ■ 問題1 難易度★

3		6	9			2	1	
7		9						5
	4		3	7	1	8		
1		5	2			6		4
		8		3	4			9
	2			6		7		
			8	5				2
2		3			9	4		
8		7			6	1	5	

#### ■ 問題2 難易度★★★★

	4		3		5	2		
3		7	2					6
	9				8		4	
6				2				1
5		1	9	8	7		6	
	2					8		5
	5				9			
1	7			3		9		4
		8	4				1	7



イベント食

Event Menu

**献立:** 前菜、パンプキンスープ、旬野菜と白身魚のトマトクリームソース添え、ベーコンとほうれん草のペンネ、パン、国産桃ゼリー

**日時:** 2月18日(木) 12:30~  
コンドル館B棟1階病棟・B棟2階病棟  
2月19日(金) 12:30~  
コンドル館B棟4階病棟

**金額:** お一人様 ¥1,000 (税込)

**申し込み〆切日:** 平成28年1月31日(日)

【案内状・申し込み用紙は診療費の請求書に同封します】

\*献立内容・金額:一部変更になることがあります。ご了承ください。

栄養相談室では、糖尿病、脂質異常症、胃切除を受けた方などの栄養指導【外来・入院】、食に対して不安を感じている患者さんに対する栄養相談を随時行なっています。お気軽にご相談ください。

今月のイベント食は「洋風松花堂」です。

2月のイベント食は「洋風松花堂」を企画いたしました。入院中の食事とは一風変わった料理がお楽しみ頂けると思います。

療養病棟・回復病棟に入院中の患者さんを対象にイベント食を実施しています。

療養病棟・回復病棟に入院中の患者さんを対象にイベント食を実施しています。



時間をかけず、ご飯とだし汁でサッと作れる、かんたん七草がゆをご紹介します。

## かんたん七草がゆ

【材料:4人分】

- 七草……………適量
- ご飯……………茶碗2杯
- だし汁……………カップ5
- 塩……………小さじ1
- 醤油……………大さじ1と1/2
- 味噌……………大さじ2

【調理方法】

1. 塩を少々入れた熱湯で七草を軽く下茹でし、冷水にとって水気を絞り、細かく刻む。
  2. ザルにご飯を入れ、流水でさっと洗い、粘りをとる。
  3. 鍋にだし汁(顆粒だしでも可)を入れ沸騰させ、七草とご飯を入れる。
- 仕上げ ● お好みで鶏肉や溶き卵などを加えても美味しくいただけます。
- 塩味仕立て:** 塩小さじ1を加えよく混ぜてできあがり。
- 醤油仕立て:** 醤油大さじ1と1/2を加え、ひと煮立ちさせてできあがり。お好みで千切りゆずをのせても美味しくいただけます。
- 味噌仕立て:** 味噌大さじ2を溶いてできあがり。とろろ昆布を添えれば、やさしい味わいになります。

ひとことアドバイス  
【春の七草の豆知識】

七草などの青菜は、体の中でビタミンAに変わるβカロテンを多く含んでいます。ビタミンAは油に溶け出す性質を持っているので、ゴマ油などで炒めて加えるとビタミンAの吸収率はぐんとアップします。

sakura's kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修  
美味しい&ヘルシー  
レシピ

# Information 2016.1

## インフォメーション

1/10  
日曜日

**2016年(平成28年)成人式**  
近隣地域で行なわれる成人式情報です。

- 大口町** 大口町民会館  
丹羽郡大口町丸2-8
- 扶桑町** 扶桑文化会館  
丹羽郡扶桑町高雄福塚200
- 犬山市** 名鉄犬山ホテル  
犬山市犬山北古券107-1
- 江南市** 江南市民文化会館  
江南市北野町川石25-1
- 小牧市** 小牧市スポーツ公園総合体育館  
小牧市間々原新田737

※詳細はご確認をお願いいたします。

私たちと一緒に働きませんか?

# 求人募集

詳細をチェック!  
さくら総合病院 求人 検索

## 看護部門

- 看護師
- 准看護師
- 訪問看護師(常勤|非常勤)
- 訪問准看護師(常勤|非常勤)
- 夜勤専従看護師・准看護師
- パート看護師・准看護師

## 診療支援部門

- 薬剤師(常勤|非常勤)
- 診療放射線技師(常勤|非常勤)
- 臨床検査師(常勤|非常勤)
- 理学療法士
- 作業療法士

## さくら総合福祉センター・スタッフ

- ケアマネージャー
- ケアスタッフ(常勤|非常勤)
- 訪問介護スタッフ(常勤)
- デイケアセンター御嶽(常勤|非常勤)
- デイケア・スタッフ主任候補
- 入浴介助スタッフ(非常勤)
- 入浴介助スタッフ[御嶽](非常勤)

## 年末年始の外来診療/リハビリテーション 休診のお知らせ

平成27年12月29日(火)～平成28年1月3日(日)

年末年始も通常の日祝と  
変わらず診療を行い、  
いかなる疾病についても  
初期治療の対応を  
いたします。

さくら総合病院 TEL 0587-95-6711

## 外来診療

平成27年12月29日(火)から  
平成28年1月3日(日)まで

休診

## リハビリテーション

平成27年12月29日(火)から  
平成27年12月31日(木)まで

午前中のみ

平成28年1月1日(金) **休診**

平成28年1月2日(土) **午前中のみ**

入院患者リハビリは  
通常通り365日診療を行ないます。

**救急外来 および デンタルセンターは  
通常通り24時間365日  
救急患者を受け入れています。**

ご不便をおかけいたしますが  
ご理解とご協力をお願いいたします。

## 数独の解答

### ■ 問題1

3	8	6	9	4	5	2	1	7
7	1	9	6	8	2	3	4	5
5	4	2	3	7	1	8	9	6
1	3	5	2	9	7	6	8	4
6	7	8	1	3	4	5	2	9
9	2	4	5	6	8	7	3	1
4	6	1	8	5	3	9	7	2
2	5	3	7	1	9	4	6	8
8	9	7	4	2	6	1	5	3

### ■ 問題2

8	4	6	3	1	5	2	7	9
3	1	7	2	9	4	5	8	6
2	9	5	7	6	8	1	4	3
6	8	4	5	2	3	7	9	1
5	3	1	9	8	7	4	6	2
7	2	9	6	4	1	8	3	5
4	5	3	1	7	9	6	2	8
1	7	2	8	3	6	9	5	4
9	6	8	4	5	2	3	1	7

## ホリデーステイ 太郎と花子のお知らせ

年末年始のご旅行・ご予定などで  
一時的に介護ができなくなった場合などに  
ぜひご利用ください。

ホリデーステイ 太郎と花子  
ご予約受付中

TEL:0587-95-0111