

オーブマラソンに参加しました



平成29年5月28日(日)に開催された小豆島オーブマラソン全国大会に、救護班として参加し、5,000人のランナーをサポートしました。

当日は、天候に恵まれ、青空の下を走るランナーはとても気持ちよさそうでした。気温が高かったので熱中症などの懸念もありましたが、1人でも多くのランナーが完走できるよう、精一杯サポートさせていただきました。

ランナーの皆さん、本当にお疲れさまでした。



小豆島中央病院公式



小豆島中央病院のLINEをはじめました。休診日、イベント情報などの最新情報を随時配信しております。

上記のQRコードを読み込むか、下記のサイトにアクセスして下さい。

<https://line.me/R/ti/p/%40lcq5359u>

ご登録、よろしくお願いいたします。

《 お 知 ら せ 》

◎休診について

外 科 6月29日(木) 休 診

内海診療所 6月30日(金) 休 診

※7月から、耳鼻咽喉科の月曜日・金曜日の午後の診察は休診となります。

※7月から、外科の木曜日の診察は休診となります。

◎耳鼻咽喉科の受付時間について

月・火・水・金曜日午前の受付時間は11:00までとします。

◎代診について

整形外科

6月23日(金) 嶋村医師 → 中澤医師

7月 7日(金) 嶋村医師 → 中澤医師

◎担当医の変更について

7月から外科の外來担当医を変更します。

月曜日 午前 水本医師 → 石井医師

第2・4水曜日 新居医師 → 松浦医師

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7月13日(木)、8月10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6月22日(木)、7月27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



糖尿病教室のご案内

暑い季節がやって来ました。脱水などの対処方法について学んでみませんか?

日 時: 平成29年7月19日(水)

午後1時30分~2時30分

場 所: 小豆島中央病院 1階ふれあい広場

テーマ: 夏の療養生活のポイント

講 師: 内科医師・看護師

参加費: 無料

問い合わせ先: 内科





職員紹介

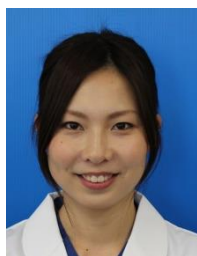


薬剤師

宮谷 舞 (みやたに まい)

コメント

地域の皆さまに安心して薬物治療を受けていただけるようサポートいたします。気になることがありましたらお気軽に声をかけてください。



薬剤師

山口 杏奈 (やまぐち あんな)

コメント

薬と薬（食べ物）の飲み合わせ可否や小児への薬の飲ませ方、外用薬の正しい使い方など、些細な事でも構いませんのでお気軽にご相談ください。

～お薬手帳を活用しましょう！～

お薬手帳はいつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。複数の医療機関を受診する時などにお薬手帳があれば、お薬の重複、副作用の再発などを未然に防止できます。病院や歯科、薬局へ行く際はぜひ利用しましょう。



薬剤師2名をご紹介します。



簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ

魚の甘酢ソースかけ



材料（2人分）

- 白身魚 : 2切れ
- こしょう : 少々
- トマト : 60g
- たまねぎ : 20g
- きゅうり : 20g
- 生姜 : 5g
- 片栗粉 : 適量
- 揚げ油 : 適量

作り方

- ① トマトは種をとり1cmの角切り、きゅうり・たまねぎは5mm角、生姜はみじん切りにする。たまねぎと生姜は水にさらしておく。
- ② 魚にこしょうを振り、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ 調味料と①の野菜を合わせてソースを作り、揚げた魚にかける。

1人分
 エネルギー : 181kcal
 塩 分 : 0.3g

- 酢 : 小さじ2
- 砂糖 : 小さじ2
- しょうゆ : 小さじ2



レモンや酢の酸味をきかせる、だしを濃くとってうまみをきかせる、しそや生姜などの香味野菜を使用するなどの工夫で塩分を控えても美味しく食べられます。一食の献立の中で塩分を控えたものと普通に味付けしたものを組み合わせることも一つの方法です。

臨床心理士のひとことコラム No.2 ～自己紹介～

前回より臨床心理士のひとことコラムの連載がスタートしました。連載をいつまで続けられるか分かりませんが、皆さまどうぞお付き合いのほど、よろしくお願いいたします。

今回は、臨床心理士の仕事についてご紹介します。

我々現代人は、日々何らかのストレスを抱えて生きています。大人には大人なりの、子どもには子どもなりの辛さ、しんどさがあります。「話を聞いてもらってスッキリした」という経験を皆さまお持ちだと思いますが、本当にしんどいこと、辛いことは、なかなか口に出せるものではありません。ですから臨床心理士は、ゆっくりと時間をかけて話を聞くことを心掛けています。

相談は予約制で、1回50分です。臨床心理士への相談を希望される方は、まず主治医にご相談ください。

◆編集後記◆

6月に入り、梅雨の時期がやってきました。梅雨といえば、蒸し暑い・洗濯ものが乾かない・菌が繁殖しやすいなど、あまり良いイメージはありません。しかし、雨が落ちるシトシトという音には脳波をアルファ波にする効果があるそうです。アルファ波は、集中している時やリラックスしている時などに表れる脳波です。

雨の続く日には、家で雨音を聞きながら心を落ち着かせるのもいいかもしれませんね。

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
 ホームページ

☎75-1121
 ☎62-1212
 ☎82-2123
<https://scha.jp/>