

Vol.75



かわらばん

春号

発行年月日／
平成26年4月24日発行人／院長 難波 義夫
編集／金光病院広報委員会〒719-0104 岡山県浅口市金光町占見新田740
TEL(0865)42-3211(代)・FAX(0865)42-5801e-mail konkou-hos@mx1.tiki.ne.jp
U R L http://konkohp.jp/

目次

師長のご挨拶	1
外食・お弁当の選び方と食べ方	2
看護フェアを終えて・部署紹介	3
お知らせ (ワンコイン健診、ホームページリニューアル、診察日変更)	4

師長のご挨拶

1階病棟 伊藤 祐美子

この度4月に看護師長の辞令を頂き、戸惑いとこれまで以上の責任の重さを感じながら過ごしています。

看護師としてのスキルはもちろんのこと、看護師長には人生経験も求められます。病棟のリーダーとして、時に患者様やそのご家族の悩みを聞いたり、相談を受けたりすることもあります。いくら看護師経験があってもそういった時に相手を元気づけ、癒せる受け答えが出来るかどうかはその人の人格にかかってきます。看護師として経験を積む中で、人間力をアップさせていくことも看護師長には欠かせないポイントだと感じています。一段一段階段を登るように、キャリアを重ねていきたいと思っています。

また、今回診療報酬改定に伴い1階病棟としても課題がある中で、自らが学び、スタッフを育成し合いながら成長し、その時代にあった医療・看護が提供出来る様に今後もご指導、ご協力を頂きながらより一層努力していきたいと思っています。

2階病棟 坪井 奈緒美

このたび辞令をいただき、益々の責任の重さに日々緊張しながら、業務に臨んでおります。4月より診療報酬の改定にともない、病棟編成に向け他部署の方々と連携を図り、より良い看護が提供できるよう努力して参りたいと思います。

3階病棟 渡邊 陽子

桜の花が咲く4月、療養病棟に着任し2年が経ちました。スタッフを始めとし、皆様のご理解とご協力に、感謝いたしております。

安全で安心な看護の提供、患者様・ご家族の心に寄り添う看護の提供は、もとより、院外の医療、介護関係スタッフとの連携により、在宅・施設への復帰率を増やし、その人らしい生活がおくれるように支援できたらと考えています。スタッフ一同笑顔で明るく、患者様とのコミュニケーション、スキンシップを大切に、スタッフ間の連携を密にし、家庭復帰のできる環境を作っていくことが出来る「いつも明るく笑顔の絶えない療養病棟」構築が、私に与えられた役割だと思って頑張っていきます。

地域の身近で、頼りになる病棟として、存在していかなければと強く願っています。これからも、ご理解とご支援をお願いします。



外食・お弁当の 選び方と食べ方



家庭で作る料理では使われている素材がわかり、エネルギー量などもコントロールしやすいのですが、外食ではそうはいきません。外食・お弁当(外で買ったもの)が多い食生活ではメニューの選び方と食べ方が健康を維持する上でとても大切なポイントとなります。

メニューの選び方、食べ方のポイントとしては

①エネルギーのとり過ぎに注意すること

- 外食は全般的に高エネルギーなので栄養量の表示を見てから選ぶようにしましょう
- ラーメン+ごはん、うどん+炊き込みごはん、など炭水化物が多くなる組み合わせは避けるようにしましょう

②脂肪分が多くなり過ぎないように注意すること

- 外食の肉料理は脂肪の多い部位が使用されていることが多いので、見える脂身は残すように心がけましょう
- フライや天ぷらなど衣の厚い揚げ物は食べる回数を少なくするよう意識しましょう
- サラダにかけるドレッシングなどの油にも注意が必要です

③野菜不足とならないよう注意すること

- 野菜類が少ないとビタミンや食物繊維が不足するので、野菜が多く使われているメニューを選ぶよう意識しましょう
- カツ丼、うどんなどの1品料理には野菜の小鉢を加えて食べるよう意識しましょう

④塩分が多くなり過ぎないように注意すること

- 外食やお弁当は一般的に味が濃く作られていることが多いので、卓上の醤油やソースなどは利用しないよう心がけましょう
- 麺類の汁、漬物類など塩分の多いものは残すよう心がけましょう



外食やお弁当を利用する場合の考え方として、利用するのは1日1回までが理想的です。最近では栄養成分を表示するレストランやお弁当が多くみられるようになってきたので、メニュー選びの参考にし、外食やお弁当で不足しがちな食品を自宅の食事で補うよう心がけていきましょう。



看護フェアを終えて



平成26年3月15日、多目的ホールにて金光病院看護フェアを開催いたしました。近隣の方々のご協力を頂き多数の方々がお来場して下さい、スタッフ一同より感謝いたしております。

今年は古川先生（スポーツプログラマー）による「骨盤底筋体操（尿失禁体操）」、昨年好評だった「椅子に座って出来るヨガ」を行いました。ご参加頂いた方は、先生のご指導の下に積極的に体を動かされ楽しい時間を過ごされたようです。

また、毎年恒例となりました、バザー・AED実演・ABI(動脈硬化の検査)・骨塩定量に加え、今年は新たにアロマハンドマッサージを行いました。こちら大変好評で、普段あまり手を触ってもらう機会が少ないので、「気持ちがいい」、「体が温まった」、「来年もして欲しい」といった意見を聞くことができ、皆様の健康への関心度を知ることができました。

バザーにおきましては、45,310円の収益があり、山陽新聞社会事業団に東日本大震災復興支援金として寄託いたしました。

最後になりましたが、ご来場頂いた皆様、出品して頂いた皆様、ご協力ありがとうございました。今後とも地域の皆様のお役に立てるよう触れ合いを大切に努力して参りたいと思います。

看護会一同

部署紹介

～事務部～

事務部は、医事課・総務課・地域連携室の23名で構成されています。

医事課は、外来医事と入院医事に分かれおり、外来医事は患者様が来院されて離院されるまでの外来受付業務を担当しており、入院医事は入院されてから退院されるまでの入院業務を行っています。

総務課では、総務・経理・施設管理と分かれています。

地域連携室では地域医療機関との連携や当院の予約、患者様の医療相談や退院までの手続きの支援をご協力させて頂いております。

常に患者様の立場に立ち行動し、信頼を得られるよう努力して参りますので宜しくお願い致します。

(事務部 秋國 美佐)





ワンコイン検診のお知らせ



日時 平成26年5月10日(土) **場所** 金光病院 外来
8時~12時

健診
内容

- ・血圧測定
- ・血液検査（貧血検査、肝機能、コレステロール、中性脂肪、血糖状態）

※朝食は摂らずにお越しください。
（より正確な結果を出すには10時間以上の絶食が必要です。）

検査結果がでた後、看護師、管理栄養士による指導も行います。
予約は不要です。お気軽に健康チェックをしてみませんか。

詳細は院内掲示、ホームページで見てください。（4月頃）



ホームページリニューアルのお知らせ

このたび金光病院では、患者様にとって、より使いやすく分かりやすいかたちで情報を提供するため、ホームページを全面リニューアルいたしました。

リニューアルにあたり、一時ホームページが閲覧できない状態が続き、ご不便をお掛け致しましたこと、あらためてお詫びいたします。

今後とも内容の充実や迅速な情報発信をお届けできるよう努力いたしますので、どうぞよろしくお願い致します。

ホームページアドレス konkohp.jp/

QRコード



診察日変更のお知らせ

4/2(水)より整形外科(千田医師)が、月曜日から火曜日へ変更になり、整形外科(岡大医師)の木曜日が水曜日に変更になっております。土曜日は通常通りです。

千田医師	月→火
岡大医師	木→水

金光病院の理念

地域の人々の「健康」と「命」を大切にします

金光病院の基本方針

1. 急性期、亜急性期、慢性期医療および救急医療を提供します。
2. 高齢者、認知症患者様をはじめ、すべての患者様の人権と意思を尊重し、患者様中心の医療を行います。
3. すべての患者様に対し、謙虚な心、礼節を忘れず、責任を持って最善の努力をします。
4. 研修・研鑽に励み、質の高い医療およびケアを提供します。
5. 地域の中核病院として、周辺医療機関、施設との連携を推進します。



日本医療機能評価機構
医療機能認定病院



編集後記

汗ばむような日があったかと思うと、肌寒い日が訪れたりして不安定な季節ではありますが、身も心もリフレッシュして頑張りましょう。