



心

高幡会だより

こころ 24

2010.4



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院

<http://www.oonishi-hp.or.jp/>



たばこの煙（副流煙）の危険性



花冷えの頃は体調を崩しやすいものです。
お体には十分お気をつけください。



十数年前は「たばこの煙」と歌の歌詞に出てくるような言葉でしたが、今は様々な病気を発症させる危険因子となっています。

たばこの煙は、喫煙者が吸う「主流煙」、吐き出す「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」にわけられます。

自分たばこを吸わないのに他人のたばこを吸わされることを「受動喫煙」といい、副流煙には主流煙より多くの有害物質、発ガン物質が含まれているとされています。

喫煙することは、たばこを吸わない家族にたばこを吸わせていることと同じで、たばこを吸った後すぐかわいいお子さんを抱っこしたら、お子さんもたばこの煙を吸ったこととなります。

たばこの煙、今一度考えてみませんか。



禁煙指導を受けられる病院（禁煙外来）が見つからなければ、まずはかかりつけの医師に相談してみましよう。

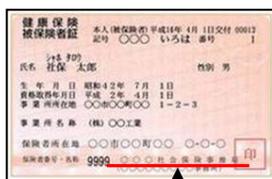
適切な医療機関を紹介してくれると思います。

薬剤部

健康被保険者証変更についてのお知らせ

<健康被保険者証の変更について>

平成22年4月1日から、社会保険事務局発行の健康保険証（オレンジ色）は使用できなくなり、全国健康保険協会発行の健康保険証（水色）に変わります。



〇〇社会保険事務局



全国健康保険協会
〇〇支部

<国民健康被保険者証の変更について>

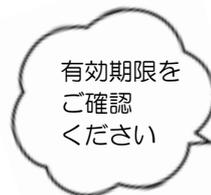
平成22年4月1日から、国民健康保険証の色が変更になります。

区分	変更前	変更後
一般被保険者証	青色	黄色
退職被保険者証	緑色	茶色

尚、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は平成22年7月31日迄使用することができます。

●詳しくは、事業主または全国健康保険協会までお問い合わせください。

●診療を受ける際は、必ず健康被保険者証をご提示ください。



受付

医事課

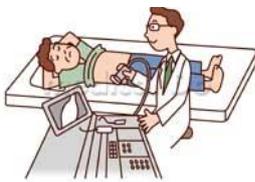
腹部大動脈瘤

お腹の真ん中を通る大きな血管（腹部大動脈）が、ふくれて大きくなった状態を腹部大動脈瘤といいます。

ある程度大きくなると、おへそあたりに拍動性（心臓の鼓動に合わせてドクドクする）の「瘤（こぶ）」のようなものに触れることがあります。原因は動脈硬化によるものが多く、血管は脆いうえに大きくふくれていて、破裂して大出血を起こすと命にかかります。

一般に、大動脈の大きさが直径 6cm を超えると 5 年以内に破裂する確立は 30%とされています。

腹部大動脈瘤の有無は、腹部超音波検査や腹部 CT 検査ですぐにわかりますので、上記のような症状のある方は早めに検査をうけましょう。



最大の予防法は検査

放射線科

心臓のメンテナンスはできていますか？

心臓は 24 時間、365 日、休まずに働き続ける体のエンジンです

- 階段や坂道等で息切れしやすくなった
- ドキドキと動悸がすることがある
- 夜中にトイレによく起きるようになった
- 足がむくむ
- 咳や痰が出る
- 夜中に息苦しくなる



上記のような症状、心臓に不安のある方は、血液検査で心臓のストレスを的確に知ることができます。心臓の状態を確認してみませんか。

検査科

簡単でおいしい♪ 新じゃがのそぼろ煮



エネルギー 370kcal
塩分 2.4g
(2 人分)

じゃがいも

じゃがいもはカリウムを多く含んでいます。カリウムはナトリウムを体外に排出する作用があり、塩分の摂りすぎによる高血圧などに効果があります。他にもビタミン B1 やビタミン C、食物繊維などを含んでいます。特にじゃがいものビタミン C は主成分であるテンニンに守られているので加熱による損失が少なく、効率よく摂取できます。

管理栄養士
下司 知佐



春になりました♪
新じゃがを食べて、
スタートさせましょう。

★ 材料 (2 人分)	じゃがいも	2 ヶ	
	鶏ひき肉	50g	
	調味料	酒	大さじ 1/2
		砂糖	大さじ 1
		しょうゆ	大さじ 1
		みりん	大さじ 1/2
	油	大さじ 1	
だし汁	1/1/2 カップ		
水溶き片栗粉	適量		

- ★
作り方
- ① じゃがいもは皮をむき乱切りにする。
 - ② 鍋に油を垂らし、鶏ひき肉を炒める。
 - ③ ②にある程度火が通ったら調味料を加えそぼろ状にする。
 - ④ ③にだし汁、じゃがいもを加え柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり

栄養科の仕事



栄養科の主な仕事は、患者様の栄養管理業務です。入院・入所・通所者一人一人の病名・全身状態・食事状況を把握し、個別にケアプランを作成し結果を追っています。

特に、食事摂取量の低い方への対応には試行錯誤しています。食事状態をよく観察し、患者様に嗜好をお聞きし、食べやすいものは何か、形態はどんなものかを看護師・歯科衛生士たちと検討し、個別に調理対応しています。摂取量の低かった方が全量食べられるようになった時、お元気になられた時の喜びはひとしおです。

日々の患者様との関わりの中で、おいしく食べていただける食事の提供をすることがとても重要だと感じ、献立作成に取り組んでいます。

食事に関してお困りのことがある際は、お気軽に声をかけてください。

栄養科



皆様からの「投稿」をお待ちしております。
病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想
ご意見などをお寄せください。

〒786-0007
高知県高岡郡四万十町古市町 6 番 12 号
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250
✉ e-mail : info@oonishi-hp.or.jp