

小豆島オーリーブマラソン全国大会に参加しました

5月27日(日)第41回小豆島オーリーブマラソン全国大会が開催されました。当院も救護班やランナーとして参加し、全国各地からエントリーした約5,000名の参加者の安心安全に努めました。

今年は、職員有志で作成したスタッフTシャツを着て病院一丸となってサポートしました。

小豆島の美しい景色を背景に駆け抜けていくランナーの姿に元気をもらい、島民の温かい声援とおもてなしに心癒され、あらためて小豆島の魅力を感じることができました。

ランナーの皆さん、大会関係者の皆さん、ありがとうございました。お疲れ様でした。



パート薬剤師を募集しています

ライフスタイルに合わせた勤務時間の相談にのります。病院だからといって難しい業務はなく調剤業務のみです。また、システムが充実していますので少ない負担で調剤できます。お気軽にお問合せください。

時給：2,000円～
勤務時間：勤務時間・曜日応相談
待遇：院内保育所有、年休有、交通費支給
問い合わせ先：薬剤部



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7月12日(木)、8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7月26日(木)、8月30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

感染症対策テント設営訓練を行いました

5月28日(月)感染症対策用陰圧式エアertentの設営訓練を行いました。

このテントは、新型インフルエンザ等の感染症の流行時や災害発生等の緊急時において、医療行為を行いやすい環境を提供することが可能です。

初めての設営で少し戸惑いでしたが、迅速に対応できるよう今後も訓練していきます。



防護服着脱訓練を行いました

6月7日(木)香川県立中央病院認定看護師や小豆保健所職員に来ていただき、感染対策用防護服の着脱訓練を行いました。

特殊な素材のオーバーオールとガウンを重ね着し、頭部にはマスク、ゴーグルや顔全体を覆う透明のフェイスシールドを装着し、手には二重のゴム手袋、足にはカバーを着用した上で、皮膚が露出しないよう、手袋とガウンの間をテープでふさぎました。

最もリスクが高いとされるのが脱衣時で、ウイルスが付着しないように、ガウンの外側を丸め込みながら脱がなければならないため、参加した職員は「脱ぐのが難しい。繰り返し訓練したい。」と話していました。

二次感染を防ぐため、今後も着脱訓練を行っていきます。



糖尿病教室のご案内

「食事療法の基本」

簡単にできることから始めてみませんか?



日時：7月18日(水)午後1:30～午後2:30

場所：小豆島中央病院1階ふれあい広場

講師：内科医師・管理栄養士

参加費：無料

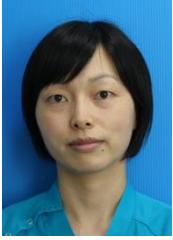
問い合わせ先：小豆島中央病院 内科

TEL 75-1121





職員紹介



リハビリテーション科 理学療法士
山下 有加 (やました ゆか)

コメント

一人ひとりの希望に沿ったリハビリを提供できる
よう努めています。



リハビリテーション科 作業療法士
坂口 佳子 (さかぐち よしこ)

コメント

患者さんにより沿った治療ができるようがんば
ります。



簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ

ドライカレー



1人分

エネルギー：483kcal

脂質：10.6g 塩分：1.1g

材料 (2人分)

- ごはん : 320g
- 合挽き肉 : 100g
- たまねぎ : 100g
- にんじん : 30g
- ピーマン : 20g
- トマト : 50g
- オリーブ油 : 小さじ1
- カレー粉 : 小さじ1+1/2
- ウスターソース : 大さじ1
- ガラスープの素 : 小さじ1
- 砂糖 : 小さじ2
- 塩・こしょう : 少々

作り方

- ① たまねぎ・人参・ピーマンはみじん切り、トマトは皮を湯剥きし角切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、トマト以外の野菜類・合挽き肉を炒める。
- ③ 火が通ったらトマトを加え、調味料で味付けする。
- ④ しばらく煮込み、しお・こしょうで味を整える。



これから蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。暑いからといって冷たい麺類やアイスなど冷たいものばかり食べていると体が冷えてしまいます。夏バテを防ぐには栄養バランスのよい食事をすることが基本ですが、食欲のない時は特に「量より質」を心がけましょう。

今回紹介するレシピはドライカレーです。カレー粉には食欲増進や体を温めてくれる働きがあります。また野菜もたくさん摂ることができ、市販のカレー粉を使用したものよりカロリーや脂肪・塩分を抑えることができます。使用する野菜はお好みのもので。

Check Point

特定健診がはじまりました



特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を予防するための検査です。

当院でも検査がはじまりましたので、希望される方は、お早めにお申し込みください。※予約制

予約受付時間：平日 午後3:00～5:00

申込み先：健診室 ☎ 75-1163 (直通)



《お知らせ》

◎代診について

整形外科

7月6日(金) 鳥村医師 → 中澤医師

耳鼻咽喉科

7月20日(金) 福村医師 → 香川大学医師

◎臨時休診について

皮膚科

7月24日(火)



◆編集後記◆

みなさん、健康診断を受けていますか？
わたしは、毎年受けていますが、年を追うごとに結果表を見るのが怖くなってきています。健康体と自覚していても、思わぬ結果が返ってくることもあるからです。

健康診断は、隠れた異常を発見できるいい機会になります。

みなさん、毎年健康診断を受けて1年に一度は自分の健康を確認しましょう。

編集担当



～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。



【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

ご登録よろしくお願いたします

