

小豆島中央病院だより Vol.7

平成29年1月

マタニティクラスのご案内 (予約制)

1コース (妊娠25週くらいまでの妊婦さん対象)

内容: 妊娠の生理、妊婦健診について、妊娠初期の注意

妊娠中の栄養、妊娠中の歯の健康、母子手帳

担当者: 産婦人科医師、助産師、管理栄養士

実施予定日: 平成29年2月9日(木)、3月9日(木)

2コース (妊娠25週以降の妊婦さん対象)

内容: 分娩の経過と産後、呼吸法およびリラクセス法、

当院の分娩、お乳の手入れ、入院中の生活、

赤ちゃんについて、施設の見学

担当者: 産婦人科医師、小児科医師、助産師

実施予定日: 平成29年1月26日(木)、2月23日(木)

※緊急手術や分娩等によりやむなく変更する場合があります。事前に日程の確認をしてお越しください。

問い合わせ先: 産婦人科



クリスマス会を開催しました



平成28年12月21日(水)に、5階東病棟でクリスマス会を開催しました。

介護福祉士と一緒に体操をし、職員によるハンドベルの演奏や大物歌手(自称)の登場で盛り上がりました。

最後には、職員が扮するサンタが、患者さんにクリスマスプレゼントを配りました。患者さんの笑顔に癒されたひと時でした。



《お知らせ》

◎休診について

皮膚科 2月9日(木)

土庄診療所 2月13日(月)

◎代診について

外科 1月20日(金) 石井医師→水本医師

脳神経外科 2月3日(金) 久松医師→本城医師

泌尿器科 2月13日(月) 荒井医師→三浦医師

次の科の午後診察は、休診または予約のみとなっております。ご注意ください。

内科 整形外科 外科 眼科
脳神経外科 泌尿器科
産婦人科(月・水・木・金曜日)

耳鼻咽喉科(水曜日)

皮膚科(月・火・水・金曜日)

※急患は、この限りではありません。



《インフルエンザの患者さんが増えています》

【インフルエンザ予防対策】



ワクチン接種



マスク着用



手洗い



うがい



十分な休養



バランスのとれた食事



適度な湿度

【インフルエンザ発症中の対処法】

安静にして休養をとる。特に十分な睡眠が重要。

かかりつけ医師の指示にしたがった治療を受ける。

二次感染を防ぐため不織布製マスクを着用する。

人混みへの外出を控える。職場や学校に無理して行かない。

水分を十分にとる。お茶やスープ等も可。





ドクター紹介



医員

福村 崇 (ふくむら たかし)

岡山県出身

香川大学医学部卒業

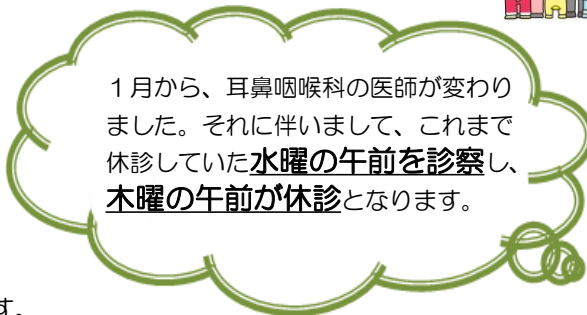
専門科・専門分野

耳鼻咽喉科一般

コメント

1月から赴任してきました福村です。

慣れない土地ではありますが、頑張りますので、よろしくお願いいたします。



1月から、耳鼻咽喉科の医師が変わりました。それに伴いまして、これまで休診していた**水曜の午前を診察し、木曜の午前が休診**となります。



簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ

あさりのチャウダー



材料 (2人分)

あさりむき身 : 20g
 じゃがいも : 60g
 たまねぎ : 40g
 にんじん : 10g
 しめじ : 10g
 グリンピース : 10g
 植物油 : 4g



小麦粉 : 6g
 マーガリン : 10g
 食塩 : 0.4g
 こしょう : 0.4g
 牛乳 : 100ml
 がらスープ : 100ml

作り方

- ① じゃがいも、たまねぎ、にんじんは1cm角切りにする。
- ② ☆の材料でホワイトソースを作っておく。
- ③ 材料を油で炒め、がらスープを注ぎ軟らかくなるまで煮込む。
- ④ ③に②を加えて煮込む。

1人分

エネルギー : 154kcal
 鉄分 : 4.4mg



鉄分は、あさりなど動物性食品に含まれるヘム鉄とほうれん草など植物性食品に含まれる非ヘム鉄に分類されます。ヘム鉄は吸収が良く、非ヘム鉄は吸収しにくい鉄分ですが、食後のデザートにフルーツを取り入れたり、料理にレモン汁を加えたりとビタミンCの多い食品と一緒に摂ることで吸収が促進されます。献立で鉄分と組み合わせてみてください。

今日から始めませんか？プラス10分運動

まずは「+10分」体を動かすことを心がけよう！

毎日まとまった時間を作って運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活にたくさんあります。運動不足を解消するために、まず毎日、今より10分多く体動かすことを心がけてみましょう。

例えば、10分歩くと約1000歩になります。

ちょっとした工夫や心がけで活動量を増やそう！

自転車で通勤する

歩いて買い物に行く

窓ふきやお風呂掃除などをこまめに行う

テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする

無理しない程度に毎日続けましょう。



◆編集後記◆

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

先日、家族で買い物に出かけました。ひさしぶりに結構歩いたところ、膝を痛めました……。私も今日からプラス10分運動を始めてみようかな。

編集担当



【問い合わせ先】

小豆島中央病院
 土庄診療所
 内海診療所

☎75-1121
 ☎62-1212
 ☎82-2123