

# IZUTOKU TIMES



## FIRST WINTER



今月のトピックス、レポート - 02  
医療エンタメ、体操講座 - 03  
インタビュー、お知らせ - 04

TOPICS, REPORT - 02  
ENTERTAINMENT, COURSE - 03  
INTERVIEW, NOTICE - 04



## MONTHLY TOPIC

## 今月のトピックス

## 健診センターからのお知らせ 今期インフルエンザ予防接種受付のご案内



11/4(火)よりインフルエンザ予防接種、電話・窓口予約受付を開始します。  
なお摂取実施期間は翌5(水)から開始、11/10(月)、11/17(月)、11/26(水)  
12/1(月)、12/4(木)、12/8(月)、12/11(木)の予定となっております。

・実施場所：2階 健診センター 時間：平日 13:30～15:40

【電話・窓口予約】11/4(火)より **予約専用ダイヤル：0853-88-2080**

窓口：2階 健診センター 受付時間：平日12:00～16:30

※予約枠がなくなり次第終了となります。予めご了承ください。

## REPORT

## 「出雲徳洲会病院 医療講座」開催のお知らせ

## 10月の医療講座

ダイアベティス(糖尿病)と

ダイエットと健康情報と

講師：消化器内科 新垣昌利 医師 / 理学療法士 木村PT

10月の医療講座は、第1部を消化器内科の新垣医師による「**ダイアベティス(糖尿病)とダイエットと健康情報と**」についての講演、第2部をリハビリテーション 理学療法士による「**ストレッチングやゴムバンドを使った健康体操**」の開催となりました。ご参加ありがとうございました！



## 医療講演の様子です

今回は糖尿病や医療に関する正しい知識、ダイエットの有効性、また日常的な食事内容の改善で対策できる健康管理などの内容となりました。



## 健康体操の様子です

ゴムバンドを使つての伸びや屈伸など、自宅でもタオルなどで代用できる運動や、座りながらでも可能なストレッチなどの体操を体験していただきました。



## スタンプをためてプレゼント

医療講座にご参加いただくと、スタンプカードをお渡しいたします。スタンプがたまると、オリジナルグッズのプレゼント！

## EPISODE

## みんなの笑顔があふれるほっこリエピソードをお届けします♪

## 自動販売機 はじめてのキャッシュレス決済？

夜勤中、休憩時間に無性に甘いものが飲みたいなりロビーの自販機へ。すると財布の中に小銭やお札が全くないことに気づき、しまった下ろしていなかった…とモヤモヤしていると、近くに当直の事務職員さんが。「こっちの自販機はスマホ決済できるよ」な、なんですってスマホ決済？今どき電子マネーを一つもやっていない自分でも購入ができるのか？…教えてもらいながらアプリを入れて、支払い方法を選択して…買えた！すごい今はこんなことができるのか。感心しつつ、そうこうスマホと格闘している内に休憩時間は終わってしまいました。



## スタッフイチオシ！医療にまつわるおススメのエンタメ作品



## ー 小説「ランクA病院の愉悅」 海堂尊著 発行：新潮社

『このミステリーがすごい！』大賞受賞作となり、ドラマ化もされた「チーム・バチスタの栄光」を初めとした「バチスタ」シリーズやこちらも近年ドラマ化された「ブラックペアン」などを手掛ける、海堂尊さんの作品です。氏は医学博士であり、現在は執筆活動に専念されていますが、過去には外科医や病理医として最前線で活躍されていた経歴があります。

## ー あらすじ

『ランクA病院の愉悦』は、経済力によって病院のランクが分かれる近未来を舞台にした短編集です。表題作では、最低ランクの「C病院」で銀行のATMのようなロボットにしか診察してもらえない売れない作家が、「A病院」の潜入取材に挑むお話。その他にも、奇抜な発想や医師の目線ならではの、医療格差や未来の医療を描いた5つの物語が収録されています。

## ー スタッフコメント

空想の世界でありながらも、何故かどこかこのような未来も起こりえるのでは…と考えさせられるお話でした。高級な病院では様々なサービスが施され、Cランクの病院は最低限の診察しか為されない。しかしその実態は？ユーモラスな誇張とシニカルな視点を持って描かれていますが、医療のとある一面を捉えた怖さも。



## 寒さが続くとどんな影響がある？ 「体にやさしい食事と冷え対策」

## 【体が冷え込むことでどんな影響？】

寒さが続くと肩がこる、手足に力が入るなどの筋肉の緊張が生じます。内臓の冷えから胃腸の不調が起きることもあります。体を内側から温めるための胃腸の消化を助ける食べ物の選び方や食事のポイントをご紹介します。

## 【スープや鍋料理、煮込み料理で野菜の消化をサポート】

野菜はよく煮ることで消化吸収にかかる時間が短くなり、胃腸への負担が軽くなります。胃もたれや下痢などがある場合は、野菜を細かく切ってから煮込むことでさらに胃腸にやさしくなります。

## 【揚げ物や脂肪が多いものは控えめに】

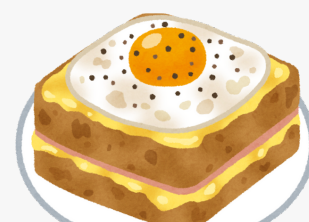
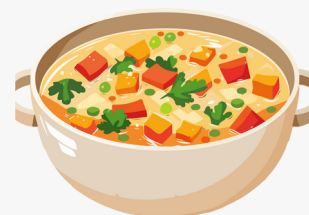
脂肪の多い食品は消化に時間がかかり、胃に大きな負担をかけてしまいます。胃腸が万全でないときはもちろん、元気であっても連日続かないようにしましょう。揚げ物だけで満腹にならないように野菜も一緒に摂るなど工夫も必要です。

## 【朝食を欠かさず摂る】

食事をすることで、吸収された栄養が分解されエネルギーとなって消費されます。これを「食事誘発性熱産生」といいます。食事をした後に体が温かく感じるのはこのためです。寒い朝こそ食事をして体温を上げることで、仕事や家事にも活動的に取り組みやすくなります。朝食を摂る習慣がない方は、まずはインスタントスープなどの簡単なものから始めてみましょう。

## 【たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）を摂る】

上記に挙げた「食事誘発性熱産生」でどのくらいエネルギーを消費するかはどんな栄養素を摂るかによって変わってきます。たんぱく質をしっかり摂ることで熱を効率的に生み出すことができます。忙しい時でもできるだけごはんやパンだけで済ませずに、卵料理などを組み合わせるといった「たんぱく質」を意識できると良いですね。



## INTERVIEW

## 入職1年目の若手が語る、医療現場のやりがい

看護部 K さん（入職1年目）

回復期リハビリテーション病棟



## ー K さんはなぜ徳洲会病院に入職しようと思ったんですか？

徳洲会病院は急性期病棟から回復期・療養機の病棟があり多様な患者様を受け入れ、退院後の生活を見据えた介入を具体的に考え取り組んでいるところに興味を持ち入職しました。

## ー 実際に現場で働いてみて、どんなときにやりがいを感じますか？

現在、回復期リハビリ病棟に所属していますが、それぞれの患者様の生活様式に合わせた介入を病棟全体で話し合い、介入しているところにやりがいを感じています。看護師だけでなく、医師やリハビリスタッフ、ソーシャルワーカーとも積極的に連携を取りながら看護を提供しています。職場の雰囲気も良く、皆で協力しながら業務を行えています。

## ー 就職活動中の人へメッセージ

地域密着型の病院なので、退院支援などに興味がある方は是非お待ちしております！

K さん、ありがとうございました！

これからも出雲徳洲会病院のスタッフとして、ますます活躍してください！



## NOTICE

## 出雲徳洲会病院の大切なお知らせをお届け！

## 徳洲会グループ 第22回患者満足度調査実施について

徳洲会グループの患者満足度調査実施に伴い、当院でも病棟並びに外来受付にて患者様の満足度アンケートをお渡ししております。

当院での外来受診・入院の際の対応について、良かった点や改善してほしい内容、病棟や各部署の環境についてなど、項目ごとの選択制でのアンケートとなっておりますので、会計待ちや退院時など、お時間の余裕がある際にご協力いただけたらと思います。何卒よろしくお願いいたします。



## REQUEST

## 患者様の意見を大募集！ぜひアンケートにご協力ください

## より良い医療の現場環境に向けて、患者様の皆様のご意見をお聞かせください

皆さんが安心して当院を選んでくださるよう、外来・入院アンケートを実施しております。

「外来診療でのお気づきの点」「入院中のご要望」「患者ご家族の面会時対応」など、皆様のご意見をぜひ聞かせてください！また、ご相談は1階の『患者相談窓口』でも受け付けております。

- 回答方法 病院受付の「外来・入院アンケート」から
- 回答締切 随時受け付けております
- 対象 当院診療にかかられた患者様・ご家族

当院INSTAGRAM  
「徳尊くん」からの  
病院情報もぜひチェック  
してください！

