

## 麻疹・風しん予防接種予約受付再開について

ワクチン流通事情により休止していた麻疹・風しん予防接種の予約受付を8月7日(火)より再開しています。成人は内科、小児は小児科で予約をしてください。(小児科電話予約受付時間 11:30~13:00)

なお、ワクチン数に限りがあるため予約をお断りする場合があります。予めご了承ください。

※小児の対象年齢は、次のとおりです。

第一期：生後12か月以上24か月未満

第二期：小学校就学前1年間(年長さんの学年)

わからないことがあれば、小児科までお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種予約については、来月号でお知らせします。



## サマーキャンプが開催されました

7月24日~30日、NPO法人Edge Academy Japanが主催するサマーキャンプが香川県で開催されました。

このキャンプは、全国の中学生・高校生を対象に行われているもので、実存する社会問題に向き合い、将来どんな業務につきたいか、どんな大人になりたいかを真剣に考える場であり、今回は「離島医療」をテーマとして、小豆島を中心に行われました。

28日には山口院長も講師として参加し、自分の経験を交え、昔と今の医療の変遷を話しました。参加した20名の学生たちの真剣さや考え方に、とても刺激を受けた1日でした。



## 《お知らせ》

### ◎代診について

小児科 8月29日(水)

道上医師 → 山本医師

9月 6日(木) 午前 岡部医師 → 道上医師

内科 9月 7日(金)

三村医師 → 井上公太医師

### ◎臨時休診について

脳神経外科 8月31日(金)

整形外科 9月14日(金) 午前 髙村医師



## 《診察時間変更について》

整形外科 8月24日(金)午前10時からになります。

耳鼻咽喉科 8月29日(水)・9月19日(水)は、

受付時間が10時までとなります。

## 被災地で支援活動を行いました

6月28日~7月8日頃にかけて、西日本を中心に降り続いた豪雨で多くの地域で河川の氾濫・浸水害・土砂災害が発生し、甚大な被害を受けたため、7月18日~20日の3日間、当院の医師1名、看護師3名、業務調整員1名のJMAT隊員5名が、岡山県倉敷市で支援活動を行いました。

現地では避難所や救護所を巡回し、診察にあたりました。主に外傷、熱中症、眼のかゆみを訴える方が多くいました。また、治療をするだけでなく、被災された方々に深く寄り添えるように心がけました。

少しでも早い復興と、被災された方々が不自由なく生活できることを心からお祈りしております。



### ※JMATとは

日本医師会により組織される災害医療チームおよびその枠組みのことで、現地の医療体制が回復するまでの間、地域医療を支えるための組織のことです。



## ふれあい看護体験を実施しました

7月28日、『ふれあい看護体験』を実施いたしました。

実際に医療現場の見学や患者さんとのふれあいを通じて、看護への理解と関心をより深く持っていただく事を目的として実施されたもので、20名の方が参加してくれました。

輸液ポンプ、心電図モニター、人工呼吸といった医療機器の説明を聞いたり、二つのグループに分かれて交代で手術室・産科病棟での体験をしました。実際に術衣を着用して手術器具に触れ、新生児の沐浴や模擬戴帽式などあまり日常にない体験に大変興味をもっていただき、とても嬉しく思いました。



## 院内災害対応訓練を行いました

8月3日・4日、四国・九州を中心に最大震度7の南海トラフ地震が発生したと想定し、当院の医師、看護師、医療技術職員、事務職員のほか、県外医療機関のDMAT(災害派遣医療チーム)、地域のボランティアの方々など約150名が参加し、院内災害対応訓練を行いました。

今回の訓練は、組織体制の機能と実効性の検証と、防災関係機関の協力の円滑化を図るため、行政や医療関係者、県内外のDMATが合同で行いました。小豆島の災害拠点病院として、災害発生時にも地域の方々に安心して医療を受けていただけるよう引き続き努力してまいります。



# 職員紹介



リハビリテーション科 作業療法士  
長田 奈緒美 (ながた なおみ)

### コメント

身体と気持ちが元気になれるよう  
支援できたらと思います。



リハビリテーション科 理学療法士  
白木 恵 (しらき めぐみ)

### コメント

笑顔でリハビリできるように支援して  
いきます。



## 簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ

### なすの中華風煮



1人分  
エネルギー 52kcal  
たんぱく質 1.9g

#### 材料 (2人分)

- ・なす 200g
- ・生姜 4g
- ・グリーンピース 10g
- ・ごま油 12g
- ・こいくちしょうゆ 12g
- ・上白糖 6g

#### 作り方

- ① なすを食べやすい大きさに切る。皮の部分に切り込みを入れる。生姜は千切りにする。
- ② ごま油でなすと生姜を炒め、火が通ったら上白糖、こいくちしょうゆを加え、グリーンピースを入れ煮る。
- ③ 煮立ったら器に盛り付ける



### Check Point

なすは晩夏になると成熟し、実に栄養が多く届くようになるといわれています。ポリフェノールの一種であるナスニン、なすの皮に含まれ、抗酸化作用や血液浄化作用、コレステロールを下げる効果があるといわれています。8月下旬から9月にとれる秋なすは、昼と夜の気温差で身が引き締まり、種が少なく皮も薄いため、皮ごと食べる調理にも最適です。生姜とごま油を使うことで薄味でも美味しく食べられます。旬である秋なすの風味を存分に楽しんでみてくださいね。

## 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 9月13日 (木)、10月11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30年 9月27日 (木)、10月25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

### 「ご自分の病気、知ってますか？」

- ・糖尿病と眼の関係
- ・糖尿病と薬について

日時：9月19日 (水)  
午後1時30分～午後2時30分  
場所：小豆島中央病院 1階 ふれあい広場  
講師：眼科医師・薬剤師  
参加費：無料  
問い合わせ先：小豆島中央病院 内科



## マダニの研修会を実施しました

8月7日 (火) マダニに咬まれないための対策、感染してしまった時の症状や対処法などについて、正しく知っていただくことを目的とした研修会を行いました。

マダニに咬まれないために野山や畑に行く時は、長袖・長ズボンを着用し肌の露出を避け、帰宅後すぐに入浴しマダニに咬まれていないか確認することが大切です。症状や治療法も異なり、熱中症や風邪に似た症状もあります。マダニに咬まれた場合は自己判断をせず、また、無理に取るうとせず、医療機関を受診していただくよう、参加いただいた方に呼びかけました。



### ◆編集後記◆

お盆や夏祭りがすぎ、早いもので8月もあと少しとなりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

暦上では秋にあたりますが、まだまだ暑さが続いて涼しさを感じるにはもう少し先になりそうですね。熱中症など脱水など、体を壊さないように水分補給を忘れず、体調管理をしっかりとしましょう。

編集担当



### 【問い合わせ先】

小豆島中央病院 ☎75-1121  
内海診療所 ☎62-1212  
土庄診療所 ☎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  
ご登録よろしくお願いたします

