



ふれあい

2015年

10月

発行：医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院

編集：広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL048-996-1131 FAX048-997-2135

10月1日はピンクリボンデー



10月1日は「ピンクリボンデー」です。ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進するために行われる国際的な運動です。

日本人女性のうち、乳がんを発症する割合は14人に1人とされており、また、乳がんで死亡する女性の数は年間約1万人とされます。乳がんは早期発見であれば90%の人が治癒するにもかかわらず、検診を受けている人は3人に1人程度とまだ少ないのが現状です。

八潮中央総合病院では、昨年から始めた「日曜乳がん健診」を今年は10月18日（日）に実施し、また、10月25日に開催される八潮市民まつりで、ピンクリボン運動を実施します。

ぜひこの機会に、乳がんのことを一緒に考えてみませんか。

日曜乳がん検診

10月18日（日）

日時：10月18日（日）8：30～17：00

内容：マンモグラフィ（2方向）

診察、触診

費用：6,000円（税込）

①八潮市無料クーポン対象者 0円

②八潮市乳がん検診

国保0円、社保1,740円

定員：28名

医師・技師ともに女性が対応します。

事前予約が必要です。医事課にお電話してください。 ☎（996）1131

定員になり次第締め切ります。

JMS（ジャパン・マンモグラフィ・サンデー）のホームページでもお知らせしていますので、併せてご覧ください。



▲昨年の日曜乳がん検診

やさお市民まつりに 参加します！

10月25日（日）

9：00～16：00

市役所前庭



▲昨年のやさお市民まつり出展風景

管理栄養士のメディカルレシピ きのこの炊き込みご飯



1人分のカロリーー 300kcal 塩分1.2g

材料2人分

米1合鶏むね肉60g、こんにゃく20g、人参30g、
しめじ20g、椎茸10g、**A**(醤油小さじ2 酒小さじ
1 砂糖小さじ1 塩小さじ1/4)

作り方

- ① 米は炊く30分前に研いでおく。
- ② 鶏むね肉は皮を取って2cm大に切る。人参は洗って3cmの長さの細切りにする。こんにゃくは3cmの長さの細切りにして、沸騰した湯で2～3分茹でてザルに上げる。椎茸は細切り、しめじは石突を除いて小房に分ける。
- ③ 炊飯器に、米、**A**を入れてから1合の目盛りまで水を入れる。②の具をのせてひと混ぜして炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、ざっくりと混ぜて器に盛り付ける。



管理栄養士の一口メモ

近頃、朝・晩が涼しくなってきましたが、体調はいかがでしょう？食欲がわいてくる時期なので、つつい食べすぎてしまっていないですか？そこで今回は、疲れた胃腸を整える、食物繊維たっぷりで低カロリーのきのこ料理を作ってみました。

きのこには、グルタミン酸などのうまみ成分やビタミンが豊富に含まれています。特に干し椎茸には、カルシウムの吸収を促すビタミンD2、ビタミンB12などが含まれています。

さらに、きのこには水に溶けない不溶性食物繊維が多く含まれています。この食物繊維には、胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らみ、それによって腸の動きを活発にさせる働きがあります。その食物繊維自体が水分を吸って柔らかい便となるので、便秘の予防に効果的です。他にも、コレステロール値の低下、体内に吸収される塩分を調整して血圧の低下、動脈硬化の予防などの効果があります。

☆椎茸のポイント☆

生椎茸は、内側を日に向けて、2～3日昼間に天日干しすれば、自宅で干し椎茸が作れます。

干し椎茸にすることで、ビタミンや旨味が増しますが、冷凍にすると、さらにビタミンが豊富になります。



～きのこ料理のアドバイス～

きのこを選ぶときは、厚みのある丸っこい物を選びましょう。

保存をする時は、乾燥しないように湿らせたキッチンペーパー等にくるんで保存袋に入れ、冷蔵庫で、3～4日は美味しく頂けます。また、冷凍するなら使いやすいようにほぐしたり、切ったりしてから保存袋に入れて1か月程保管できます。

今回のレシピは、きのここと鶏肉を組み合わせましたが、秋の味覚の栗やさつま芋を入れた炊き込みごはんも美味しいので、ぜひお試しください。



ご参加ください！ 生活習慣病予防講座10/10



八潮市では、下記のように「生活習慣病予防講座」を開催いたします。

日時：10月10日（土）14：00～16：00
会場：やしお生涯楽習館・多目的ホール
講師：当院ヘルスプロモーションチーム
栄養科職員及びリハビリテーション科職員
定員：100名（先着順）
申込み・問合せ：保健センター ☎（995）3381



八潮団地で転倒予防の講座

8月11日（火）八潮団地自治会集会所において出前講座を実施しました。テーマは、「筋力トレーニングとストレッチ～転倒予防がもたらす幸せ～」。



前半は「健康寿命」や「熱中症対策」について説明を行い、次に頭の体操としてじゃんけんゲームを実施。後半は「低負荷筋力トレーニング（スロトレ）」の実技を行いました。

大原町会で健康寿命を延ばす講座

9月4日（金）大原公民館において出前講座を実施しました。内容は、「健康寿命を延ばすための運動」をテーマに、まず全員の血圧測定を行って各自の健康状態を把握していただいた後、ストレッチ、筋トレなどを行いました。



参加した20名の皆さんは、最後まで楽しみながら講座を体験されました。

イリーゼ八潮で誤嚥性肺炎の講座

8月26日（水）「イリーゼ八潮」において、33名の入所者の方が同所1階食堂に集まって行われました。



テーマは「誤嚥性肺炎予防」で、「しっかり飲み込み、しっかり呼吸するための運動」です。具体的には、①首・肩・体の筋肉を伸ばす。②姿勢を整える筋肉運動。③口・舌の運動。④呼吸と咳について、実技を行いました。

大原美原会で「ストレッチ・転倒予防」講座

9月15日（火）大原公民館において「健康ストレッチ・転倒予防」をテーマに、大原美原会



から依頼があった出前講座を実施しました。

内容は、低負荷筋力トレーニング（スロトレ）やストレッチを行い、参加した30人の皆さんは、最後まで熱心に受講されました。

市内各地で出前講座

出前講座のメニュー

当院では、次のメニューを八潮市の出前講座に登録していますので、お気軽にご利用ください。

- 1 健康ストレッチ体験講座（リハビリテーション科）
正しいストレッチや筋トレ法を実技を交えて学ぶ。
- 2 出前糖尿病教室（糖尿病ケアチーム）
糖尿病について専門スタッフから分かりやすく学ぶ。
- 3 もっと知りたい！乳がんの話（外科医師）
女性ドクターから乳がんや自己検診等を学ぶ。
- 4 熱中症対策講座（リハビリテーション科）
熱中症の予防、いざという時の応急処置等を学ぶ。

申込み・問合せ 地域医療連携室 ☎（996）1131（代）

八幡中学校の生徒さんが職場体験

9月8日（月）から10日（水）まで、八幡中学校1学年の4人の生徒さんが、当院で体験していただきました。内容は、オリエンテーション、院内見学の後、2人ずつの2班に分かれ手洗い体験、配膳・下膳、シーツ交換、車いす介助等です。4人の生徒さんはそれぞれとても熱心に体験していただきました。



医療機器のスペシャリスト 臨床工学技士の一日



臨床工学科 原 科長

ME管理業務

今月は臨床工学科の一日を追ってみました。臨床工学技士10名が透析室業務とME管理業務に分かれて業務を行っています。

透析業務・ME管理業務共に、医療機器を通してその先にある患者さま及び使用する医療従事者の気持ちがかかる臨床工学技士をめざしています。

午前 透析室業務 午後

7:00 午前の透析治療をするための準備を行います。



12:30 午後の透析治療をするための準備を行います。



8:15 午前の透析治療を開始するため、針を2本刺します。



13:00 午後の透析治療を開始するため、針を2本刺します。



9:30 透析治療が安全に行えているかどうかチェックします。同時に、治療されている患者さまの体調を確認します。(治療中は30分~1時間に1度チェックします。)



14:30 透析治療が安全に行えているかどうかチェックします。同時に、治療されている患者さまの体調を確認します。(治療中は30分~1時間に1度チェックします。)



12:15 透析治療を終了します。

17:00 透析治療を終了します。

9:00 院内で使われている医療機器の点検を行います。(除細動器・モニター・シリンジポンプ・輸液ポンプ)



10:00 使用を終えた人工呼吸器を点検します。点検後清拭して、すぐ使用できるように準備します。



11:00 使用を終えたシリンジポンプ・輸液ポンプを点検します。点検後、清拭してすぐ使用できるように準備します。



12:00 月に1度、手術室内の麻酔器が安全に使用できているか点検します。



13:00 月に1度、手術室・内視鏡室・救急外来室の電気メスが安全に使用できているか点検します。



16:00 透析治療を行う透析監視装置も、安全に使用できているか点検します。

