

倉敷市立児島市民病院 病院広報誌

「赤レンガ」

【平成27年度・第2号(初夏号)】

発行:倉敷市立児島市民病院広報委員会・地域医療連携室

発行月:平成27年7月



「初夏の鉄道～片上鉄道キハ301～」 (当院職員撮影)

片上鉄道は柵原鉱山の鉱物(硫化鉄等)を片上港まで輸送する目的で、岡山県備前市の片上駅から久米郡美咲町の柵原駅を結ぶ鉄道でした。鉱物輸送のトラックへの転換と沿線住民の減少もあり、平成3年7月1日に片上鉄道は廃止となりました。現在は片上鉄道吉ヶ原駅周辺が「柵原ふれあい鉱山公園」としてリニューアルされています。地元有土により「片上鉄道保存会」が組織され、月1回の展示運転を実施しています。夏休みのレジャーにお出かけされるのはいかがでしょうか?

(参考HP : <http://www.ne.jp/asahi/katatetsu/hozonkai/>)

巻頭言：

高温多湿な時期は体調を崩しやすい季節です。また食中毒等が発生しやすいシーズンです。万全な健康管理とこまめな水分補給、食材の適切な管理を心がけてください。

<目次>

P. 1 表紙「初夏の鉄道」

P. 2 当院からのお知らせ

P. 3～4 「産後ケア入院」について

P. 5 栄養だより

P. 6 連携のひろば(新見脳神経外科)

診療科ニュース

外科・専門外来を更に充実しました

平成27年7月より外科に下記2つの専門外来が新設されました。

「在宅栄養サポート外来」

(毎週月曜日 9:00-11:00 担当:木下茂喜医長)

胃ろう造設や静脈栄養の管理など、患者さんの状況にあわせた栄養管理の方法につき、専門の医師が対応をいたします。院内のNST (Nutrition Support Team) の略称。医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・ソーシャルワーカーなどの各職種が、患者様の栄養状態をチェックし、きめ細かいケアを行うチーム)とも連携して専門的な助言をさせていただきます。ご希望により、胃ろう造設目的の入院や最新式の点滴方法である「PICC」の導入等をご提案させていただきます。

「乳腺甲状腺外来」

(毎週金曜日 14:00-15:30 担当:川崎伸弘医長)

乳がんなどの乳腺に関する疾患、バセドウ病などの甲状腺に関する疾患を専門的に扱う専門外来です。なお、当該専門外来は予約が必須となりますので、原則として紹介患者等の予約患者さまにつき予約対応させていただきます。

このたびの新規専門外来開設で、当院では外科は4つの専門外来、外来全体では全部で18の専門外来を開設することができました。専門外来には予約が必要な外来と予約不要な外来もありますので各科窓口へお問い合わせください。

「倉敷国際トライアスロン」に 当院救急チームを派遣しました。

平成27年6月14日に開催された「第5回倉敷国際トライアスロン」に当院医師および看護師を派遣しました。当日は岡山赤十字病院の救急チームとともに負傷者の救護等を実施しました。これからも当院は医療サービスを提供することで地域貢献ができればと考えております。



産後ケア入院(日帰り)を始めました

- ★授乳や育児のサポートを受けたい
- ★ゆっくり過ごして体調の回復を図りたいなど

ママの希望にこたえるため、助産師が産後の生活をお手伝いします。

他院で出産された方、赤ちゃんがNICUに入院したため育児の練習が出来ずに退院された方も、ご利用ください。

0～4ヶ月までの赤ちゃん和妈妈が対象です。

産後ケア入院でできること

- ◇赤ちゃん和妈妈の健康チェック
- ◇授乳のお手伝い、おっぱいマッサージ
- ◇沐浴など育児指導やお手伝い
- ◇おっぱいに良い食事とティータイム
- ◇アロママッサージ
- ◇ベビーマッサージ



- 料金： 8,500円 (上記ケアを含む料金になっています)
- 日時： 平日のみご利用できます。
入院は9時～、退院は17時までにご利用いただけます。
- 予約： お電話にて予約をお願いします。(できれば、3日前までに)
すべての方の希望をお受けしたいのですが、部屋に限りがあり、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

〈持参していただくもの〉

- ▲ママの着替えは持参されるか、お洋服のままでもOKです。
- ▲赤ちゃんの着替えは1～2組、ミルク(必要な方)、紙おむつなどをお持ちください。
- ▲おやこ健康手帳、健康保険証(赤ちゃん和妈妈)

◆お問い合わせ

倉敷市立児島市民病院 連絡先：(086) 472-8111

産婦人科外来内線：231

ご予約は13時～17時にお電話ください。(土日祝除く)

一日の過ごし方



| | | |
|---------|------------------------|--|
| 9時 | 入院 | |
| 9時～ | 母児の健康チェック 助産師によるケア | ～適時行います～ <ul style="list-style-type: none">授乳介助おっぱいマッサージ沐浴（希望される方は沐浴実施や見学）ベビーマッサージ育児相談（何でもお気軽にお尋ねください） |
| 12時～13時 | 昼食 | ゆっくりとお召し上がりください |
| 13時～15時 | 助産師によるケア | ～適時行います～ <ul style="list-style-type: none">授乳介助おっぱいマッサージ |
| 15時～ | ティータイム アロママッサージ | ノンカフェインコーヒーやハーブティーが 選べます ～安心できる空間での休息～ アロマセラピストの資格を持つ助産師が 対応いたします |
| 17時 | 退院 | |



栄養だより

「しっかり食べて夏バテを予防しよう！」

夏バテとは「だるい・疲れる・食欲不振」の状態になり、体力が落ちてしまう症状のことです。高齢者の場合は、食欲不振で食が細くなり十分な栄養がとれなくなってしまうます。その上体力が落ちて悪化した状態に陥る悪循環がみられやすいので、特に注意が必要です。暑さで食欲も落ちがちですか「量より質」の食事で予防することが大切です。

《3つの基本》

- ・生活のリズムを整え、夜更かしや極端な疲労を避ける。
- ・睡眠をきちんととり、暑さで睡眠不足の場合には昼寝などで補う。
- ・1日3食をしっかりとするのが大切。

《オススメ食材》

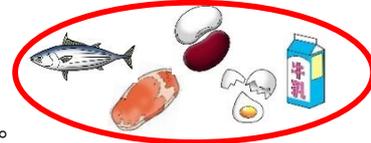
☆ビタミンB1

→疲労回復ビタミンとも呼ばれ、疲れやすさの原因になっているエネルギー不足・老廃物の代謝不良を改善してくれます。



☆たんぱく質

→身体を作る素になり、基礎体力の確保の為に必要です。



☆薬味・香辛料・香味野菜で食欲増進

→薬味とは良く言ったもので、効能・効果にも優れています。香辛料なども胃に適度な刺激を与えて、胃液の分泌を促し食欲を増進させてくれます。



☆酸味の料理

→酸味のクエン酸は唾液や消化液の分泌を促進し、疲労回復にも効果があります。



☆ネバネバ食材

→ムチンという物質が夏バテで弱った胃や腸の粘膜に作用し強くしてくれたり、消化の手助けをしてくれます。ムチンは加熱処理に弱いので、基本はそのままで。



《夏にぴったりネバネバうどん》

-材料-(2人分) 「簡単なので、作ってみましょう」



ゆでうどん…2玉
オクラ…2本 なめこ…1袋
長いも…5cm程度 とろろ昆布…ふたつかみ
あげだま…大さじ2杯 卵…2個
めんつゆ…160cc (納豆やネギもオススメ)

エネルギー 366kcal
たんぱく質 15g 塩分 2.3g

-作り方-

- ① オクラとなめこは3分ほど茹でる。(うどんも一緒に茹でると、もっと楽に)
- ② オクラと長いもを切る。(長いもはすっても可)
- ③ 材料を全て乗せて、めんつゆをかけたら完成！

新見脳神経外科

院長 新見仁寿先生

平成6年に開業した当院は、脳神経外科と整形外科を中心に外来診療を行っています。特に脳神経外科の専門医である院長を中心に、頭痛やめまい、脳梗塞や脳出血、頭の外傷や物忘れ、認知症など脳の病気全般について治療や相談をはじめ、管理栄養士による栄養指導や、PT・OTによるリハビリまで総合的に行っています。

MR I 撮影にて病気の診断を行うほか、脳ドックもあり、脳の病気の早期発見にも力を入れています。オープンタイプのMR Iを導入しているので、狭いところが苦手な方でも比較的安心して検査を受けることができます。



また、内科的な疾患も含めて地域のかかりつけ医として患者様が安心して利用いただけるように話をよく聞く事を心がけており、検査や治療に加え必要があれば児島市民病院をはじめとした総合病院や近隣の他科医院への紹介をしています。

平成11年には居宅介護支援事業所を開設し、ケアマネージャーが一人一人に寄り添いケアプランを作成し、併設のデイケア、デイサービスなども利用できます。

おかげさまで、昨年開業20周年を迎える事ができ、児島に根付く病院としてこれからも地域の皆様の健康に役立つよう、いっそう努力していきたいと思います。

所在地：倉敷市児島稗田町 1822 電話：086-474-2200
診療科：脳神経外科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00~18:30 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | - |

休診：木曜・土曜午後、日曜日、祝祭日

発行者：倉敷市立児島市民病院

住所：〒711-0921 倉敷市児島駅前2丁目39番地

TEL：086-472-8111（代表）FAX：086-472-8134（連携室直通）

<http://www2.city.kurashiki.okayama.jp/hospital/index.html>（児島市民病院で検索）