

# News Letter

a p r o f e s s i o n  
S 専 門 職 S

『a p r o f e s s i o n』では当院で働く『専門職』スタッフを取り上げ、その人の担当業務や仕事に対する思いを紹介しています。

今回は、新しく赴任して来られた先生を紹介します。

Q1 あなたの担当業務を教えてください。

Q2 現在の職業（職種）を選択した理由を教えてください。

Q3 業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

Q4 あなたの好きな言葉、あなたの信念において指標としている言葉を教えてください。

Q5 広報誌の読者へのメッセージをぜひ！

医局

内科

西原 桜子



Q1

内科医師



Q2

目の前で困ったり苦しんでいる人がいたら助けられる人になりたいと思って医師を志しました。

Q3

嘱託医をしていた施設の患者さんから最後の診察の際に「いいお医者さんになってね」と言われたこと。

Q4

千射万箭



Q5

誠心誠意診療にあたりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

医局

内科

刑部 有紀



Q1

内科医師



Q2

医療の分野に興味があった。大変そうだが「人の命を助ける職業」につきたいと思った。

Q3

入院経過が長かったネフローゼの患者さんに、退院時に感謝された時。

Q4

努力は人を裏切らない

Q5

よろしくお願いします！



## 優しい食生活

### 栄養科



## 「彩りよく野菜を食べて、生活習慣病予防」

近年、増加傾向にあるのが、脳卒中・高血圧症・糖尿病などの生活習慣病です。その生活習慣病の予防には、まず食生活の見直しが第一歩。

生活習慣病の予防には、栄養バランスのとれた食事が基本です。バランスをとるためには、野菜を意識的に食べるのが大切。野菜には、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維など、体調を整え、生活習慣病を予防する「栄養素」が豊富に含まれています。

野菜は脂肪分をほとんど含まず「低エネルギー」なので、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。また、体に欠かせない「栄養素」のみならず、生活習慣病予防に重要な働きをする「機能性成分」が豊富に含まれています。

機能性成分は、主に野菜や果物に含まれる色素・辛味・香りの成分。抗酸化作用などが生活習慣病の予防につながります。

サラダ好きやサプリメントを使っている方は、野菜を「とっているつもり」「成分だけとればいい」と思っていますか？ サラダを食べていると、野菜をたっぷりとった気分になりがち。でも、かさの割に量は摂れていない場合もあります。ドレッシングのかけすぎなど、脂の量にも注意したいですね。また、サプリメントはあくまでも補完食品。野菜を食べることは、栄養素や機能性成分をまるごと摂取できるため、健康を手に入れる可能性が高くなるといえます。

「栄養成分は、サプリメントで補えば大丈夫」ではなく、楽しく、おいしい食事の中から、野菜の栄養素や機能性成分を吸収しましょう。

### 《緑黄色野菜を中心に、彩りを意識していろいろな野菜の組み合わせで食べましょう》

①色の濃い「赤」「黄」「緑」の野菜から選んでみましょう。色の濃い野菜は、リコピンやルテインなどのカロテノイドを含むので抗酸化作用があります。

目に鮮やかな「彩り」に含まれた機能性成分はQOL（生活の質）を高め、健康長寿に貢献する可能性をもっています。

②レタス、きゅうり、トマトなど簡単に食べられる野菜は常備しておき手軽に摂りましょう。

③にんじん、だいこん、じゃがいも、たまねぎなど根菜をざく切りした簡単スープもおすすめです。

④和食はもともと一汁三菜で栄養バランスのとれた食事。和食を中心に野菜の豊富な副菜を忘れずに摂りましょう。

外食が多い、朝食を食べない、便秘がちの方等は野菜不足になっているかもしれない。

「野菜を忘れていないかな？」を、いつも意識して、彩りよく野菜を食べる習慣を身につけましょう。



### 「あじと香り野菜の刺身丼」 2人分

- ごはん：200g
- あじ：2尾（120g）
- えのき：1/2パック（40g）
- ねぎ：10g
- トマト：100g
- 大葉：2枚
- 刻みのり：少々
- いりごま：少々

A (酢小さじ2、だし汁大さじ1と1/2、しょうゆ小さじ2、酒小さじ1、砂糖小さじ2/3)

(作り方)

①三枚におろしたあじを5mmの厚さのそぎ切りにする。

②えのきは石づきを取り半分に切る。

トマトはヘタを除き皮を湯むきしてから1cm角のさいの目きりにする。

ねぎは小口、大葉は干切りにする。

③鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせ冷ましておく。

④①と②と③を合わせ、器に盛ったごはんの上にかける。刻みのりといりこまを散らす。



### 糖尿病教室



皆さんで交流しながら学びませんか？  
糖尿病を支える専門の医療スタッフがサポートさせていただきます。

#### 第1回

平成30年6月10日  
午前9時半～12時

①「糖尿病の基礎知識」

大野内科 副院長

稲田 昌一郎先生

②「災害時に備えましょう」

けんみん病院 看護師

東 知恵

濱田 綾

③「糖尿病の食事療法〜食べ方・選び方のコツ〜」

けんみん病院 管理栄養士

野村 愛

#### 第2回

平成30年6月17日  
午前9時半～12時

①「糖尿病の薬について」

けんみん病院 薬剤師

尾崎 真利子

②「実際に血糖値を測ってみよう」

けんみん病院

臨床検査技師

野町 真由

上岡 干夏

③「運動療法について」

けんみん病院 理学療法士

今橋 一幸

④「カロリーや糖質制限だけじゃない！合併症予防の食事」

けんみん病院 管理栄養士

井上 那奈

場所：幡多けんみん病院

3階 中会議室

【問い合わせ先】

電話：

(08880) 66-2222 (代表)

担当：内科外来

※参加無料、事前申込不要

### 幡多がん患者会「よつばの会」



がん患者さんやそのご家族のみなさんとともに語り合い、学びあいを通して親睦を図り、また、安心して納得できる医療を受けられるよう、医療従事者との情報や意見の交換をします。

日時：平成30年7月8日(日)

午前10時～12時

場所：幡多けんみん病院

3階 大会議室

問い合わせ先：

幡多けんみん病院

(がん相談支援センター)

電話：

(08880) 66-2222 (代表)

※参加無料、事前申込不要



### 病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をととして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの（薬剤情報提供書・お薬手帳など）**を持って行くようにしましょう！

### 私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

### 第44回 幡多ふれあい医療公開講座



日時：

平成30年6月17日（日）

13時開場 13時半開演

（16時終了予定）

場所：大月町農村環境改善センター

ター

内容：

① 増え続ける大腸がん  
症状が出てからでは遅  
いんです！

大月病院

内科 医師

橋元 幸星



② あなたの骨は大丈夫？

骨粗鬆症と骨折のおは  
なし！

幡多けんみん病院

整形外科 医師

橋元 球一

この講座は

『高知家健康パスポート事業』  
対象講座です。

どなたでも参加できます。

後援：

四万十市・宿毛市・土佐清水  
市・黒潮町・大月町・三原村・  
幡多福祉保健所・幡多医師会・  
高知新聞社・RKC高知放送

※参加無料、事前申込不要



【問い合わせ先】

幡多けんみん病院

（経営事業課）

（0880）66・2222

\*または各市町村担当部署

### 幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利
2. 医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利
3. プライバシーが保護される権利
4. 自分の希望を伝え、自らの意思で選択し、決定する権利
5. 人間としての尊厳が守られる権利
6. 他の医療機関の医師の意見「セカンドオピニオン」を求める権利

統計

4月

外来患者数

9467人

新外来患者数

1342人

新入院患者数

443人

退院患者数

469人

平均在院日数

13.7日

救急車・時間外患者数

984人

手術件数

149件

