

南和病院クリスマス会を開催

12月に入りますと街ではクリスマス気分、色鮮やかなイルミネーションが輝き、赤鼻のトナカイやジンゲルベルなど軽やかなクリスマスソングが聞こえ出します。

12月21日、恒例のクリスマス会を開催しました。



このイベントは患者さまやそのご家族の皆様にはクリスマスの雰囲気少しでも楽しんで頂きたいとの思いから毎年開催しているものです。スタッフによるダンスや歌、ハンドベル演奏等、そして患者さまご出演のピアノ演奏では「故郷(ふるさと)」と「お正月」をご披露いただきました。軽快なダンスは思わず一緒に踊りだしたくなり、ピアノ演奏では演奏に合わせて歌って下さる患者さまの表情はとてもしきいきとされていました。

また、当日少し気分がすぐれず病室におられた患者さまも、(楽しい歌声が聞こえてくると)車椅子に乗って会場に顔を出して下さり、手をたたいて笑顔を浮かべていらっしゃいました。患者さまとスタッフがひとつになってのクリスマス会、これからも「心の通うぬくもりのある医療を目指して」スタッフ一同さらに頑張っていきたいと思いました。

看護部 高橋・筒井



第三回 慰霊祭 開催

平成21年11月12日、慰霊祭を執り行いました。

この慰霊祭は、御霊のご冥福をお祈りさせていただくもので、参加者全員で黙祷を捧げ、般若心経を唱え、和田理事長が御霊に対し哀悼の意を表されました。





健康増進のためには、運動習慣が大切です

外科医師 大槻祐可子

南和病院に勤務させていただいてから約2年となります、形成外科専門医です。今までは主に性同一性障害の手術などに携わってきました。

さて今回は私事ですが、少し趣味についてお話したいと思います。私は運動がとても好きです。特にテニス、サーフィン、乗馬などが大好きです。皆様、ドラゴンボートという競技は御存知ですか？

ドラゴンボート(龍船)とは、古代中国で生まれた、龍の頭と尾で装飾されたカラフルな船にて、海や川・湖などの水上で行うスピード競技です。

大会によって異なりますが、標準的なドラゴンボート競技は、太鼓手1名、漕手20名、舵取り1名により編成されます。

私は太鼓手にて、第6回クラブ・クルー・世界選手権大会に参加しました。

マレーシア・ペナン島の大きなダムにて開催され、全世界22カ国より選抜された、合計82のクラブで競い合いました。

世界選手権大会であるため、ドーピング検査もあります。

国際オリンピック委員会 (IOC)と同じく世界ドーピング防止機構(World Anti-Doping Agency: WADA)に従い、薬物やカフェインなどの禁止項目も多く、ちょっとした一流アスリートの気持ちになりました。

(注:WADA=和田ですが、院長先生ではありません。。)

太鼓手とは、船先に後ろ向きに座り、大きな太鼓や声で、漕手の漕ぐタイミングや早さをコントロールします。勝敗も太鼓手によると言われるくらい重要な役割で、漕がないからといって楽というわけではありません。漕手のペース維持のために大声で叫び、声ですぐに枯れてしまいました。

乳癌生存者チームの競技も同時に開催されていました。

皆、乳癌を克服し参加できる喜びで笑顔いっぱい、とても素敵でした。

健康増進のためには、運動習慣が大切です。

皆様も体を動かす時間をとり、自分の体を大切にしてください。



全職員対象の研修会開催

院内教育委員会 金山志げ子

昨年の秋、11月29日(日)に、全職員を対象にした「目標管理」についての研修会が奈良県社会教育センター(かつらぎの森)で行われました。院長をはじめ、参加人数77名が、講師に多羅尾美智代先生を迎えて研修を受講しました。

研修内容は、仕事の目標を設け、それを管理していくことで、個々の職場の活性化を図るというものでした。今回の研修会を通して職員ひとりひとりが目標を設けスキルアップを図ることで、患者さまによりよい医療を提供できることを認識しました。

紅葉深まる葛城山の麓で、日曜日に多くの職員が研修会に臨み、充実した1日を過ごしました。





ほかほか鍋で寒さを乗り切ろう

栄養科 阪本真奈美

冬の献立として代表的な鍋料理。白い湯気がたつ鍋は、見た目にも温かく、食べると体を芯から温めて冷えからくる風邪などを防ぎます。また、一度でたくさんの食材が食べられるので栄養バランス満点！

たら (たらちりなど)脂肪よりも蛋白質を多く含むたらは、消化が良い。

さけ (石狩鍋など)蛋白質、ビタミンA、B₁、B₂が多く含まれます。

かき (みぞれ鍋など)海のミルクといわれる栄養価の高い食品。亜鉛や鉄分が含まれ貧血予防にも効果的。

ねぎ いろんな鍋料理の材料に、また薬味としても欠かせない野菜です。体を温め、風邪の引き始めによく、ビタミンCが豊富です。

白菜 鍋には欠かせない野菜のひとつ。食物繊維やビタミンCが豊富で胃を整えたり、風邪予防に効果的です。

春菊 カロチンやビタミンB₂、C、Eなどが豊富です。カロチンは茹でると量が増えるので、鍋物に適しています。

大根 煮た大根は胃を温めてくれます。鍋の材料になる時期は、大根はおいしく、甘味、うま味も一番良い時です。

豆腐 (湯豆腐など)どの鍋料理にもよく合います。蛋白質やカルシウムが豊富で、消化吸収に優れています。

しいたけ うま味成分があり鍋の香りや味をよくします。ビタミンB₁₂、Dが豊富で、骨を丈夫にします。

えのきだけ 椎茸と同じように、うま味成分により鍋の味をよくします。



牛肉 (すき焼き・味噌煮・しゃぶしゃぶなど)肉類の中で最も栄養価の高いものです。胃を温めたり、冷え性にも効果があります。

豚肉 (キムチ鍋・豚バラホレソウ鍋など)ビタミンB₁が豊富。疲れを回復させる効果があります。

鶏肉 (水炊き・つくね鍋など)牛・豚肉に比べ消化が良いのが特徴です。胃腸を温め、消化吸収をよくします。



1階事務所(医事課・医療福祉相談室・総務係)の紹介

1階事務所 堀内・浅田



医事(いじ)とは聞きなれない言葉だと思いますが、医療事務というと分かりやすいかも知れません。医事業務として皆さまに馴染みがあるのは、来院されて1番最初にお会いする受付スタッフではないでしょうか。しかし、受付だけでなく診療費の計算・会計、保険請求業務(レセプト)、電話対応、統計、各種証明書、電子カルテ管理(システム管理)等、さまざまな範囲を担当しています。

患者さまが、最初に声を掛けられるのは医師でも看護師でもなく医事課のスタッフです。笑顔で対応させて頂く中で患者さまに「心の通うぬくもりのある病院だなあ」という気持ちを少しでも感じていただけるようスタッフ一同努めております。

現在1階事務所には、医事課6名と、患者さまや家族さまの相談支援をさせて頂く医療福祉相談室相談員2名、円滑な病院運営を図るための建物保全や防火管理、空調管理など建物の維持メンテナンスに関わる業務を行う総務係1名の3部門が、この事務所で連携し業務を行っています。

わからないことがありましたら、お気軽に声を掛けて下さい。





健康ゴルフ 6か条

ゴルフは、運動量も適度でストレス解消のためにも良い運動といわれています。

しかし、ゴルフ場で起こった事故の中でも心臓発作や脳卒中で倒れた人がもともと多いことが指摘されます。高血圧の人、心臓疾患のある人は、次の6か条を参考にして下さい。

- 1) 睡眠不足でプレイしない。
中高年の場合、忙しい合間をぬってのゴルフになりがちで、少々の睡眠不足でも出かけてしまいます。疲労に睡眠不足は心臓と高血圧の大敵です。
- 2) 前夜の深酒は避け、2日酔いの時は中止
これは疲労がたまり発病の引き金になります。
- 3) プレイ中は禁煙。
タバコを吸うと、心拍数が上がり、その分心臓には負担となります。
- 4) ドライバーショットは気楽に
心臓病・脳卒中のうち15%はドライバーショット時のもの。緊張と急に力を入れるからです。
- 5) パットはリラックスして
これも4)の場合と同様です。75%がパット時に倒れています。
- 6) 勝負にこだわらないこと
勝負に熱くなると、興奮してしまい、心臓への負担が大きくなります。

私はゴルフ場に向かう途中は、プレイのイメージをして向かいます。帰りはスコアの良し悪しでストレスになったり快感になります。たいていはストレスです。酒もタバコもやめました。ゴルフを何時までも続けたいからです。84歳で84のエッジシュートが目標です。ゴルフは賭け事ではありません。健康ゴルフです。

84までまだまだの石川遼

南和病院外来患者さまS. Nさんの作品が、NHK出版の「60歳のラブレター」に掲載され、外来受診の際に外来のスタッフに作品を見せていただきました。とても素晴らしい作品に感動したスタッフがなんわ通信に掲載させて欲しいとお願いさせていただきました。

長年の中で築き上げてきた夫婦の信頼関係、「寄り掛かる」ではなく「寄り添える夫婦」。私たちも人生の先輩たちのように寄り添える夫婦を目指し、日々の生活の中で感謝を忘れずにゆっくり歩みよれば先輩たちのような素晴らしい夫婦になれるのではないのでしょうか。

●妻から夫へ
 昨年の年末は例年通りじゃなく、忙しかったね。世の不況の波に飲み込まれるように、会社を廃業せざるを得なくなりましたね。頑張っていたのに……。
 何も言わないけど、事務所の解体や整理はあなたにとつて、とても辛い仕事になったことでしょうかね。
 これからの仕事や収入を心配するあなたに掛ける言葉は 何とかなるわよ……. ことしか言えない私。ごめんね。
 今年は、あなた一人じゃなく私も頑張るから……. 二人で、何でもしてみよう？
 ストレスで毎夜、吐き出した溜息も昨年で終わり！
 ストレスで壊した体も今年には、きつと良くなる！
 生活レベルを、新婚時代に戻せば良いのね。
 ついでに気持ちも新婚時代に戻そうよね。
 長い間、専業主婦させて貰ってありがとう！
 一度は手掛けて見たかった陶芸もさせて貰ってありがとう！
 これからは、寄り掛かることなく寄り添える夫婦になりましょう。手をつないでゆっくり歩きましょう。
 長い間、本当にお疲れ様でした。
 そして、ありがとう！……あなた…….

N子

NHK出版 60歳のラブレターより

ホスピタル川柳



☆職員のみなさまへ☆

日常病院等の何気ない出来事をユーモアと風刺のセンスで表現した作品を募集します。ご応募の作品は事務局で選定、なんわ通信に掲載させていただきます。年に一度掲載作品の中から優秀作品を選出させて頂き表彰させて頂く予定です。また、昨年12月18日南和病院忘年会の場にて、平成21年度ホスピタル川柳優秀賞の投票を行い、秋号掲載の「おじいちゃん カードと 呼ぶのは 診察券」作品が表彰されました。おめでとうございます。

診察の結果は老化 薬なし
 すみずみに あふれる愛と 思いやり
 ナース服 来年こそは サイズダウン
 退院の うろすがたに 元気でね

おっちゃん
 ち
 ミス スリム
 陽だまり

編集者のつぶやき

毎日、寒い日が続きます。寒い日にはやはり、温かい鍋料理！旬の野菜も美味しいし、魚も肉も何を入れてもGood！さらに、冬はコタツにみかん！…日本人に生まれて良かったー！と日々、感謝です。
 が、春の健康診断までには、この鍛えられたお肉(下腹)を適度な運動で、おさらばしなければ……TT
 さてこの度、なんわ通信冬号の発刊となりました。ぜひ、ご感想をお聞かせ下さい。

住所 〒638-0833 奈良県吉野郡大淀町大字福神1-181
 医療法人弘仁会 南和病院
 電話番号 0747-54-5800
 FAX番号 0747-54-5814



2010年冬号院内誌 平成22年 1月20日発行

編集者:なんわ通信編集委員会事務局