# こすもスマイル

19号

発行／小林市立病院
地域医療連携室

平成28年 5月 9日発行


～副病院長のあいさつ～

本年も新しい年度を迎えました。

昨年度は皆様には地域連携にご協力いただき、ありがとうございました。２０１６年度も同様によろしくお願い申し上げます。

私は小林市立病院手術室で、外科、泌尿器科、整形外科の手術の麻酔を担当しています。小林市立病院で手術を受ける患者さんのほとんどが高齢の方で、同時に種々の合併症をもっておられたり、高齢者特有の栄養障害があったりします。

安全で早期の回復のためには、手術対象疾患のみならず、合併症や栄養障害の治療と対策が必要となります。効果的な栄養管理、早期の離床、リハビリテーションが特に重要となっています。

適切な治療・手術のあとの、早期の回復と在宅医療へ向けたものとして、当院の栄養管理部門とリハビリ部門がスタッフの増員とともに充実してきています。

国や県の行政の指導のもと、在宅医療の推進がなされ、入院医療、外来医療で患者さんに切れ目のない診療を提供することが求められています。小林市立病院は地域医療支援病院として、院内の医療内容の充実をはかるとともに、地域の先生方と密接に連携していかなければなりません。

私も術前、術中、術後管理にかかわることで、地域医療の推進に協力したいと思っています。これからも、ご協力およびご指導をよろしくお願いいたします。

小林市立病院 副病院長　窪田 悦二

## 理　念

「安心、安全で信頼される病院を目指します」

【基本方針】

◎ 西諸の中核病院として、地域の医療機関と連携し、高度な医療を提供します

◎ 職員一丸となって、迅速な対応とチーム医療で、安全な医療を提供します

◎ 誠実かつ真摯（しんし）な姿勢で日々研鑽（けんさん）に努め、信頼される質の高い医療を提供します

◎ 自治体病院として、平等で心が通い合い、安心できる快適な療養環境を提供します

◎ 患者様と家族の満足を追求し、プライバシーの保護をはじめ患者様の権利を尊重します

# 院内保育所 もみのき保育園紹介

平成27年４月１日より小林市立病院に「もみのき保育園」が開園しました。「もみのき」は小林市の市木であり、そこから保育園の名前をいただいてます。欧州では生命力の象徴と言われているそうです。この保育施設は、育児中の病院スタッフが安心して働ける環境を整えることで、当院が今まで以上に地域医療に貢献することを目的としています。開園より１年が経ち、現在園児８名、一時預かり６名、計14名の園児が登園してます。もみの木保育園ならではの行事やイベントなどがありますので、ご紹介いたします。

**保育理念**　私たちは子どもたちに『自分の夢を自分の力で実現できる人』になって欲しいと願っています。

## 保育方針

### 自主性を育てます

ワクワクドキドキするような体験に自ら挑むことで自主性、考える力が育ちます。子供達の年齢・発達に応じたいろいろな会話を企画し経験する機会を設けますが、大人が”やらせる”のではなく、子供自身が”やってみたくなる”ような環境作りに重点を置き、自由に遊びを創造・発展させる中で、考える力、創る喜びを育んでまいります。

### 個性を大切にします

やんちゃな子、恥ずかしがり屋な子、怒りんぼ、泣き虫、障がいのある子供。子供達は一人ひとり輝いています。いつも”Only One”を尊重し、「自分らしさ」を発揮できるように援助します。

### 思いやりの気持ちが育つ、「心の基地」をめざします

思いやりは思いやりを受けることでのみ育ちます。保育士が子供一人ひとりの気持ちを受け止め、「心の基地」になれるよう、思いやりをもって接します。

### 自然との触れ合いを大切にします

花・木・虫・動物・水等自然やものに対する興味と感謝する心を育て、環境をたいせつにする気持ちを育みます。また、見たり触ったりお世話をすることを通して、いたわりの気持ち、やがては命の尊さに気付いていきます。

## ●主な行事・イベント●

### 10月　運動会

### 毎週火曜日　リトミック

「リトミック」とはいろいろな素材を使って指導者の指導のもと、友達と自由な表現で楽しく音楽遊びをしていくものです。お遊戯と見た目には少し似ていますが、お遊戯のように決められた『形』を決めず、決して団体行動ではなく、自主性を尊重するところです。

### 12月　クリスマス会

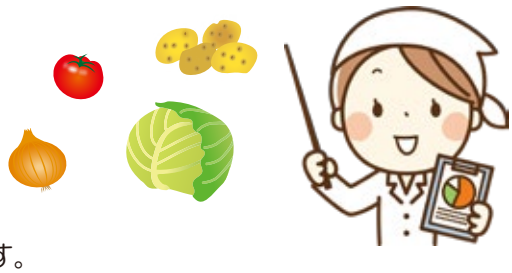
### 毎週火・木曜日　英会話教室

スカイプを使用し、外国人講師による英会話を行っています。

**その他、季節ごとの行事も行っています！！**
**5月～こどもの日**
**7月～七夕・夏祭り**
**2月～節分（豆まき）**
**3月～ひなまつり　　etc.**

# コメディカル紹介

今回は **臨床栄養室** です。



こんにちは、臨床栄養室です。

今回は、私たちが発行しています「栄養便り」について紹介します。

当院は、毎日たくさんの方が病院を利用されています。私たち管理栄養士は、先生方の依頼のもとさまざまな疾患により食事療法が必要な外来および入院の患者さんに栄養食事指導を通して食生活についてお話しますが、その他多くの利用者の皆さんには、そのような機会がありません。そこで少しでもたくさんの方に「食生活」について情報をお届けしたいと思い、「食と栄養の情報だより」と題し平成 27 年 10 月から栄養便りの発行を始めました。四季折々の情報をお届け出来るよう年４回の発行を目標に、担当の管理栄養士を中心に毎回手作りで作成しています。内容は、その季節の「旬」の食べ物や料理レシピ、「栄養と健康について」などさまざまです。このお便りを通して食事に関心を持っていただき、生活習慣病をはじめとした疾病予防につながることを目的としています。これまでに２回発行しましたが、外来利用の方を中心に多くの方が手に取ってくださりうれしく思っています。しかし、まだまだ宣伝が足りず栄養便りが発行されていることをご存じない方もいらっしゃるので、今後も最新の話題や情報をお届け出来るようスタッフ皆で取り組んでいきたいと思いますので、病院ご利用の際には是非手に取っていただければ嬉しいです。

今回は、４月より配布を始めた～春夏号～を紹介します。

食と栄養の情報だより 春夏号

厳しい寒さも過ぎ去り、暖かい春となりました。
新年度となり、新生活をスタートさせた人もいらっしゃるのではないでしょうか？
慣れない新生活に疲れもたまると思いますが、しっかり食べて、元気に過ごしましょう！

春が旬 新じゃがいもを食べよう!!（旬：5～6月頃）

注目栄養素① ビタミンC 風邪の予防 美容効果 等

注目栄養素② カリウム 高血圧予防 余分なナトリウムを体の外へ排泄する

※じゃがいもの栄養素はでんぷんに守られているため、調理をしても失われにくいです!!

新じゃがいもで作る味噌肉じゃが

〈材料(2人分)〉
豚小間切れ肉 120g
新じゃがいも 2個
にんじん 1/4本
新たまねぎ 1/2個
さやえんどう 2枚
味噌 大さじ1.5
すりごま 大さじ2.5
ごま油 大さじ1
だし汁 350mL
★酒 大さじ1
★みりん 大さじ1
★砂糖 大さじ1

〈作り方〉
①新じゃがいもはよく洗い、4等分に切る。にんじんは皮をむいて、乱切りにする。新たまねぎはくし形に切る。さやえんどうは筋を除き、さっと茹でておく。
②フライパンにごま油を熱し、豚小間切れ肉・新たまねぎを炒め、新じゃがいも・にんじんを加えて、油がなじんだら★を加えて強火にかける。
③沸騰したら、落し蓋をして、中火で10分程度煮る。
④味噌を溶き入れ、煮汁がなくなるまで煮たら、すりごまを加える。
⑤さらに盛り付け、さやえんどうを添えたら完成。

エネルギー：432kcal たんぱく質：17.9g 脂質：20.8g
ビタミンC：42mg カリウム：891mg 塩分：1.1g

ここにも注目 日本食に欠かせない味噌の豆知識

保存のポイント
①保存場所は冷蔵庫または冷凍庫!
②ラップでぴったり覆って、乾燥と酸化を防止!

味噌汁で生活習慣病予防
味噌には、体に良い様々な栄養素が含まれています。そのため、毎朝、味噌汁をのむことで生活習慣病の予防ができることが分かってきています。

簡単味噌玉で味噌汁
〈材料(10個分)〉
☆味噌 大さじ5
☆顆粒出汁 小さじ4
☆乾燥ワカメ、麩、とろろ昆布など
〈作り方〉
①☆の材料を混ぜ合わせ、10等分してラップで包み、冷凍庫で保管。
②お湯で溶かすだけで完成！
～味噌汁1杯分の栄養価～
エネルギー17kcal 塩分1.0g

気持ちの良い風に誘われて少し歩いてみませんか♪
新緑の季節が訪れ、気温も暖かくなりました。皆さんも外出する機会が多くなったのではないでしょうか。今回は、ウォーキングと栄養についてのお話です。運動の強度については、主治医に相談してください。

ウォーキングと栄養
運動でとくに活躍する栄養素は、糖質とたんぱく質です。これらの栄養素は、体を動かすもとになるエネルギーをつくり、筋肉を維持しています。
糖質とは、主食となるものに多く含まれご飯やパン、果物などが代表的です。
たんぱく質とは、主菜（おかず）となる肉類や魚介類、豆類や卵類のことです。
これらの栄養素は、体の中で毎日入れ替わるので毎食の食事で積極的に取り入れましょう。

クエン酸のパワー
クエン酸と聞くと、口の中が酸っぱくなりませんか？ その代表的な食品は、かんきつ類（みかんやレモンなど）や梅干しなどがあります。このクエン酸は、運動後の筋肉の回復に必要な栄養のひとつです。1日にみかんなら1個、梅干し（小梅）なら2粒くらいが効果的と言われます。（塩分制限など食事療法が必要な方は、栄養士までご相談ください。）

おまけの話
今回のお話で登場したクエン酸は、栄養として役立つだけでなく、日頃のお掃除にも活躍します。ドラッグストアで簡単に購入できます。
★水アカやカルキ成分を分解するため、お風呂の鏡のうろこ汚れやトイレ掃除に
★細菌の繁殖を抑えたり、アルカリ性の悪臭を分解するため、まな板や生ごみに

≪ このような方はいらっしゃいませんか？ ≫
当院では、4人の管理栄養士が外来や入院中の皆さんの食生活のお手伝いをしています。
「これまでに食事について指導を受けたことはあるけど分からないことがある方」
「食事について気になることがあるけど、誰に相談したらいいのか分からない方」
「ご家族が、食欲がないけど、何か栄養のある食べ物を知りたいと」
ぜひ、お近くのスタッフへお声かけください。皆さんのお役に立てていただけるような情報をお届けできると思います。
医師指示のもとに診療のひとつとして栄養指導を実施させていただくこともあります。

編集後記
[食と栄養の情報だより]の発行を始めて半年が過ぎ、今回で3回目の発行となりました。このお便りの内容は、ホームページでもご覧になれます。遠くに住まれているご家族や知人の方にもぜひお便りをご紹介ください。またご意見・ご感想などございましたら院内に設置してありますご意見箱をご利用ください。

2016年4月 小林市立病院 臨床栄養室

＊ この「食と栄養の情報だより」は、院内の外来・病棟・リハビリ室に設置しています。
ご意見・ご感想などありましたら当院管理栄養士までお知らせください。

栄養室室長　野口　理美子

# 五月 行事食 母の日

## 茶碗蒸しレシピ

材料（４人分）

卵……３個
出し汁……400ｃｃ
薄口醤油…16ｃｃ
みりん……４ｃｃ
三つ葉……４枚
銀杏（缶詰）…８つ
ぶなしめじ……４０ｇ
むき海老……８尾

作り方

①出しをとり、薄口醤油、みりんを入れる。
入れたら火を止め冷ます。

②卵をボウルに割りいれ、しっかり混ぜる。
混ぜたらこし網でこす。

③作っただし汁と、こした卵を合わせる。

④具材を切る

⑤器に切った具材と銀杏を入れ、③を入れ、
最後に三つ葉をのせ、蓋をする。

⑥沸騰した蒸し器に入れ、弱火で 10 ～ 15 分間蒸す。
火を止めて、10 ～ 15 分蒸らす。

**完成♪**

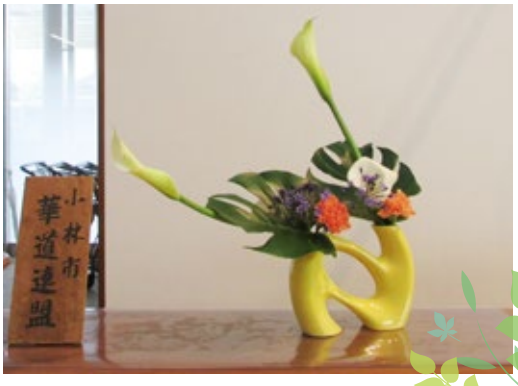
お品書き
・キャベツゆず和え
・甘鯛の西京焼き
・天ぷら
・茶碗蒸し
・とろろ汁
・ムース

カーネーションの花言葉
『母への愛』
『無垢で深い愛』

カーネーション以外のおすすめの花
- あじさい
- ガーベラ
- 胡蝶蘭
- 薔薇
- ユリ
- シャクヤク

## 今回のお花

小林華道連盟より
毎週すばらしいお花をいただいております。

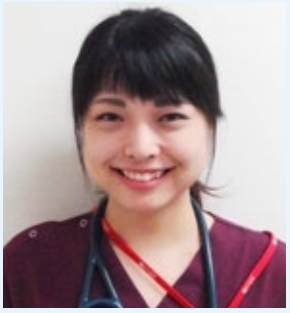


# 新規医師紹介

ムナカタ　シュン
## 宗像　駿　　〇診療科　消化器外科・腫瘍外科　　〇趣味・特技　ドライブ

お久しぶりです。一昨年の冬に救急医として勤務していた宗像です。１年半ぶりの小林市立病院ですが、皆様お変わりなく安心しました。前回は救急医として赴任しましたが、今回は外科として赴任しております。外科医としての生活は初めてであり、また後期研修１年目に戻った気持ちです。 外科医として不慣れな点も多く、皆様にご迷惑をおかけするかもしれませんが、よろしくお願いいたします。ベースは救命医ですので、ドクターヘリ要請の判断含め、救命診療に関わることでしたらお気軽にご相談ください。

シノハラ　ノゾミ
## 篠原　希　　〇診療科　救急科　　〇趣味・特技　カメラ



初めまして、宮崎大学附属病院救命センターより、こちらで毎週月曜日にお世話になります、篠原希と申します。卒後４年、救急２年目になります。カルテ、オーダーの仕方など慣れないことが多く、スタッフの皆様にはご迷惑をおかけすることが多々あるかと思いますがよろしくお願いします。今回は自己紹介といった形で記載させていただきたいと思います。出身は千葉県、２年間の浪人を経て宮崎大学に入学しました。

宮崎には実は縁もゆかりもなく、「暖かくて南国」という印象で宮崎大学を選びました。もともと、都会の空気に合わなかった私でしたので宮崎ののんびりと流れる日向時間や人々の温かさに瞬間で馴染み、まさにＤＮＡが求めていた土地にたどり着いた感覚でした。あれから早 10 年、私のふるさとは宮崎といっても過言ではないくらいに宮崎が大好きです。大好きな土地で、尊敬できる諸先生方の熱いご指導のもと、心優しい医療従事者の方々と医療に向き合うことができてとても幸せです。「等身大の医師」が私のモットーで、医療スタッフの方々とは何でも意見交換ができて相談しあえる良き team として、患者さんとは何でも気軽に話していただけて共に病気と戦っていけるパートナーとして、自分には嘘をつかず出来る限りの最大限の努力を惜しまずにできる人間として、これからも精進して参りたいと思います。そしていつでも笑顔を絶やさずに前向きに頑張っていきますので、これからよろしくお願いします！

ヒラマツ　ユウ
## 平松　有　　〇診療科　神経内科　　〇趣味・特技　ランニング・映画

平成 28 年４月より小林市立病院へ非常勤として勤めさせていただくことになりました、平松有と申します。現在卒後 10 年目で、大学院で研究をしつつ、大学病院や他院での外来もさせていただいております。

宮崎には初めて勤めさせて頂いております。現在２回勤務させて頂きましたが、２回とも雨の日で、あまり歓迎されていないのかと心配しているところです・・・。神経内科は他科の先生方からわかりにくいと言われることが多く、実際なかなか診断に辿り着かないこともあります。その中でも患者さんにとって最善の方法を一緒にさぐっていけたらと思っております。

４月より隔週に変更になり、他院の先生方やスタッフの方々にご迷惑をおかけしますが、宜しくお願い申し上げます。

# 神経内科の診療体制が再度変更になりました

４月より神経内科の担当医および診療日が再度変更になりました。
診察はこれまでどおり予約制となっておりますので、FAX および TEL にてご予約ください。
また、５月・６月の日程につきましては下記のとおりとなっておりますが、変更になる場合がございますので、地域医療連携室までお問い合わせください。
ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

５月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 平松 有 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 平松 有 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

６月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 平松 有 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 平松 有 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

# 診察予約について

**当診療科での待ち時間短縮を目的として**
**紹介患者さんの事前予約を行っております！**

## 予約方法

①別添の「診療予約申込書」にご記入のうえ、FAX でお送りください。
②担当科と協議の上、診療日時を決定し、「診療予約通知書」を FAX させていただきます。

FAX 番号：0984-23-8226
受付時間：９時～１６時

※時間以外の FAX は翌朝、休日をはさむ場合は休日明けの対応となりますのでご了承ください。

連絡先　小林市立病院　地域医療連携室　TEL 0984-23-8225（直通）
FAX 0984-23-8226

## 編集後記

うららかな春を謳歌したのも束の間、九州を襲った大きな地震が日本中を震撼させました。
天災とはいえ、あまりにも大きな被害の様子を見るにつけ、誰もが「何かしたい！」という気持ちに駆られることでしょう。そして、当たり前のように送っている毎日の生活がいかに尊いものかを感じることでしょう。
被災地の１日も早い復興を祈りつつ、今ここで自分たちの役割をきっちり果たすこと、１つ１つのことを丁寧に進めることの大切さを改めて思う 2016 年の春です。

医師事務作業補助　續山　純