

広報 第八十二号

さくら前線

新入職員紹介

『いあいさつ』

看護師 関谷とみ江

10月より2階にある透析室に勤務しております。関谷とみ江です。どうぞよろしくお願ひ致します。

私が看護師を目指したのは、家族が体調を崩した時「私だからできる事」をして早く元気になって欲しいと思ったのがきっかけでした。私は祖母のことが大好きでした。祖母は腰が曲がっており、腰痛や体調を崩すことがしばしばありました。我慢強い人でしたので、「つらい」と聞いたことはありません。いつも私の事をとても大切にしてくれて、優しく傍にいてくれる人でした。看護師になって祖母の入院生活の苦痛の軽減を私を支えてあげたい！！と意気込んでいたの間に合わず、感謝を伝えることすらできず悔しい気持ちが残ったままです。私は看護師になりいろんな経験をしてきました。看護師の振る舞い方、家族の私たち、医療従事者のあるべき姿など。幸いなことに、私にはいつも見習いたいと思える「優しさを持った人」、私がなりたい「理想の看護師の技術を持った人」がいる環境がありました。この「さくら病院」にも、さっそく見つけまし

た。患者さまに、まるで家族のように心を寄せて接し、緊張を和らげるとともに大切に関わっています。心の距離の近さを感じました。今までの医療従事者と患者さまとの関係とは違うものでした。私はここで、また自分の理想の看護師像を更新し、祖母がより喜んでくれるような看護師になれるよう努力することで、患者さま・スタッフの皆さんのお役にたてたらと思っています。

そしてもう一つ、この文を読んでくださった方が原点を思い出し、自分の目標に「また頑張ろうかな？」なんて見つけなおすきっかけになれば・・・なんて虫のいい考えをしています。私は、見た目は目力のある怖い印象をもたれがちですが、話したら印象が変わると思います。どうぞ、お声かけください。

薬局だより

『下痢って何が原因で起きるの?』
 (連載) 主任薬剤師 門脇 寛篤

皆さん、もう年末まであと僅かとなってきました。私は薬剤師ですので、年末というインフルエンザとノロウイルスによる下痢を思い浮かべます。インフルエンザについては前号で記述しましたが、今回から下痢について深く、でも、わかりやすく解説する事にしたいと思います。

皆さんの中で、下痢といえば、悪いことばかりを想像しませんか?しかし、そうとも限りません。下痢も便秘も便の硬さが異なるだけで、体の中の悪いものを出す、という行為だからです。硬すぎて便が腸の中で居座っても詰まってしまう病気の引き金

となりますし、水下痢が続くと脱水を引き起こしてしまいます。ちょうどいい硬さで、かつ、適度な間隔での排便が一番良いわけです。

下痢が起きた場合、急な嘔吐や発熱を伴ったり、3日以上連続して起きると黄色信号です。小児や高齢者だけでなく、一度、受診してみると良いです。細菌性またはウイルス性の可能性があるからです。食物繊維の摂り過ぎによる下痢では発熱までの症状は出にくいですが、腸内に炎症が起きている場合に下痢となることもあるからです。

他にも原因としては、腸が動きすぎるために起きる下痢(腸管運動)、塩類が腸内に過剰にあるために水を引っ張ってきてしまった下痢(分泌性)、抗菌剤による腸内細菌叢が壊れてしまうことによる下痢、浸透圧の異常による下痢(浸透圧性)、睡眠不足による下痢、暴飲暴食による下痢、ストレスによる下痢、過敏性腸症候群などの疾患による下痢と、様々です。皆さんの知っている下痢になる要因は、どのくらいありましたか?

次号では、それらの原因と対策について、順番に解説していこうと思います。
 次号もお楽しみに。



キャベツとくるみのサラダ

材料 (2人分)
 キャベツ 1.5枚 (120g)
 トマト 1/2個 (80g)
 にんじん 1/10本 (20g)
 くるみ 20g
 青じそ 4枚 (2g)
 オリーブ油 小さじ1
 レモン酢 小さじ1

作り方
 ① くるみ粗く砕いて軽くフライパンで炒る。キャベツとにんじんは細切り、トマトは1cm角に切る。青じそは千切りにする。
 ② ボウルに①を入れ、オリーブ油で和え、食べる直前にレモン酢を加えて和える。

1人分栄養価
 エネルギー112kcal たんぱく質2.7g
 脂質9.0g 塩分0g

かぶとかぼちゃの蒸し物

材料 (2人分)
 かぶ 1個 (100g)
 かぼちゃ 80g
 小松菜 1株 (40g)
 粉チーズ 大さじ1/2
 オリーブ油 大さじ1/2

作り方
 ① かぶは8等分に切り、葉はざく切りにする。かぼちゃは1口大に切り、小松菜は長さ4cmに切る。
 ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れ、強火で表面に焼き色をつけ、ふたをして弱火で蒸し煮する。

1人分栄養価
 エネルギー84kcal たんぱく質3.0g
 脂質4.1g 塩分0.1g

塩分ゼロレシピ (副菜編)

食塩摂取の目標値は男性8g / 女性7g / 高血圧の方6g以下です。

(ししょうゆ約小さじ1杯 || 食塩1g分)

栄養課だより

『高血圧予防の為に塩分ゼロレシピ』

管理栄養士 針塚美恵

日本人の食塩摂取量は世界的にみても多く、日本に高血圧の人が多い理由は食塩の取りすぎにあるといわれています。食塩の取りすぎは、高血圧を招き、血管をもろくし、心臓病、腎不全の原因になるほか、胃がんのリスクも高めます。薄味は続けると慣れていきます。まず1日1g減らしてみましよう！

**訪問診療・訪問看護
ご相談承ります**

吾妻さくら病院では通院が難しい方や、自宅での療養を希望する方に対して、医師・看護師がご自宅に定期的に訪問して診療や健康状態の観察、療養上の相談、指導を行う「訪問診療・訪問看護」を実施しています。

在宅療養でお困りの際はぜひ一度ご相談ください。ご自宅へお伺いしての面談もいたします。

担当：唐澤

病院だより

- インフルエンザ予防接種受付中(在庫無くなり次第終了となります)
- 在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法などを希望されている方など、ご相談承ります。



くるみの香ばしさがアクセントになり、塩を加えなくても、レモン酢でさっぱり食べられます。素材の味が活きたサラダです！



焼き色を付けることで香ばしくなり、蒸すことで野菜の甘みが引き立ちます。粉チーズの塩気だけで美味しく召し上がれます！

診療案内(11月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤	中澤	中澤	於川※2 中澤	於川※3
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	原口 (群大)	渡邊 (群大)	休診	鈴木 (群大)	笹口	(群大)
	午後						休診
認知症外来	午後	休診※4	休診	休診	休診	休診	休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日(当番医は救急対応)

- ※ 第1月曜日(6日)は内科休診となります。
- ※ 於川医師の診療は第3金曜日および第1・2・4土曜日となります。
- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

- ※1 第2月曜日(13日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。
- ※2 第3金曜日(17日)の診療となります。
- ※3 第1・2・4土曜日の診療となります。
- ※4 第3月曜日(20日)午後の診療となります。心療内科は新規の受け入れを休止しております。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。
- ◆ 11月休日当番医は5日(内科)・12日(外科)・26日(外科)となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
 TEL: 0279-75-3011
 FAX: 0279-75-3299
 URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>

