

第67号 2009.5.7

高知県立幡多けんみん病院発行

〒788-0785

宿毛市山奈町芳奈3番地1

TEL (0880)86-2222(代)

http://www.pref.kochi.jp/~hata

病院ニュース

News Letter

A
P
R
O
F
E
S
S
I
O
N
S
P
E
C
I
A
L



当院で働く『専門職』スタッフを紹介しているこのコーナー。今月は四月号ということと、この春から新しく幡多けんみん病院の仲間になりました「専門職」三名の紹介をしたいと思います。

日井 大介 先生

(医局 小児科)



Q1現在の職業(職種)を選じた理由を教えてください。

A1通常商いにおいては、売り手は高く売りたい、買い手は安く買いたいとお互いの思いは一致していません。(両者の駆け引きが魅力でもあると思うのですが。)私の場合、売り手にあたる医師は治したい、買い手にあたる患者様は治りたいと、思いは一致しています。同じところを目指しているという点が好ましく思えました。

医師の中で小児科を選んだ理由は、子どもが好きだからです。(医師になれなかったら、保育士を目指そうと思っていました。)

Q2幡多けんみん病院の第一印象を教えてください。

A2明るくきれいな病院。病室の窓が広いのが印象的でした。事務の方も親切で感謝しています。

Q3あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としている言葉を教えてください。

A3一番初めに指導医についてくれた方から教わった言葉です

が
「小児科は夜になってからが本当の仕事だ」
「三六五日二十四時間小児科医である事」

Q4今後の抱負など、広報誌の読者(院内スタッフ、患者さん、その他一般の方)へのメッセージをせひ!

A4まだこちらに来て日が浅く、分からないこと(特にシステムなど)もありますが、地域の基幹病院の小児科医として、地域の子どもの健康と健全な成長のために、力を尽くしていきたいと思えます。

門田 直樹 先生

(医局 内科)



Q1現在の職業(職種)を選じた理由を教えてください。

A1 地域医療に少しでも貢献できればと思いました。

Q2 幡多けんみんな病院の第一印象を教えてください。

A2 大きな病院だと思いました。

Q3 あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としている言葉を教えてください。

A3 「努力」

Q4 今後の抱負など、広報誌の読者（院内スタッフ、患者さん、その他一般の方）へのメッセージをぜひ！

A4 頑張ります！

MSW（医療ソーシャルワーカー）
沖野 典子 さん

（医療相談室）



Q1 現在の職業（職種）を選じた理由を教えてください。

A1 最初は、医療ソーシャルワーカーという仕事があるんだ、という所から入りました。

そこからMSW（医療ソーシャルワーカー）について学んでいくうちに、患者さんと病院の架け橋になったり、他の職種とは違った方法で患者さんの生活（入院中や退院後も含め）をサポートできるところに魅力を感じ、目指そうと思いました。

Q2 幡多けんみんな病院の第一印象を教えてください。

A2 私も元々幡多出身なので、身近な病院という感じです。幡多弁も懐かしいです。

Q3 あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としている言葉を教えてください。

A3 「継続は力なり」

大学入学時と卒業時に先生に贈っていたいただいた言葉です。

Q4 今後の抱負など、広報誌の読者（院内スタッフ、患者さん、その他一般の方）へのメッセージをぜひ！

A4 私が目指すのは患者さんのもっている、その人らしさや強さを大切にしたい支援です。ソーシャルワーカーとして、幡多けんみんな病院のスタッフとしてこれから頑張っていきたいと思います。みなさん、よろしくお願いします。

新しい環境の中で、色々戸惑うことも多く、毎日が慌しく過ぎ去っているのではないでしょうか。

慣れた頃に「幡多けんみんな病院に来てよかった」と感じてもらえたらいいなあと思います。さあ、これから一緒にがんばっていきましょう！

やさしい食生活

栄養科

健康も病気も毎日の食事の積み重ねで決まります。

家庭の食事でも、外食でも、バランス献立の基本となるのが、主食、主菜、副菜の「三つのお皿」です。



主食、主菜、副菜の組み合わせの五つのルール

① 三つの料理とも適量を守る。

② 同じ種類を重ねない。

主食、主菜、副菜は、それぞれ「一品」が原則です。ラーメンライス、刺身と焼肉など、主食や主菜を二品以上食べると、食べ過ぎです。

【悪い組み合わせ例】

チャーハン、ラーメン、肉まん



③ 同じ調理法を重ねない

一献立に炒め物が二品あるなど、同じ調理法の料理が重なっていると、味の変化に乏しく、油脂や塩分の摂り過ぎになりがちです。

【悪い組み合わせ例】

スパゲッティ、ハンバーグ

(いんげんのソテー添え)

④ 同じ主材料を重ねない

食品数が多いほど、さまざまな栄養素が摂れます。同じ材料を使うと、食品の種類が乏しくなり、微量栄養素の不足につながります。

【悪い組み合わせ例】

卵サンド、ハムエッグ、卵スープ

⑤ 油を使った料理は一品だけ

油を使った料理を献立につき一品にすると、油脂の使用量がぐんと減って、エネルギーの摂り過ぎを防ぐことができます。

【悪い組み合わせ例】

チャーハン、豚肉のしょうが焼き、野菜炒め

主食、主菜、副菜がそろっても、その中身によって栄養バランスは良くも悪くもなります。何を食べようか考える時、買い物する時などに、この五つのルールを思い出してみましょう。



【さつまいもと南瓜の茶巾】

みなさんが、おやつとして食べている物の中には、砂糖や油がたくさん含まれていて、エネルギーの高い物があります。だからといって、我慢して、ストレスをためていませんか？甘さ控えめ、素材の栄養を生かした手作りおやつなら安心です。

☆材料☆

- さつまいも・・・50g
- 南瓜・・・80g
- 砂糖・・・大きじ1
- 牛乳・・・大きじ2〜3

☆つくりか☆

① さつまいもと南瓜は皮をむき、一口大に切ってゆでる。

② 熱いうちにつぶす。

③ それぞれ砂糖を半分ずつ入れ小鍋で牛乳を入れて練り上げる。

④ 半分ずつ合わせてラップに包み、上部をぎゅっと絞って茶巾型にする。

ビタミンA・Cたっぷりのおやつです。

かぼちやの黄色の色素は、かぼちや自体が紫外線から身を守るためのβカロテンに由来するもので、人間の体にも効果的に働き、日焼けやシミなどの予防になります。

是非作ってみてください。



幡多けんみん病院 ホームページアドレスの変更

平成二十一年四月一日より、高知県ホームページアドレスの変更に伴い、幡多けんみん病院のホームページアドレスも変更になりました。

ご不便をおかけしますが、変更後のアドレスを入力のうえご覧下さい。

(変更前)
<http://www.pref.kochi.jp/~hata/index.html>
 ↓
 (変更後)
<http://www.pref.kochi.lg.jp/~hata/index.html>

※～kochi と .jpの間に「.lg(ドット・エル・ジー)」が追加になりました。

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、地域医療をとお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

エイプリルフール

編集スタッフ



四月一日は、「エイプリルフール」です。「人をからかうような害のない嘘をついていい日」として知られています。この日は、世界中でいろいろなジョークが飛び交い、新聞やテレビでも嘘の記事を掲載したりしています。

日本語では「四月馬鹿」、漢語表現では「愚人節」、フランス語では「アワソン・ダヴリル（四月の魚）」と呼ばれています。フランスで「四月の魚」と呼ばれるのは、四月一日になると魚の形を紙で切り抜き、それをからかいた大人や子供の背中に貼るといふことからきています。なぜ、「魚」なのかという

と、魚は水中でいつも口をパクパクしているところから間抜けの代名詞となっていてマイナスイメージがあるようです。

「エイプリルフール」の由来は諸説あって、どれが起源かは不明です。ヨーロッパでは、三月二十五日を新年とし、四月一日まで春の祭りを行っていました。しかし、一五六四年にシャルル九世が一月一日を新年とするグレゴリオ暦を採用し、それに反発した人々が四月一日を「嘘の新年」として騒ぎ出したのが始まりとも言われています。

インドでは、悟りの修行を三月末まで行っていて、それが終わった四月一日になると直ぐに迷いが生じるところから「擲擲節」と呼んでからかったことに由来すると言われています。

いずれにしても通常、「嘘」は悪いこととされているのに一年に一回だけ「嘘」が許されるこの日は、自分も他人も楽しめるようなとびっきりの嘘を考えて、みんなが笑顔になる日になれば素敵ですね。

3月の統計

外来患者数	12,871人
新外来患者数	1,749人
紹介患者数	323人
新入院患者数	514人
退院患者数	490人
平均在院日数	14.51日
救急車・時間外患者数	1,291人
手術件数	184件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。