

こ・ろ・ん

理事長が外来診療を担当します (月～金曜日の午前中)



医療法人菊郷会 理事長
有馬 滋

皆さん、こんにちは。医療法人菊郷会理事長の有馬 滋と申します。当法人には「石橋胃腸病院」と「札幌センチュリー病院」の2つの病院があります。

私は今まで札幌センチュリー病院で透析医療に携わってまいりました。入院を必要とする重篤な透析患者さんが多くなり、札幌センチュリー病院だけでは受けきれなくなりました。そこで、透析を要する患者さんのニーズに応えるべく当院にも新たに透析室を設けて透析医療を開始する運びとなりました。入院透析治療はもちろん、近隣の方々の外来透析治療も積極的にお引き受けいたしますので、ご希望の方は是非お問い合わせ下さい。

また、外来診療においては透析治療に止まらず内科全般も担当致します。主に、高血圧、糖尿病、脂質異常症や慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの生活習慣病の診療をいたします。

川下地区の皆さまの健康維持に少しでも貢献できますよう、職員一同頑張っておりますので宜しくお願い申し上げます。

《 目 次 》

1. 透析室が新しくなりました！！
2. 安全対策管理委員会の活動
3. 部署紹介 『初めまして栄養科です』
4. 栄養一口メモ 『鮭と南瓜のピリ辛炒め』
5. インフルエンザ流行の時期です！！

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/>

透析室が新しくなりました！！

より安全に、より快適に
透析を受けていただける環境を整えました。

2011年10月より、1階リハビリテーション室の向かい側から奥にかけて、新しく『透析センター』を開設いたしました。従来の透析室よりも広く、新しい機械を導入しています。現在は、入院患者さまの透析治療を行っていますが、今後は、外来患者さまの透析治療にも向けていきたいと考えております。また、10月1日より当法人の有馬理事長が常勤することとなり、外来診療を含め、入院患者さまの透析治療にあたっていきます。同法人である札幌センチュリー病院の透析センター（70床）と連携をとりながら、患者さまにとってより快適で安全性の高い透析医療を目指していききたいと思います。

一般内科・消化器内科ならびに透析治療を通し、地域医療に微力ながら貢献できるよう職員一同努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



＜人工透析室＞



＜機械室＞

安全対策管理委員会の活動

平成23年6月21日と28日に安全対策管理委員会主催の「避難器具の使用方法」について研修会を外部から講師をお招きし開催しました。スライドで避難器具の種類と必要性や使用方法の説明を受けた後、2階の救助袋で外への避難を実際に体験しました。



〔 実際に救助袋で避難体験 〕



〔 スライドを使用しての講義 〕

救助袋の内側はらせん構造になっています。普段目にしていても実際に使用する機会はないので、皆少し緊張していましたが、無事に全員降りることが出来ました。いざという時、患者さまと職員を助けてくれる避難器具。当院では非常時に備えて普段から訓練を行っています。



部署紹介

初めまして栄養科です



こんにちは。私たち栄養科は、管理栄養士1名、栄養士1名、調理員5名で、入院患者さまのお食事作りを担当しています。お食事は、個々の患者さまの疾患、嗜好に合わせて365日、皆さんに喜んでいただけるよう、行事食なども取り入れています。どうぞ栄養士を見かけたら、お気軽に食事のご意見などお聞かせ下さい。

皆様喜んでいただける食事作りに日々動んでいます。

お食事に関して何かございましたらお声をおかけ下さい。

この秋から提携病院のセンチュリー病院へ異動になりました。



栄養士 長澤

管理栄養士 佐藤

管理栄養士 池田

七夕はこんなお食事でした！

夜空に星が浮かんでいる様子を表現しました

- ☆七夕寿司
- ☆そうめんすまし汁
- ☆揚げひりょうず
- ☆彩りマリネ
- ☆七夕ゼリー

手作りの行事食カードも添えています



また、管理栄養士は入院・外来患者さまに対して、糖尿病など一人一人の状態に合わせた栄養指導も行っています。日々のお食事について疑問・相談などありましたら、気軽に声をおかけ下さい。

栄養一口メモは前号まで池田が担当していましたが、今後は佐藤が担当致します。

栄養一口メモ

～鮭と南瓜のピリ辛炒め～



作り方

1. 鮭は一口大に切り、片栗粉をつけて揚げる。
2. 南瓜は少し厚めに切り、フライパンで表面に焦げ目がつく程度に蓋をして蒸し焼きにする。
3. ニラは3～4cmの幅、長葱は斜めに、パプリカは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取りほぐす。
4. ◎の調味料を合わせておく。
5. フライパンに油をひき、おろしにんにく・生姜を炒め、全ての材料を入れてさらに炒める。
6. 4.を最後にかからめて出来上がり☆

分量(4人分)

| | |
|-----------|------|
| 鮭 | 300g |
| 片栗粉 | 少々 |
| 南瓜 | 1/4玉 |
| ニラ | 1/4束 |
| 長葱 | 2本 |
| しめじ | 1袋 |
| 赤パプリカ | 1個 |
| サラダ油 | 適量 |
| おろしにんにく | 少々 |
| おろし生姜 | 少々 |
| ◎醤油 | 大さじ2 |
| ◎砂糖 | 大さじ1 |
| ◎オイスターソース | 小さじ2 |
| ◎酒 | 小さじ2 |

旬の野菜で免疫力アップ

免疫力を高める栄養素
(今回使用した食材)

☆ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫にする



☆アリシン

抗菌・抗ウイルス作用



☆ビタミンB6

免疫機能を保つ



管理栄養士 佐藤より インフルエンザ予防のために栄養価の高い旬の食材を積極的に取り入れましょう！



インフルエンザ流行の時期です!!

～毎年流行するインフルエンザ。今回はその予防法をご紹介します～



Q インフルエンザと風邪って、どう違うの？



インフルエンザと普通の風邪は原因となるウイルスの種類が異なる違う病気です。風邪との違いは比較的急速に症状が出現し、急な発熱（多くは38度以上の高熱）・全身倦怠感・筋肉痛・関節痛を特徴とし、咽頭炎・鼻水・咳・痰などの症状を伴います。腹痛・嘔吐・下痢といった胃腸症状を伴う場合もあります。高齢者や免疫力の低下した人は合併症を起こすと肺炎やインフルエンザ脳症にかかる場合があります。

Q どうやって感染するの??

インフルエンザウイルスは、感染した人の咳やくしゃみ等のしぶきに含まれています。近くにいる人がそのしぶきを吸いこむとインフルエンザに感染します。また、感染した人の咳やくしゃみのしぶきが付いたところに触れると手にウイルスが付くため、その手で目、鼻、口などに触れてしまうとウイルスが体内に入り感染します。



Q どうやって予防したらいいの???



予防には基本的な石鹸による手洗い・うがいやマスクの着用、免疫力の低下を防ぐ為に十分な栄養・睡眠休息をとり、部屋の湿度を50～60%に保つこと、飛沫感染の確率を大幅に減らすため換気をこまめに行ったり、空気清浄機を使用したりするのも有効です。



また、ワクチンの予防接種も有効です。ワクチンは接種の約2週間後に抗体が付き、その抗体の持続は3～4ヶ月になります。そのため、例年流行のピークである11月下旬から12月上旬に合わせて、10月中にワクチン接種することをお勧めします!



札幌市インフルエンザワクチン助成制度について



| | | | |
|-------|-------------------|-------|--------|
| 一般 | 16歳～64歳 | 一般 | ¥2,625 |
| | 60歳～64歳 (障害1級) | 非課税世帯 | ¥0 |
| | | 課税世帯 | ¥1,000 |
| 65歳以上 | 札幌市外在住 | | ¥2,625 |
| | 札幌市在住 | 一般 | ¥1,000 |
| | | 非課税世帯 | ¥0 |

※非課税世帯について

- ①生活保護受給者
- ②介護保険介護区分1～3の方
- ③後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の区分が低Ⅰ・低Ⅱの方
- ④後期高齢者健康診査受診券の料金が0円の方以上の方が対象となります。

また、被災者の方にも助成があります。

ワクチン接種は予約がなくても出来ます。
気軽にお申し出ください。



料金などに関する詳細は病院窓口までお問い合わせください。医療法人菊郷会 石橋胃腸病院 ☎011-872-5811

