

## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

みなさまには健やかな新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、10月から院長に就任し、新しい第一歩を踏み出した年となりました。病院を取りまく医療環境の厳しさは変わりませんが、さらにいっそう気を引き締めて、地域医療を支える病院として、糖尿病教室、健康教室等診療以外のいろいろな情報発信も充実させていきたいと考えております。

当院の理念にもありますように、「患者さまへ心のこもった医療サービスと安全・安心を提供し、信頼される地域の中核病院」として、地域社会のニーズに柔軟に対応できるよう、皆さまに満足していただける質の高い医療を提供するために職員一丸となり小豆島の医療を支えていきます。

今年一年、さらなるご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年も、よろしくお願い申し上げます。

院長 山口 真弘



## 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30年 2月 8日 (木)、3月 8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30年 1月25日 (木)、2月22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



## 《 お 知 ら せ 》

◎代診について

泌尿器科

1月22日 (月) 荒井医師 → 三浦医師

1月23日 (火) 午前 荒井医師 → 三浦医師

1月24日 (水) 三浦医師 → 荒井医師

整形外科

2月23日 (金) 畠村医師 → 中澤医師



## 《病院スタッフを募集しています》

薬剤師・助産師・看護師・准看護師・介護福祉士・  
看護補助者・看護師事務作業補助者(嘱託職員)・  
医療事務(嘱託職員)



詳しくは、人事・秘書課まで

☎ 75-1214



# 職員紹介



画像情報科

岡野 香織 (おかの かおり)

コメント

放射線検査を担当しています。  
女性特有の検査、マンモグラフィも担当しています。いつでも、気軽に声をかけて下さい。



画像情報科

葛西 歩 (くずにし あゆみ)

コメント

レントゲン・CT・マンモグラフィ等を担当しています。まだまだ勉強中ですが、適切な画像を提供できるよう頑張ります。



## 《インフルエンザの患者さまが増えています》

### 【インフルエンザ予防対策】

- うがい
- 手洗い
- 十分な休養
- マスク着用
- ワクチン接種
- 適度な湿度
- バランスのとれた食事



### 【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。



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。

二次感染を防ぐため  
不織布製マスクを  
着用する。

かかりつけ医師の  
指示にしたがった治療  
を受ける。

今年度のインフルエンザ予防接種は、1月31日で終了します。(大人のみ)  
接種希望される方は、今月中に内科初診外来  
(受付時間8:00~11:00)にお越しください。  
小児科インフルエンザ予防接種は、すでに予約受付を終了しています。

### 簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ

## ポークビーンズ



### 材料 (1人分)

豚肉 (薄切り) : 35g	ちくわ : 10g
塩 : 少々	オリーブ油 : 適量
こしょう : 少々	ケチャップ : 大さじ1
にんじん : 20g	砂糖 : 小さじ1/3
たまねぎ : 70g	ガラスープ : 小さじ1
じゃがいも : 70g	(湯150mlで溶いておく)
大豆 : 10g	パセリ・グリーンピースなど

### 作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切り、塩・こしょうする。野菜とちくわは半月切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、豚肉と野菜、ちくわを炒める。
- ③ ケチャップ、砂糖、ガラスープを加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む、仕上げにパセリなど青味のものを散らす。

1人分  
エネルギー : 258kcal



Check  
Point

もうすぐ節分です。節分には、「次の年も健康で幸せに過ごせるように」という願いを込めて、炒り大豆を食べる風習があります。大豆は、「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質を豊富に含んでいます。また、骨粗鬆症の予防効果が期待される大豆イソフラボンも含まれています。サラダや煮物などに大豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 臨床心理士のひとことコラム No.8 ~カウンセリングと釣り~

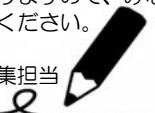
カウンセリングと釣りには共通点があると言われています。カウンセリングでは、悩みや困り事を話してもらおうのですが、それだけではなく、頭にふと浮かんだ考えや気持ちなども同様に話してもらいます。これは、人に話すと同時に自分自身にも語りかけることをねらいとしているからです。この「自問自答」によって、新しい気づきや発見が得られることがあります。

釣りの最中でも、似たような「自問自答」がよく起こります。竿先に集中しながら、いろいろな考えや過去の記憶が頭に浮かんで消えてゆくことでしょう。カウンセリングは、カウンセラーという「人」と対面して心を見つめる作業をします。釣りではその作業を「海」とともにを行います。そこから「生み」出された気持ちや考えは、その人にとってかけがえのない人生の「恵み」になると思います。

### ◆編集後記◆

新年あけましておめでとうございます。  
本年もよろしく願いいたします。  
年が明け、あっという間に半月が経ちました。年を追うごとに、1年が過ぎるのを早く感じてくるようになりました。1日1日を大切に、楽しく笑顔で過ごしていこうと思います。  
寒さが厳しくなり、雪が降る日もありますので、みなさまお体には十分気を付けてお過ごしください。

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/>

LINE 右記のQRコードを読み込んでください

ご登録よろしく願いいたします

