

こ・ろ・ん



《 目 次 》

1. 新年のあいさつ
2. 肺がんと喫煙
3. 栄養一口メモ 「和風餅グラタン」

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下3条4丁目2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>

新年
謹賀

新年のごあいさつ
新年のごあいさつ



院長 佐藤幸作

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのことと喜び申し上げます。また、旧年中は、当院に皆様からの多大なるご尽力を賜りましたことに、心より感謝申し上げます。

早いもので、当院に着任して5回目の新年を迎えました。昨年を振り返りますと、一昨年に開始した病院旧館の改修を引き続きおこなうことができました。病棟内の内装を一新し、トイレ等の水回りの環境を新たにすることができました。また一階のレントゲン室、内視鏡室をリフレッシュいたしました。築30年を経過し皆様におなじみの姿ではありましたが、現代の病院にふさわしい外観と機能を求めて、今後も少しずつではありますが皆様に利用しやすい医療環境となるよう改修改築を継続していきたいと考えています。

もう一つ加えますと、今のところ入院患者さまに限っての診療ですが、透析治療を開始しました。新たな診療内容の提供のひとつとして今後の発展に期待しているところです。

いよいよ、2011年新しい年がスタートしました。世間では寄せる荒波の時代などといわれていますが、私は、この中において、医療人としてどのような病院運営を行うのか、その責任と期待の大きさを痛感し続ける日々が続いています。



しかしながら、どのような時代や環境の中にあっても、医療のはたす役割は変わるものではありません。私は当院が病院理念である皆様の健康への思いをかなうべく医療を提供する姿勢を継続して実現できるよう、今年も汗をかき続けるつもりです。

以上、はなはだ簡単ではありますが、年頭に当たりましての私からの挨拶とさせていただきます。今年が、皆様にとりまして、素晴らしい年となることを心より祈念いたします。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



内科部長
須貝 茂

あけましておめでとうございます。皆様方にはご家族お揃いで良い年をお迎えのことと心からお喜びを申し上げます。

今後とも医療の質の向上や満足度の向上を目標に掲げ、地域の皆様方の健康維持・回復に努めていきたいと考えておりますので、今年もどうぞよろしくお願いいたします。



内科部長
富樫 敦子

新年おめでとうございます。昨年末、素朴な質問に驚かされました。“血压の薬は、一旦始めると一生やめられないというのは本当？”生活習慣(塩辛い味の好みや多量飲酒そして肥満等)が高血圧に直接関係することを患者さんはいまだ十分に理解していない…。患者さんに疾患を理解していただくこと、今年の課題が見えてきました。今年もよろしくお願いいたします。

今年の 抱負



新年あけましておめでとうございます！！当院職員より一言ずつ“今年の抱負・意気込み”を語っていただきました。

事務部長
宇野 正幸



新年明けましておめでとうございます。今年は、当院の懸案事項である、より専門性の高い診療体制の確立に向けた医療環境の整備を早期に完遂したいと考えております。本年もよろしくお祈り申し上げます。

看護部長
三瀬 三栄子



年のはじめは何かしらワクワクします。石橋3年目の今年は何事にも“心をこめて”をテーマに取り組みたいと思います。どうぞ宜しくお願いします！

副看護部長
三浦 芳孝



新年明けましておめでとうございます。昨年は、4月に着任して病院に慣れるのに一生懸命でしたが、本年は心にゆとりを持って皆様の健康増進のお役にたてるように日々邁進していきたいと思っております。本年も石橋胃腸病院をよろしくお祈りいたします。

一般病棟師長
川口 陽子



患者様が安心・安楽に入院生活が送れるよう、また患者様の“思い”を大切にしたい心あたたかい看護ができるように頑張りますので、よろしくお願い致します。

療養病棟師長
正木 美知代



患者様が安心して療養生活が送れるようスタッフ一丸となって努力していきます。

外来師長
鈴木 いくえ



今年も地域の皆様が安心して来院できるよう質の向上に努めたいと思っております。消化器以外にも生活習慣病（脂質異常、高血圧、糖尿病）など診療をしていますので、ご質問がある方はお気軽に電話や来院時にお声をかけて下さい。

リハビリテーション科長
相馬 祐紀



新年あけましておめでとうございます。本年も入院患者さんを中心により良いリハビリテーションを提供していきます。今年は明るくやすらげるリハビリテーション環境の構築とスキルアップのために勉強をがんばります！

薬剤科長
岸田 喜敏



患者様の薬物治療を支える医療スタッフの一輪として、患者様に安心と安全を感じていただけるように業務に励みます。お薬のことなら、いつでもお気軽にご相談下さい。

放射線科長
佐藤 滋人



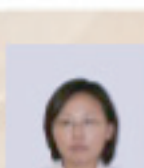
今年もレントゲン撮影を通して医療に貢献していきます。よろしくお願い致します。

医療ソーシャルワーカー
有馬 朋子



皆さんの不安や問題解決のためのお役に立てるように努めていきたいと思っております。誰にきいたらいいかわからないこと、どんな些細なことでもまずはお気軽に声をかけてください！グリーンの制服を着ているのが私です。

管理栄養士
池田 朋

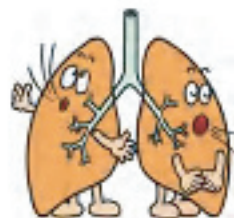


本年も皆様に喜んで頂けるお食事を作れるように、調理員とともにがんばっていきます。

本年もよろしくお祈り申し上げます。



肺がんと喫煙



☆肺がんとは??

肺に発生する原発性の悪性上皮性腫瘍を総称して肺がんと言います。世界中で年間 130 万人の人が肺がんで命を落としています。

日本では、男性の死因として肺がんが 1 位を占めており、女性でも大腸がん胃がんに次いで 3 位を占めています。

☆肺がんの原因は??

肺がんの最大の原因は喫煙とされています。タバコの煙の中には 100 種類以上もの発がん物質が含まれています。

その一部を紹介します。

- ニコチン … 血管収縮作用、依存性、中枢神経興奮・抑制
- タール … 発がん作用（ベンツピレンをはじめ多くの発がん物質を含有）
- 一酸化炭素 … 酸素の 250 倍の強さでヘモグロビンに結合
→ 体内が酸素欠乏になる



これらの発がん物質を吸うことにより、口、喉、だえき、消化管（肝臓・腎臓）、尿路などにも影響がでるといわれています。

☆肺がんの症状は??

肺がんが発症してから臨床症状をあらわすまで無症状の時期があり、その後、初発症状では咳・血痰・食欲不振・全身倦怠感・体重減少などがあらわれます。他にも胸痛・神経痛・神経麻痺などの症状をあらわすこともあります。

タバコは嗜好品ではなく、依存性をもった薬物である「ニコチン依存症」と言われています。

最近では、禁煙のための内服薬（チャンピックスなど）・パッチなどがあり、禁煙外来など行っている病院が増えてきています。禁煙治療を希望される方は一度医師に相談してみてもいいでしょうか。



簡単!! あったかメニュー

栄養一口メモ ~和風餅グラタン~



☆管理栄養士池田より☆

お正月はゆっくり休めましたか? どうしてもお正月は暴飲暴食になり、ついつい多く食べてしまいますよね。お餅料理も毎回お雑煮では飽きてしまいます。今回のメニューは余りがちな餅を使い、通常はホワイトソースを使うグラタンですが、ヨーグルトを使ってさっぱりとした味わいの和風グラタンにしてみました。簡単に作れるので是非試してみてください。

分量 (4人分)

- 切り餅 4個
- 玉ねぎ 2個
- ハム 8枚
- サラダ油 少々
- アレルギ計 150g
- マヨネーズ 大さじ3
- 味噌 大さじ2
- チーズ 少々
- 万能ねぎ 少々
- きざみのり 少々

<作り方>

1. 切り餅を細めに棒状に切る
2. スライスした玉ねぎ、厚めに切ったハムを油をひいたフライパンで炒める
3. 器に2の具をのせ、その上にヨーグルト・味噌・マヨネーズを混ぜたソースをのせ、チーズ・おぎをかける
4. オーブンに入れチーズが溶けたら、取り出してきざみのりをのせる