

ふれあい

2012年 春 vol. 41

発行日 平成24年4月23日

発行：医療法人 平心会 須賀川病院 広報委員会

須賀川市丸田町17番地 TEL：0248-75-2211

URL：http://www.h3.di.on.ne.jp/~heishi

E-mail：sukagawa@d2.di.on.ne.jp



場所： 釈迦堂川沿い

撮影： 検査科 笠原 重幸

目次

- 1面 ・表紙
- 2面 ・下肢静脈瘤の治療
- 3.4.5面 ・新人職員紹介
- 5.6.7面 ・果物をおやつに
- 8面 ・病院理念・基本方針・患者の権利憲章 / 外来医師担当表 / 編集後記

下肢静脈瘤の治療

平成二十四年一月十八日、看護部で下肢静脈瘤の治療（特にレーザー治療）について、勉強会を行いました。

【下肢静脈瘤とは・・・】

下肢静脈瘤とは下肢、つまり足にある静脈に血が溜まって血管が拡張し、外見的にこぶ（瘤）のようになった状態をいいます。血管疾患のひとつですが、もっともよくおこる血管疾患として知られています。

初期症状として下肢がだるくなる、下肢のむくみ、かゆみなどがあり、見た目においては特にふくらはぎあたりで、血管が浮き出てデコボコしていたり、浮き出た血管が青く見えたりします。

妊娠を経験した女性や立ち仕事の方などが、下肢静脈瘤になりやすいと言われている、重傷の下肢静脈瘤になると、痛みを伴ったり、その他の炎症を招くこともあり、皮膚炎や色素沈着、潰瘍などの症状も見られます。

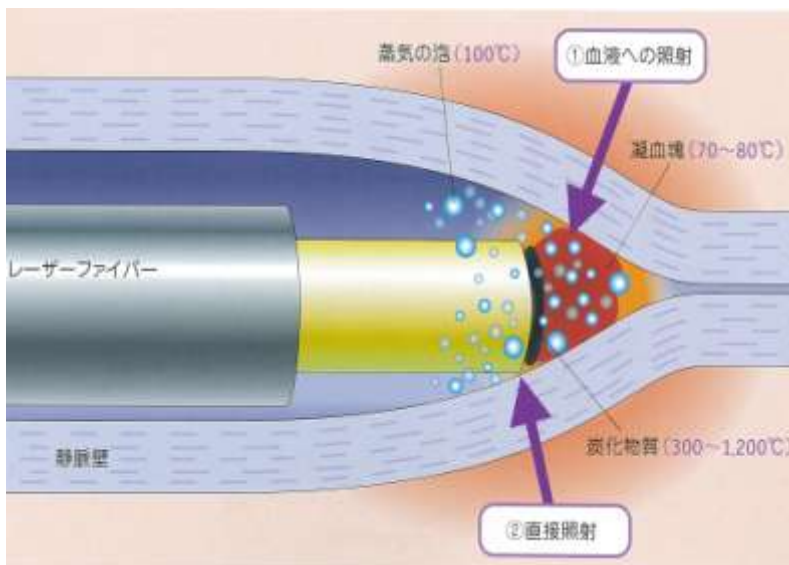


【下肢静脈瘤の治療】

1. 弾性ストッキングによる圧迫療法
足をしめて血管が太くならないようにする。
2. 硬化療法
薬剤を使用して静脈瘤を潰す。
3. 手術
 - ①結紮術
静脈瘤の箇所を縛ってしまう。
 - ②ストリッピング術
悪い血管を除去する。
 - ③レーザー治療
局所麻酔でできる。
静脈瘤をレーザー照射し閉鎖する。

レーザー治療の方法

血液の逆流がある血管（静脈）の中にレーザー照射用のカテーテル（管）を挿入し、血管にレーザー照射し、内側から静脈を閉鎖する治療法です。



★入院日数は数日間です。
下肢静脈瘤でお悩みの方は、
心臓血管外科まで御相談を・・・！！

新入職員紹介

箭内 咲貴 (3階病棟 看護師)



患者様の安全・安楽を第一に考え、患者様が不安なく、快適な入院生活を送れるように、頑張りたいと思います。どうぞ、よろしくお願いします。

お願い致します。

菅野 美和子 (3階病棟 看護師)



1月より入職しました。まだわからないこともたくさんあり、とまどうこともありましたが、少しずつ慣れていきたいと思えます。

よろしくお願いします。

阿部 仁美 (4階病棟 看護師)



今年から看護師として働くことになりました。未熟者で、慣れない事が多いですが、自分なりに頑張っています。よろしくお願いします。

及川 秀美 (4階病棟 看護師)



1月から4階病棟に配属になりました。及川です。忙しい中、毎日ご指導して頂き、ありがとうございます。4階病棟は入院患者さんの疾患が幅広く、多くの事を経験でき、学ばせて頂いています。一歩ずつ前進し、良い看護を行えるよう努めていきたいと思えます。

圓谷 由美子 (4階病棟 看護師)



本年度より採用となりました。"つむらや"です。私は笑顔には自信があります。ドジで覚えの遅い私ですが、日々前向きに笑顔で皆様に接していきたいと思えます。よろしくお願いします。

佐藤 竜太 (4階病棟 看護師)



33歳の新人看護師です。分からない事ばかりなので、スタッフの皆様をサポートを受けながら、少しずつ成長していきたいと思えます。皆様、御指導よろしくお願いします。

松本 奈々 (4階病棟 看護師)



患者さんに「あなたがいてくれてよかったですよ」と言ってもらえるような看護師になりたいです。私を見かけたら、声をかけて下さいね。

吉田 明美 (外来 看護師)



約1年のブランクがあります。初心に戻り頑張りたいと思えます。よろしくお願いします。

鈴木 琴乃 (3階病棟 准看護師)



はじめまして。3階病棟勤務になりました。鈴木です。まだ学校を卒業したばかりで、分からないことだらけですが、精一杯頑張りたいと思えます。よろしくお願いします。

佐々木 佑里香 (3階病棟 准看護師)



社会人として働くことは初めてで、不安も多いのですが、一つでも多くの知識・技術を習得できるよう努力していきたいです。よろしくお願いします。

小林 明子 (3階病棟 准看護師)



3階配属の新人看護師です。遅咲きで覚えが悪いですが、スタッフの皆様の足を引っばらないように一生懸命努力し、早く病棟に慣れ、誰にでも頼られる存在になりたいと思いますので、よろしく願います。

水野 文華 (4階病棟 准看護師)



私は、看護という人の命に大きく関わる仕事を選んだので、最後まで責任を持って職務に挑みたいと思います。まだまだ未熟ですが、よろしく願います。

久保木 亜梨沙 (4階病棟 准看護師)



今月から4階病棟に入ります。新人です。分からないことばかりだと思いますが頑張ります。よろしく願います。

根本 莉子 (外来 准看護師)



患者さんに明るく笑顔で接し、患者さんの不安や苦痛などを少しでも緩和できるように、一生懸命頑張りたいと思います。よろしく願います。

江田 英樹 (中央材料室 准看護師)



今年より中央材料室で准看護師として働かせていただきます。現場で働くのは初めてなので、わからない事ばかりですが、よろしく願います。

安藤 賢吾 (4階病棟 看護助手)



私は、体力と力には自信があるので、この長所を生かして頑張り、分からないことは積極的に聞いて、仕事に慣れるように頑張ります。

山田 綾香 (4階病棟 看護助手)



この春から看護助手をさせて頂きます。笑顔と体力には自信があります。皆様の役に立てるように精一杯頑張りますので、よろしく願います。

中川 大典 (4階病棟 看護学生)



去年から看護助手として働き、約1年が過ぎました。今年の4月から看護学校へ行く事が決まり、ますます頑張る看護について学習しなければと思っています。

横田 和弥 (4階病棟 看護学生)



私は、今年から白河准看護学校に通います。土曜日・日曜日に看護学生として働かせていただきます。よろしく願います。

水野 まなみ (4階病棟 看護学生)



昨年1月より看護助手としてお世話になっておりますが、4月より准看護学校へ入学し、看護の道の第一歩を踏み出します。今後は学習に励み、多くの先輩方の様な看護師になれるよう努力していきたいです。

瀬和 愛 (4階病棟 看護学生)



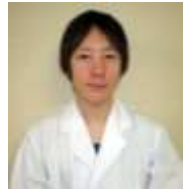
4階病棟に看護学生として配属されました。瀬和愛と申します。分からない事ばかりですが、毎日笑顔で頑張りますので、よろしく願います。

関根 佳菜美 (4階病棟 看護学生)



春から4階病棟に看護学生として配属されました。明るく元気に一生懸命頑張ります。よろしく願います。

鈴木 智彦 (栄養課)



今年から新入職員として働かせていただきありがとうございます。わからない事がたくさんあると思いますが、栄養士の指導のもと患者さんに喜んでもらえるものを作っていきたいです。また、明るく元気に頑張っていきたいです。よろしくお願いたします。

齋藤 拓実 (医事課)



3月まで栃木の大学におり、4月から地元福島で新社会人として1からのスタート。今の自分に出る事は少ないかもしれませんが、少しでも患者さんや職員の方々の力、勇気、笑顔の元になれるよう誠心誠意頑張ります。

須藤 さゆり (医事課)



入社して医事課に配属され、2ヶ月が経ちました。まだまだ覚える事がたくさんあり、皆様にご迷惑をおかけするとは思いますが、自分の仕事に責任を持ち、取り組みたいと思いますので、今後ともよろしくお願いたします。

中井 可奈子 (医事課)



10月より研修生として働かせていただいていたのですが、正職員として勤務する事となりました。気持ちも改めて精一杯頑張ります。よろしくお願いたします。

齋藤 涼子 (地域医療連携室)



皆様にご迷惑をおかけしています。早く仕事ができる様に頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。

中原 利秀 (医療情報管理室)



今年から須賀川病院に入社した中原利秀です。これから先、長くお世話になると思うので、よろしくお願いたします。

以上、1月〜4月までの新入職員28名を御紹介しました。どうぞよろしくお願いたします。



果物をおやつに

果物というと、「糖分が多い、カロリーが高い、ダイエットの敵だ」と思っている方も多いのではないのでしょうか。これは大きな誤解です。

★果物とカロリー

果物が甘く感じられるのは、果糖によるものであり、カロリーは1g4キロカロリーと、他の糖と変わりません。果物の大部分は水分であり、同じ100gなら、いちご(中粒6個から7個)で34キロカロリー、バナナ中1本86キロカロリーそれに比べ、シヨートケーキ100gでは344キロカロリー。また、野菜とくらべても同じ100gなら、ごぼう65キロカロリー、にんじん、たまねぎともに37キロカロリーというように、果物は比較的低カロリーだということがわかっていただけたと思います。

★果物と食物繊維

食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維があり、果物には両方とも含まれています。食物繊維は便のカサを増やしたり、糖質の消化吸収を穏やかにするといわれています。

★果物と美肌

果物に多く含まれているビタミンCは、日焼けによるメラニン色素の形成の進行を抑える働きがあります。紫外線が強くなるこれからの肌のためにぜひ多く摂りたい栄養です。また、皮膚の細胞同士を繋ぐコラーゲンの形成にビタミンCが不可欠です。コラーゲンは肌の弾力を保ち、若々しい肌づくりに大切です。

★果物のメリット

- ① 加熱しないで食べられるので、ビタミンなど栄養成分が壊れにくい。
- ② 調理の必要がなく手軽に食べられる。
- ③ 味付け(ドレッシングなどの調味料)が不要なので、脂質、塩分の心配をしなくてよい。
- ④ 水分や食物繊維が豊富で、甘味もあるため、低カロリーなのに満足感を得られる。

このように、旬の果物はおやつに最適だといえます。毎日の食生活の中で、積極的に果物を取り入れましょう。

★1日200gを目安に食べることをお勧めします。

(ただし、糖尿病、腎疾患等、治療を受けている方は医師にご相談ください。)

果物200g(可食部)を摂るための目安量

うんしゅうみかん	2個	はっさく	1個
りんご	1個	グレープフルーツ	1個
いちご	14個	バレンシアオレンジ	2個
日本なし	1個	さくらんぼ	40粒
西洋なし	1個	パイナップル	0.3個
ぶどう(デラウェア)	2房	かき	2個
ぶどう(巨峰)	1/2房	バナナ	2本
もも	2個	キウイフルーツ	2個

「毎日くだもの200グラム運動指針(6訂版)」より

いちご

歴史

いちごの栽培の起源は18世紀中ごろのオランダで、「パイナップル」「アナナス」といった品種が生み出されました。これらはイギリスやフランスでも盛んに栽培されるようになりました。

日本でもすでに平安時代には野いちごが食べられており、栽培品種は、江戸時代末期にオランダ人によって伝えられました。当初は観賞用として親しまれていたようです。

実際に本格的な栽培は、明治末期から大正時代にかけて始まったとされています。

品種(代表品種)

女峰 栃木生まれのかつては日本を代表する品種。甘味と酸味のバランスが良い味。

とよのか

福岡生まれの「ひみこ」と

「はるのか」の交配。丸みがあり、適度な酸味と甘みがあり香り高いのが特徴。

とちおとめ

「女峰」と「とよのか」の交配にさらに「栃の峰」を掛け合わせたもの。女峰より粒が大きく鮮やかな色で、甘味が強い。

さちのか

福岡生まれの「とよのか」と



「アイベリー」の交配品種。甘みが強く、肉質もよい。

あまおう 福岡うまれの新しい品種「あかい」「まるい」「おおきい」「うまい」の頭文字をとって「あまおう」と名付けられた。大粒で、甘みと酸味のバランスがよい。

いちごの旬

12月後半から2月にかけて旬ですが、本来は3月から4月くらいの春後半が旬なのです。今でも4月の露地ものは甘みが強く、値段も安くおいしいものが多いです。

保存方法

生のまま食べるなら、冷蔵庫に入れた、なるべく早く食べるようにしてください。加工するなら、いちごの重さに対し5%〜10%の砂糖をまぶして砂糖がなじんでから密閉容器に入れ冷凍することをお勧めします。また、いちごに水分が含まれと傷みやすいため、食べる直前にへたを取らずに洗いましう。

いちごの栄養

ビタミンCが豊富に含まれています。また、いちごの赤い色のアントシアニンという色素が活性酸素を減らす効果があります。

★春の日差しをいっぱい浴びた露地栽培のいちごを使ったジャムと果実酒をご紹介します。

レンジで簡単!! いちごジャム

材料

いちご(小粒) 300g
グラニュー糖 60〜80g(量は甘さの好みで加減してください)
レモン汁 1/2個分
保存容器

作り方

- ① いちごはへたつきのまま洗い、キッチンペーパーで水気を取り、へたを取る。
- ② 耐熱容器にいちごを入れ、上にグラニュー糖をふりかけいちごから水分が出てきたら、電子レンジ(500W)で10分加熱する。途中2〜3回かき混ぜる。最後にレモン汁を加え更に混ぜ合わせる。いちごの大きさや、レンジのワット数で、熱の通りが変わりますので、加熱時間を加減してください。
- ③ 予め、容器を洗い熱湯をかけ消毒し、乾燥させておく。
- ④ ジャムの粗熱が取れたら、
- ⑤ ③の容器に移し替え、冷蔵庫で保存する。



いちご酒

材料

いちご 150g
氷砂糖 30g
ホワイトリカー 350cc
レモン 1/2個
500cc容器

〜ホワイトリカー 1.8Lで作る際の材料〜
いちご 1kg
氷砂糖 160g
レモン 2個

作り方

- ① 容器は洗った後、熱湯をかけ消毒し、よく乾燥させておく。
 - ② いちごはへたつきのまま洗い、キッチンペーパーで水気を取り、へたを取る。
 - ③ レモンは洗って皮をむき輪切りにしておく。
 - ④ 保存瓶にいちご、氷砂糖、レモンの順に入れ、ホワイトリカーを注ぎ入れる。
 - ⑤ 1か月後、お酒をガーゼなどでこし、冷暗所で保存する。飲みごろは2か月後ぐらいから。
- *氷砂糖の量は好みで増減してください。また、こしたお酒を入れる容器の消毒もお忘れなく。

病院理念

- ・生命を尊重し、平穏な心で臨む医療を実践します。

基本方針

- ・地域に根ざした救急医療を目指します。
- ・正しい診断と早く良くなる治療方法について積極的に新しい医療技術を適用していきます。
- ・患者様と御家族の方の納得する医療を提供します。
- ・快適な療養のための環境づくりに努めます。
- ・患者様本位のチーム医療を実践します。

患者の権利憲章

1. 私たちは、全ての患者様が平等に、良質の医療を受けられる権利を尊重します。
2. 私たちは、患者様のプライバシーに配慮し、患者様の個人的情報等の秘密は、守られる権利を尊重します。
3. 私たちは、患者様がご自分の病名や検査等について説明を受け、それを知る権利を尊重します。
4. 私たちは、患者様がご自分の意志で病気にかかる治療法等について、決定する権利を尊重します。

外来医師担当表

H24. 5. 1~

木曜日の午後・日曜日・祝日は休日診療となります。（救急患者は受付しております。）

			月	火	水	木	金	土	日
内 科	午前	一診	院長	後藤	院長	院長	後藤	院長	休日診療
		二診			津田 (晃)			津田 (晃)	
科	午後	一診	三瓶	三瓶	三瓶	休日診療	三瓶	猪狩	
外 科	午前		古河	古河	福島医大 9:00~	福島医大	福島 医大	古河	休日診療
	午後					休日診療			
整 形 外 科	午前 のみ		津田 (謙)	津田 (謙)	山田 9:00~	津田 (謙)	津田(謙) 福島医大 (第2・4)	津田(謙) 福島医大	休日診療
心臓血管 外 科			佐藤 (午前)	佐藤 (午後)			佐藤 (午後)		
麻 酔 科				獨協医大 10時~12時		斎藤 9時~10時			
呼 吸 器 科						藤生 (午前)			
乳 腺 外 来			古河 (午後)						

編集後記 気温が上昇し、過ごしやすい穏やかな季節がやってきました。桜も開花し花見会に出かけることも多いかと思いますが、暴飲暴食にはくれぐれも注意し、体調にも気を配りましょう。

