



新入職員紹介

『山崎千寿子』

看護師 山崎千寿子

11月より4階病棟で勤務させていただいております看護師の山崎千寿子と申します。よろしくお願いします。

私は群馬県の群馬県出身です。高校卒業と同時に親元を離れ、進学のため群馬に越してきました。そのまま吾妻で就職し、親には泣かれましたが縁あって家庭を築いております。

早いもので栃木で過ごした年数より群馬で過ごした年数の方が多くなり、栃木訛りも大分とれっきました。その中で思うことは、周りの方たちに恵まれているということです。栃木だけでなく群馬にきて出会った人たち。良い事もあるけど嫌なこともある中で周りの方の支えあっての今があると実感していまます。

今回私にとつて初めての転職で不安が強かったのですが、職場の皆さんがとても良くしてもらえてありがとうございます。これからもご指導よろしくお願い致します。

『初めてまして』 医事課 上原 悠永

10月より事務職員として入職いたしました上原悠永(ゆうと)と申します。

生まれは静岡で、その後は大阪、群馬、愛知、東京といった具合に様々な土地での生活を経験してきました。この中でも群馬は小学校から高校卒業までの最も長い期間を過ごしており、今では最も『故郷』と感じられる土地になりました。この度はそんな故郷・群馬の地で働くこととなり、非常に嬉しく感じております。

病院での勤務は今回が初めてで、わからない事が多くご迷惑をお掛けしてしまうこともあるかと思いますが、少しでもスムーズかつ正確に仕事をこなせるよう日々精進いたします。

余談になりますが、前職はIT企業に勤めておりましたので、そういう分野でお役に立てる機会があるかもしれません。もしもお困りもことがございましたら、気軽に声かけください。

薬局だより

『下痢の良し悪し、治療、コレ必要なの?』 主任薬剤師 門脇 寛篤

前回は下痢の起る様々な原因をお話ししましたが、今回は、この下痢はすぐ病院へ行つた方がいい、あるいは、この下痢はまだ様子を見てもある程度は大丈夫、といった、下痢の良し悪しをお話ししようと思います。

下痢は前回にお話をしたように無理に止めるべきものではないと考えられています。その一つに「細菌性」であった場合、悪い細菌を下痢とともに体外へ排出する効果があるからです。しかし、細菌が体内で繁殖してしまい、腸内細菌が悪い菌だらけとなってしまうと良い菌がいられる場所がなくな

つてしまふため、良い菌を口から摂取するという治療が必要となります。その判断ですが、即決はやはり『出血』しているかどうかです。世の中でも話題となるO.157などがいると出血症状が出ますので、すぐに病院にかかる必要があります。他に、ひどい水下痢が連日続く時も要注意。体力のある時は問題ないのですが、脱水を引き起こし、低栄養にもなってきてしまうため、原因精査のために受診が必要です。また、海外旅行帰りの下痢は、外部での食物に細菌が加熱処理されずに出来れていることを知らずに食べ、下痢となっていることや、硬水軟水といった水の種類が合わず下痢となっている場合もあるため、やはり、一度受診されることをお勧めします。他には高熱が絡む下痢も受診が必要です。

では、受診の必要のない下痢とは一体どのようなタイプがあるでしょうか。

それは、食べ過ぎによる消化不良からのものや食べ物が合わないことによる下痢、ストレスによる下痢、女性に多くいらっしゃいますが、冷えからくる下痢が挙げられます。

次号は医学的にどのような下痢があり、その内容とはどんなものかを解説しようと思います。

次号もお楽しみに。

運動でもある程度のストレス解消になるよ!





管理栄養士 針塚美恵

前月号に引き続き、減塩レシピの紹介です。今月号は主菜編です。減塩は、普段の食事でできることからコツコツ続けることが大切です。

鶏肉のトマトソース	
材料 (2人分)	
鶏もも肉	100g×2枚
玉ねぎ	1/5個 (40g)
セロリ	1/5本 (20g)
ホールトマトカット (缶)	100g
ほうれん草	3株 (60g)
もやし	1/4袋 (60g)
にんにく (みじん切り)	1g
バター	小さじ1/2
しょう油	小さじ2
バルサミコ酢	小さじ1
こしょう	少々
乾燥バジル	少々
塩・こしょう	少々
粗びきこしょう	少々
オリーブ油	小さじ1/2
一人分栄養価	
エネルギー	267kcal たんぱく質 19.3g
脂質	17.2g 塩分 1.0g

作り方
① 鶏肉に塩・粗びきこしょうをふる。ホイルを敷いた魚焼きグリルで20分ほど焼く。(火加減、時間は、様子を見て加減して下さい。)
② ソースを作ります。玉ねぎ、セロリは粗みじんに切る。深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎとセロリを加えて炒める。トマトとAを加えてとろみがつくまで煮詰める。
③ 添え野菜のほうれん草は長さ3cmに切り、さっとゆでる。フライパンにバターを入れ、火にかけ、ほうれん草ともやしを入れて炒め、塩、こしょうで味を調える。
④ 器に鶏肉を盛って、②のソースをかけ、③の野菜ソテーを盛り合わせる。

- 減塩のポイント
- ① 麺の汁を残す (2gの減塩)
 - ② 味噌汁は1日1杯まで (具だくさんにする)
 - ③ 高塩分食品を減らす (漬物・佃煮・塩辛・魚介練り製品・チーズ・ナッシュ菓子など)
 - ④だしの旨味や酸味や香味などをうまく利用する。

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

11月22日、消防署立会いの下、消防避難説明訓練を実施しました。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。

病院だより



バルサミコ酢はぶどう酢を長期に樽熟成したイタリアの調味料です。バルサミコ酢がない場合はウスターソース小さじ1/2酢+小さじ1/2でも代わりになります。カロリーダウンしたい方は鶏肉の皮無しを選びましょう。 (-77kcal)

診療案内(12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	於川※3 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

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

- ※ 第1月曜日(4日)は内科休診となります。
※ 於川医師の診療は第1・3・5金曜日および第1・2・3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、院内掲示版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(11日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。

※2 第1・3・5金曜日の診療となります。

※3 第1・2・3土曜日の診療となります。

※4 第3月曜日(18日)午後の診療になります。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ご相談ください。

◆ 12月休日当番医は10日(外科)・24日(外科)・29日(内科)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/>