

# また がわ

夏号 Vol.47  
2015.7



- ・ 栄養だより からだの中から紫外線対策!
- ・ 歯科通信 手書きポスターを作っています!
- ・ 新人看護師が仲間入り
- ・ リハビリ室より 出張健康教室のお知らせ

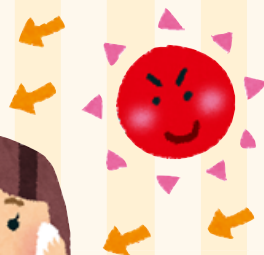
---

・ 院内の出来事 第5回健康教室 永年勤続表彰式

# 栄養だより



## からだの中から 紫外線対策！



今の季節、強い日差しを浴びると知らない間に肌は大きなダメージを受けています。また暑いから、さっぱりしたものが食べたいからと、そうめんやうどん、お茶漬け、パンなど炭水化物に偏った食事は、シミやくすみの原因となります。今回は夏の紫外線対策に必要な栄養についてご紹介します。

### ①たんぱく質

肌はたんぱく質から作られているので、毎日たんぱく質を摂ることが大切です。

たんぱく質は動物性たんぱく質（魚、肉、卵、牛乳）と植物性たんぱく質（大豆、大豆製品）に分けられ、同じ割合で食べることが理想です。たんぱく質とともに他の栄養素を摂ることにより健康な肌が作られます。



動物性

1



植物性

:

1

### ②ビタミン



- ・ビタミンC：シミの原因となるメラニン色素を分解する（野菜・果物など）
- ・ビタミンE：活性酸素を防ぎ、肌の老化を予防する  
（植物性油脂・落花生など）
- ・B-カロテン：活性酸素の発生を防ぎ、肌の老化予防、若返りに効く  
（緑黄色野菜など）

夏の肌疲れに効果的！  
ビタミンたっぷり

## 人参ジュース

#### ○材料

- ・人参（皮付き） 1本
- ・りんご（皮付き） 1個
- ・レモン汁 小さじ2杯

#### ○作り方

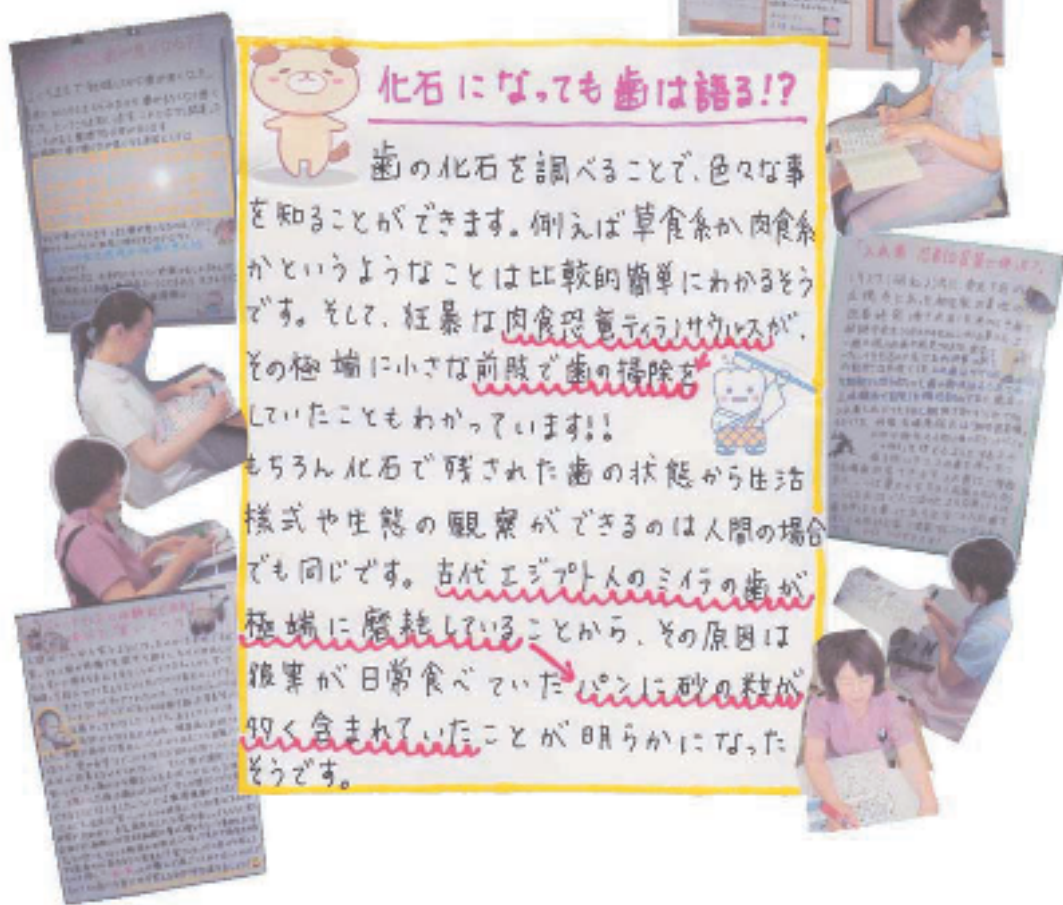
材料を全部一緒にミキサー  
にかけるだけ！





## 毎月1回手書きの ポスターを作っています

2階のエレベーター前に  
掲示しているので、病院  
に来られた際はぜひご覧  
ください！



編集長の歯科医師上原です。歯科では毎月1回手書きポスターを作っています。診療室に3枚と歯科の前に1枚を掲示しています。ポスターの内容は、お口に関係することなら何でもOKというルールなので、日常で役立つポイントから読んで楽しい雑学まで色々です。これからもスタッフの手による楽しいポスターをお届けします。どうぞお楽しみください！



4月から

看護部より



# 新人看護師が仲間入り！



病室での実習

4月に5人の新人看護師が入職しました。新人さんが一度にこれだけ入ってくるのは当院でも珍しいことです。

4月～5月にかけ、約2ヶ月間のローテーション研修を実施しました。ローテーション研修は自身の適正を知り、それに合った専門分野を選択できるシステムになっています。当院では、外来、3階療養病棟、4階地域包括ケア病棟、5階急性期病棟の計4部署を、1～2週間ずつ交代で勤務し、その部署ごとの技術を習得しました。

ローテーション研修を終え、6月1日からはそれぞれの配属先の希望と能力を考慮し、5階病棟に3人、4階病棟に2人が配属されました。

新人の皆さんの看護師としての仕事はこれからが本番です。彼女たちの成長を見守りながら、私たち看護部一同も初心に返って、新たな気持ちで仕事に励みたいと思います。



毎週金曜の研修

リハビリ室職員による

無料!

# 出張健康教室のお知らせ



当院では、地域のみなさんの健康増進を目的に、職員が地域の集会に出向き、健康に関するお話や体操の指導などを行う出張健康教室を無料で開催しています。

対象はいきいき・ふれあいサロンや老人会の集まり、グラウンドゴルフの会などの集まりです。



## 内容

- ・健康長寿を目指そう
  - ・転倒予防教室
  - ・認知症に対する理解とその予防
  - ・個別の姿勢チェックと痛み相談・健康相談
  - ・誤嚥予防について（飲み込みを良くする体操指導などのアドバイス等）
  - ・在宅看護・介護相談
  - ・生活習慣病の対策と予防
  - ・介護保険制度について
- （内容・日時についてはできる限り希望に応じます）

## お問い合わせ・お申し込み

北川病院 リハビリ室 担当：岡田  
TEL：0869-93-1141

2015 <sup>5</sup>/<sub>16</sub>  
SAT

## 第5回健康教室

# 「夏が来る前に知っておきたい 熱中症」開催！

5月16日土曜日に、5回目となる健康教室を開催しました。今回のテーマは熱中症。

5月だとまだまだ暑い時期ではありませんが、月末からは田植えも始まり、外に出ることが多くなるシーズン。梅雨になると湿気も相まって汗をかくことが多くなります。汗をかくと体内の水分と電解質（塩分など）が体外に出てしまうので、血の流れが悪くなり、頭痛や吐き気、手足のけいれんなどを引き起こします。



講演の様子



栄養科特製炭酸ジュレ

今回も当院内科医の宮本先生の講演で、皆さん熱心に聞いておられました。途中熱中症についての動画を流すと、某小学生名探偵が登場し、熱中症についての説明をしてくれました。動画が終わってから先生が「僕よりよっぽどうまくお話ししてくれましたね」というと、どっと笑いが起こりました。

左の写真は今回の栄養科特製デザート、「炭酸ジュレリンゴ風味」です。ジュレなのにシュワツとしていて、さっぱりと食べやすいひと品です。

## 次回健康教室について

7～8月あたりの開催を企画しておりましたが、講師との日程の都合で、誠に勝手ながら夏期はお休みとさせていただきます。

次回健康教室については、10月に肝臓病についての講演を行おうと計画している状態ですので、詳細が決まり次第、院内ポスター、ホームページ、町内放送等でご連絡させていただきます。もうしばらくお待ちください。



2015 5 / 5  
18 / 25  
MON MON

医療法人紀典会

# 永年勤続表彰式



理事長祝辞

5月18日に病院で、翌週25日にエスペランスわけで、今年も永年勤続表彰式が行われました。10年以上勤めている職員の中から、10年目、15年目、20年目というように5年ごとにお祝いをしています。

表彰状の授与式の後は、皆で集合写真を撮ります。下の写真はエスペランスでのもの。病院のものは本誌の表紙に掲載しています。

今年は10年表彰が9人、15年が4人、20年が3人、25年、30年が1人ずつ、そして35年が4人で計22人が表彰されました。

毎年多くの職員が表彰されていて、長く勤めることのできる職場です。みなさんおめでとうございます。これからもよろしくお願いします。



エスペランスわけ集合写真

# 外来診察予定表

平成27年7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   | 早川 |    |    | 早川 |    | 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 |
| 内科③   | 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 | 樫田 | 北川  | 北川 |
| 皮膚・肛門 | 北川 | 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  | 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

総診科（総合診療科）：内科、外科を問わず診療致します

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）

【受付時間】7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】9:00～14:00～

土曜日は受付時間16:00まで

産婦人科（火・木曜日午前）

【受付時間】7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】9:00～14:00～

泌尿器科（土曜日午前）4名の医師による交代制です

【受付時間】7:30～12:00

【診療時間】9:00～

歯科（月～土、木曜日は休診）

【受付時間】9:00～12:00 14:00～18:00

【診療時間】9:00～14:00～

土曜日は受付時間16:30、診療時間17:00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](mailto: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。