

※ご自由にお持ちください

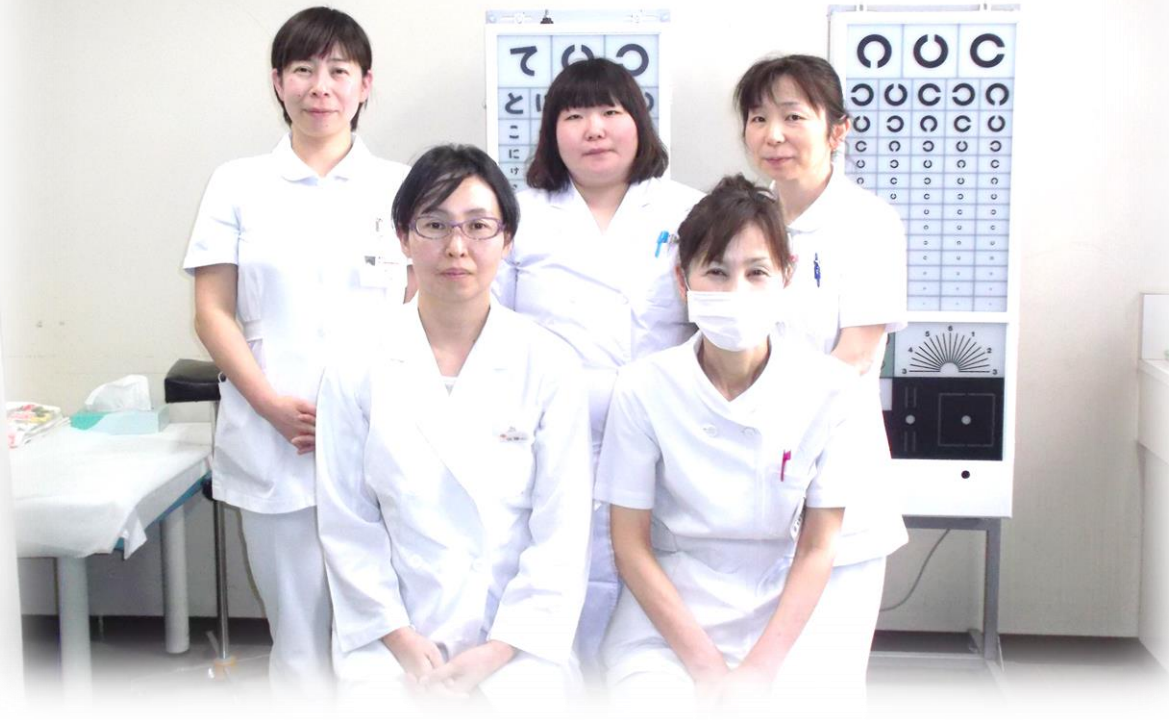
塩竈市立病院院外広報誌

みんなの わ

2016年2月
第6号

助け合う地域医療を目指して

眼科外来



院是と基本理念

院是

信頼・貢献・誠意

基本理念

- ・良質な医療を行い信頼される病院をめざします。
- ・地域住民の健康な生活に寄与します。
- ・患者さんに明るく思いやりのある心で接します。

目次

- 事業管理者のご挨拶
- 眼科・耳鼻科外来のご案内
- なかまのわ
- 活動報告
- 風邪予防レシピ

事業管理者のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

早いもので、今年で東日本大震災後5年となります。

昼夜を問わず救急患者診療に当たったのも、ついこの間の
ような気がします。

塩竈市は他の市町村より復興は進んでいますが、沿岸部の復興はまだ道半ば
です。昨年は緩和医療内科、消化器内科、消化器外科の専門医が赴任し消化
器内視鏡治療、外科治療、がん等の疼痛緩和に積極的に取り組んでいます。

また、C型慢性肝炎のインターフェロンフリーで新薬による経口薬治療が始まり
良い結果が出ています。

今年は丙申年です。これまでの努力が形になってくる年です。

貴院の益々のご発展をご祈念申し上げます。

本年もよろしく願い申し上げます。



新春を飾る 佐々木 峰良先生作品

耳 鼻 科 外 来 の ご 案 内

のどの痛みや違和感、耳の聞こえが悪かったり、めまい、鼻水やくしゃみ、花粉症などがあると、気持ちが悪く元気がでません。また、聞こえが悪いとご家族も大きな声で話し、大変な時もあります。そんな時は、どうぞ当院の耳鼻科を受診なさってください。皆様が快適に生活できるようにお手伝いさせていただきます。

診察日：火・木 受付時間：(火)7:30～11:30
(木)7:30～11:00



次回は、放射線科の
中嶋 慎さんです。
工藤さんからの紹介です。



理学療法士の工藤尚哉です。私のモットーは、「一人でも多くの住民が笑顔で生活できるように！」です。病院内だけでなく、地域の中にとけこむようなリハビリを提供できればと考えております。地域住民の思いを大切に、住み慣れた地域でその人らしい生活を笑顔で暮らせるよう、リハビリスタッフ一丸となり、真心こめてリハビリテーションを提供していきます！地域のみなさん、この緑の服着た、塩竈市立リハビリミドリレンジャー部隊を見かけたら気軽に声をかけてください！みなさんの想いに対して熱く笑顔で応えます！

活 動 報 告

第31回 公開セミナーを開催しました。(平成27年10月31日)

2市3町(松島・七ヶ浜町・多賀城市・利府町・塩竈市)の市民の皆様約130名のご参加を頂きました。テーマは、外科・佐々木剛医師「知っておきたい甲状腺の病気」医事課・庄司「地域包括ケア病棟のご案内」、医療福祉支援室・医療ケースワーカー小川「ショートステイの送迎サービスのご案内」その他リハビリ科による健康体操、健診などの抽選会など、盛りだくさんの内容でした。次回も市民の方々に楽しんで頂き役に立つ情報の提供ができるように企画致します。ぜひご参加ください。

第10回 地域連携サロンを開催しました。(平成27年12月1日)

テーマは、感染管理認定看護師 佐藤 ひろみ師長による「施設における感染対策」

サロンには、2市3町の施設、ヘルパーステーション、訪問看護ステーション等から多数のスタッフの方にご参加を頂きました。「とても勉強になった」「さっそく施設で実践したい」など、満足の声が多く聞かれました。サロンは、当院の看護のアピールになり、また地域で困っている事に対してアドバイスし合ったり、一緒に考えたりと、連携を深める場になっています。

岩崎佳子さんによるピアノコンサートを開催致しました。(平成27年12月14日)

外来ホールにて、入院患者さんや外来受診の患者さまに、聞いて頂きました。一緒に歌ったり、手拍子があったり、素敵なメロディーに聴き入ったりと、楽しい時間でした。

草月流 佐々木 峰良先生のお言葉

新しい一年のために

2016 年もスタート致しました。新年を迎える気持ちは、いくつになっても新鮮でございます。初春を迎える生け花。お正月には、門松、みずき、千両、オンシジウム、塗木、ポンポン菊、デンファールと、めでたさを表わす花材そして、幸せの花咲く年になりますようにと念じて生けさせて頂きました。



風邪予防レシピ

今回は、風邪を予防するあったかメニューをご紹介します。「ほうとう」に欠かせないカボチャには、ビタミンCとAがたっぷり！ビタミンCには免疫力を高め、ビタミンAは、喉や鼻などの粘膜保護に役立ちます。また鍋物やうどんなど、温かい料理を食べると血液循環がよくなり、抵抗力が高まると言われており、ねぎ類やしょうが、唐辛子などの食材でも、同じような効果が期待できます。

たっぷり野菜と、たんぱく質を含む肉や大豆製品、エネルギー源となる炭水化物も一度にとれ、栄養バランスもOK！お好みで七味唐辛子をかけ、熱々をいただきます。



ほうとう(4人分)

【材料】

ほうとう 300g 豚薄切り 100g 油揚げ 2枚
カボチャ 150g 白菜 150g しめじ 1パック
大根 150g 人参 50g 長ネギ 1本
味噌大さじ 3 酒大さじ 1.5 だし汁 6カップ
※ほうとうは太めの生うどんでも代用できます。

【作り方】

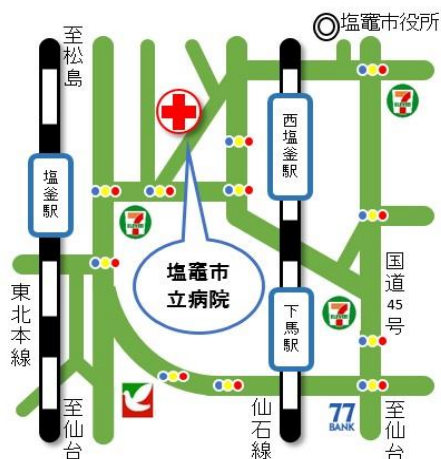
1. 豚肉は一口大、油揚げは短冊切り、カボチャは薄切り、白菜はそぎ切、大根と人参はいちよう切にする。
2. 長ネギは斜め薄切、しめじは小房に分ける
3. 鍋にだし汁と酒を入れ、沸いたら1とほうとうを入れ、カボチャが軟らかくなり、ほうとうに芯がなくなるまで煮る。(7~8分目安)
4. 味噌を溶き入れ2を加え、2~3分煮たら完成

(1人前あたり 389cal 塩分 3.6g)

平成27年 10月 ~12月の 紹介患者数 ・ 逆紹介患者数

	10月	11月	12月
紹介患者数	122件	88件	131件
逆紹介患者数	142件	139件	161件

交通のご案内



お車で来院の方

院内及び病院周辺にあわせて 109 台の無料駐車スペースを確保しております。

電車で来院の方

JR仙石線西塩釜駅より徒歩 5分
JR東北本線塩釜駅より徒歩 8分

塩竈市 100円バスで来院の方

市内循環バス「NEWしおナビ 100円バス」は当院玄関前まで乗り入れております。

七ヶ浜町民バスで来院の方

町民バス「ぐるりんこ」も当院玄関前まで乗り入れております。



塩竈市立病院

TEL 022-364-5521

URL <http://www.city-hospital-shiogama.jp/>

発行・編集 塩竈市立病院 地域医療連携室
〒985-0054 宮城県塩竈市香津町7番1号
TEL・FAX 022-361-7217