

また がわ



秋号 Vol.48
2015.11



特集 第1回北川病院 フェスティバル

栄養だより 脂質異常症の食事療養

院内の出来事 3階敬老会・運動会

お知らせ インフルエンザワクチン予防接種

第1回北川病院 フェスティバル

10月3日(土)、第1回北川病院フェスティバルを開催しました。このイベントは明治期から103年の歴史を持つ当院でも初の試みで、地域住民の皆様に気軽に足を運んでいただくことで、病院を身近に感じてもらうと企画されました。

院内の各部署が展示や体験、屋台などを出して、病院の仕事について皆さんに紹介しました。また、和気中学校の吹奏楽部や岡山のご当地アイドルがコンサートをしてくださり、盛りだくさんの内容でした。当日の来場者は300人以上！予想を超えて非常に多くの方に来ていただくことができました。その様子をお伝えします。

1階の待合ホールは、吹奏楽部のコンサート用に模様替え！13時20分のスタートを前に既にたくさんの方が集まっていました。

開始時間になると北川理事長の挨拶があり、和気中学校吹奏楽部のオープニングコンサートが始まりました。

楽器の演奏や合唱曲もあり、とてもすばらしい演奏でした。一生懸命な演奏に涙が出ましたというお客さんもいらっしゃいました。





病院の正面玄関前では、おそろいの緑のTシャツをきた看護部のスタッフがお出迎え。わたあめやポップコーン、ヨーヨーつりなどのお店を出しました。お店と言っても全て無料です。わたあめは薄いピンクや緑などの色がついたかわいらしいもので、演奏を終えた和気中の皆さんも「かわいい！」と喜んでいました。

ヨーヨーつりやスーパーボールすくいには小さいお子さんがたくさん集まっていた、夢中になって遊んでいました。



玄関を入ると総合受付があり、フェスティバルの案内地図とエコバッグを皆さんに配りました。この案内地図にはシールラリーがあり、院内のいろんな展示場所に置いてあるシールを集めて持ってこられた方には、お礼の品をプレゼントしました。

経理は銀行の職員の方を招いてのお金にまつわる相談コーナー、医事課ではバザーを設けました。多くの方がバザーに来られたので、職員からたくさん集めていた商品はどんどん売れていきました。

レントゲン室前の待合スペースでは、東備消防の方にAEDの使い方講習をしていただきました。今や多くの施設に設置されているAEDですが、もしもの時に使い方を知らなければ意味がありません。こちらもひっきりなしにお客さんが来られていました。



外来処置室では、血圧や身長体重、体脂肪、血糖などの測定コーナーの他、手洗い講習や、フットケア体験、肺年齢のチェックコーナーなども設けました。日頃なかなか受けられない検査が人気でした。手洗い講習には親子連れの方が多く来られ、実際に手を洗ってからライトを手に当てて看護師が汚れの残り具合をチェックすることで、洗えていない部位に気づくことができていました。フットケアの部屋ではアロマをたいていたのでリラックスできとても気持ちよかったという声がたくさん聞けました。



2階に上がって、リハビリ室ではオリジナルエコバッグやキーホルダー作りコーナー、物理療法体験、療法士による相談コーナーなどがあり、こちらも若い人からお年寄りまでたくさんの人が来ていました。

この日リハビリ室で物理療法体験をされた方が、とても気持ちよかったのでまたリハビリをお願いしたいと後日受診に来られていました。スタッフとしてとても嬉しいお言葉です。



歯科では〇×クイズ、歯科に関するトリビアや口腔ケア用品の展示、歯科衛生士による歯磨き、フッ素洗口(うがい)、口臭チェッカー体験を行いました。特に〇×クイズが好評でポスターの中に書いてあるヒント?ほぼ答えを一生懸命探して答えてくださいました。小さい子どもさんから大人の方までワイワイと楽しい時間でした。

初めてのことでバタバタした時もありましたが、歯科スタッフのみんなも楽しい時間を過ごすことができました。また、歯科に来られた方が他の部署のイベント内容や作ったものを教えてくださったので、お話を聞くのも楽しかったです。



6階の食堂は展望カフェになっていました。栄養科の作った秋のスイーツとコーヒーが無料で楽しめ、女性を中心に大好評でした。

その横では薬剤師による〇×クイズで正解者にプレゼントを渡していました。

また3階スタッフの展示で「ためしてごっくん」と題したとろみ剤の体験コーナーを設けていました。とろみ剤とは、飲み込む力が弱くなった人のために飲み物にとろみを付けて飲み込みやすくする物です。



2階会議室では第6回目となる健康教室が開かれたたくさんの方が聞きに来られました。今回は岡山大学肝炎相談センターから講師の先生方をお招きして肝臓病についてのお話しをしていただきました。

講演後には岡山県健康づくり財団の方々が無料で肝炎ウイルス検査をしてくださいました。来場者の方だけでなくスタッフも一緒に検査させていただきました(笑)。



健康教室をしている間、1階ホールでは看護師さんチームによるエクササイズが行われました。座って聞いていた方も看護師さんにうながされ、ノリノリで体を動かしていました。

その後は岡山ご当地アイドルのハニーランチが登場しました。病院にアイドルというのは何とも不思議な光景でしたが、持ち歌だけでなく懐メロや演歌まで幅広く歌っていて盛り上がっていました。見ていた病院の男性スタッフもどことなく顔がニヤけていたような(笑)。



あっという間に時間がたち、無事閉会となりました。初めての試みということで不慣れな点も多く、ご不便をおかけすることがあったと思います。ですが、来場者の方から頂いたアンケートでは、病院を身近に感じることができた、スタッフの皆さんが親切で楽しかった、ぜひ毎年やってほしいなど嬉しいお言葉をたくさん頂きました。

今回の反省を活かして、次はもっと楽しんでいただけるイベントになるよう、スタッフ一同がんばります!

栄養だより



脂質異常症の食事療養

脂質異常症とは血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が多く、一般的には「血液がドロドロの状態」と言われるものです。自覚症状が無いため、ある日突然心筋梗塞！なんてことも...

そんなことにならないように普段の食生活から気をつけていきましょう！

①まずは体重管理

コレステロールの合成は体内からが全体の8割を占めます。低コレステロールの食品に変えていくだけでなくまずは体重管理(内臓脂肪を減らすこと)が大切です。



ドロドロ

②飽和脂肪酸に注目！

飽和脂肪酸の摂取量が増えると総コレステロールの濃度が上がるという調査結果があります。肉類の脂肪や乳製品、菓子パンや洋菓子などに多く含まれるため、食品をチェックしておきましょう。



③良い油に変えるには魚を増やそう！

魚に含まれるEPAとDHAは悪玉コレステロールの濃度を下げる働きがあります。魚料理は手間がかかることも多いですが、意識して1回でも多く摂るようにしましょう。週1回魚定食(煮魚や焼き魚)を食べに出かけるというのも手です。



④水溶性食物繊維を増やす！

水溶性食物繊維、おおむぎ、納豆、ごま、干しいたけ、切り干し大根などに含まれています。コレステロール値の減少の他、脂肪の吸収や血糖値の急激な上昇を抑えたりする働きもあります。

サラ

サラ

⑤VIPプログラムで生活改善！

Vegetable (野菜) の「V」、Oil (良質な油) の「I」、Protein (たんぱく質) の「P」からVIPプログラムと題して、野菜の摂取を増やし、魚料理から良質な油を摂り、納豆などから良質のたんぱく質を摂ることが大切です。あわせて日頃の運動量や生活習慣を見直し、継続することが大切です



2015 9/17
THU

3階療養病棟

敬老会・運動会



玉入れ

スタッフがかごを背負って周ります

敬老の日を間近に控えた9月17日に、3階療養病棟の患者さまとご家族、スタッフで敬老会＆秋の運動会を開きました。プログラムは以下の通りです。

①長寿のお祝い（6名）

②運動会 ボール運び

風船バレー

玉入れ

③ケーキとお茶でおやつタイム

いつもはなかなか外（3階食堂ホール）に出ることのない患者さまが出てこられ、「涙が出るほど嬉しい」ととても喜んでおられたのが印象的でした。

お知らせ

インフルエンザワクチン 予防接種受付中！

10月からインフルエンザワクチン予防接種の受付を開始しました。接種してしばらくしないと効果が現れないため、流行する前に接種しておきましょう。接種希望の方は当院1階受付までお申し付けください。今年度からワクチンが、流行するウイルスを網羅した4種混合のものに変わったため、昨年度より料金が上がっていますのでご注意ください。

○13歳～64歳

4000円

うち和気町在住の13歳～18歳

3000円

○65歳～（和気町在住）

2000円

○〃（和気町外在住）

2000円前後

※小学生以下の方は受付できません。

※生活保護、非課税世帯の方は減免制度があるため役場にお問い合わせください。

外来診察予定表

平成27年10月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①	岡本					三木		服部		桑木	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	安東	吉田	宮本	岡本	吉田	吉田	宮本		岡本
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	二宮	二宮	北川	二宮	北川	煤田	北川	吉岡
皮膚・肛門	北川	北川	北川				北川		北川		北川	
麻酔	北川	北川	落合	落合			北川		北川		北川	
婦人科			茂本	茂本			茂本					
歯科	上原	上原	上原	上原	上原	上原			上原	上原	上原	上原
泌尿器											交代制	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

事前にお電話でお問い合わせいただくか、ホームページの休診カレンダーをご確認ください。

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

婦人科では、更年期相談もお受けしております

内科・外科・総合診療科（月～土）

産婦人科（火・木曜午前） 泌尿器科（土曜午前）

【受付時間】

午前の診察 7:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 7:00～17:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:00まで

歯科（予約制 月～土、木曜休診）

【受付時間】

午前の診察 9:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 14:00～18:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:30、診療時間17:30まで



ホームページでは「病院からのお知らせ」ページで、職員によるブログを掲載しています。こちらもぜひチェックしてみてください

当院ホームページのURL：<http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス：info@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会

〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のQRコードを読み込んでください。