

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8月10日(木)、9月14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、呼吸法およびリラックス法、
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7月27日(木)、8月24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

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/%40lcg5359u>
ご登録、よろしくお願ひいたします。

小豆島中央病院企業団職員を募集します

平成30年4月1日から小豆島中央病院企業団
に勤務する職員の募集を行います。
興味のある方は、下記のホームページの求人情報
をご覧ください。
<https://scha.jp/>

虐待対応プログラム (BEAMS) 研修会を行いました

平成29年7月7日(金)に児童虐待について院内研修会を行いました。
四国子どもとおとなの医療センターの木下あゆみ先生を講師にお招きし、児童虐待に対する意識・判断についてや、医療現場で子どもの虐待に遭遇した場合どのような対応をすればいいのかを講演いただきました。

テレビなどでよく虐待のニュースを耳にしますが、案外身近で起こっていることかもしれないと意識し、私たち医療スタッフや身の回りにいる大人がいち早く察知することで、子どもたちを守っていかなければならないと再確認しました。



《 お 知 ら せ 》

◎休診について

耳鼻咽喉科 8月 4日(金)
眼 科 8月10日(木)
整形外科 8月16日(水) 中澤医師
8月17日(木) 中澤医師

◎脳神経外科から

7月18日(火)から月曜日・火曜日・水曜日
午前診察を再開しました。

◎代診について

整形外科 8月 4日(金) 畠村医師 → 中澤医師
小 児 科 8月 7日(月) 山本医師 → 原田医師
8月21日(月) 午前 原田医師 → 山本医師
脳神経外科 8月 9日(水) 本城医師 → 久松医師
内 科 8月14日(月) 午前 安岐医師 → 木下医師
8月16日(水) 安岐医師 → 吉田医師



職員紹介



臨床検査科 主任技師

後藤 友華 (ごとう とまか)

コメント

主に血液や尿について精度の高い検査を行い
医師の診断や治療をサポートしています。



臨床検査科 主任技師

石井 久子 (いしい ひさこ)

コメント

主に、心電図や超音波検査を担当しています。
患者様の僅かな変化にも気づけるよう、また安心して検査を受けていただけるよう努めてまいります。



臨床心理士

津山 紀彦 (つやま のりひこ)

コメント

カウンセリングや心理検査を行い、患者様の
「こころの健康」をサポートしています。
また『臨床心理士のひとことコラム』も絶賛連載中です。



臨床検査技師
臨床心理士
をご紹介します。

簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ

うなぎ寿司

材料 (2人分)

- 米 : 180g
- 酢 : 大さじ1.5杯
- 砂糖 : 大さじ3杯
- 塩 : 小さじ1杯
- 市販うなぎ蒲焼 : 60g
- 錦糸卵 : 50g
- 青しそ : 4枚
- ごま : 少々
- 紅生姜 : 少々

作り方

- ① ご飯に合わせ酢を混ぜ、よく冷ましておく。
- ② 市販うなぎの蒲焼は短冊に切る。青しそは千切りにする。
- ③ 薄焼き卵を錦糸に切っておく。
- ④ 1~3とごまを混ぜ合わせて盛り付け、紅生姜を添える。



Check
Point

土用の丑の日にはうなぎを食べる習慣がありますが、スタミナ食といわれています。うなぎには、エネルギー・たんぱく質・ビタミンA・B・D・Eその他ミネラルが多く含まれています。特に、糖質をエネルギーに変える働きをもつビタミンB群が豊富です。ごはんなどの主食とビタミンCを含む野菜・果物と組み合わせるとバランスが良く、夏バテ予防になります。

1人分

- エネルギー : 508kcal
- 塩分 : 2.6g

臨床心理士のひとことコラムNo.3 ~ストレス~

今回は、ストレスについてお話いたします。

日頃よく「ストレス」という言葉は使いますが、その内容は人によって様々です。

「雨だったので、隣の家の洗濯物を取り込んであげた」という行為が、ある人にとっては親切と受け取られ、ある人にとってはストレスと感じられることもあるでしょう。

もしあなたが、なるべくストレスの少ない日々を送りたいと望まれるのであれば、一度あらためて、「自分がストレスと感じやすいこと(人)は、どんなこと(人)だろう」と考えてみるのが大切でしょう。ストレスの共通点が見出せると、それに対処する方法が見えてくるかもしれません。

◆編集後記◆

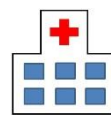
夏至をすぎてこれからは夏本番です。日増しに暑くなり、蝉の声も聞こえてきました。

子供達は、プールや花火や夏祭りなど夏だから楽しめる行事を満喫しています。しかし、私は年齢を重ねていく度、暑さにグッタリしている間に、いつの間にか次の季節が巡ってしまっています。もう少し季節を楽しめる余裕が欲しいものですね。

編集担当



【問い合わせ先】



小豆島中央病院 ☎75-1121
 土庄診療所 ☎62-1212
 内海診療所 ☎82-2123
 ホームページ <https://scha.jp/>