

小豆島中央病院だより



令和3年度入職式

新入職医師紹介



よろしくお
願い
します。

外科

臼杵尚志先生

色々な分野を歩いて来ましたが、さらに幅広く診療できるように努力致します。



内科

林 夕起子 先生

早く病院に慣れ、地域の方の力になれるよう努力してまいります。



内科

木下 翼 先生

2年ぶりに小豆島の地域医療に貢献できるよう頑張ります。



耳鼻咽喉科

高橋 幸稔先生

めまいでお困りでしたらお気軽にご相談下さい。一緒にテニスして下さる仲間を探しています。



小児科

新居 広一郎 先生

小豆島の小児医療のため尽力します。



内科

高瀬 了輔 先生

岡山大学病院内科専攻医の高瀬です。小豆島の方々の健康のために微力ながら尽力いたしますのでよろしくお願いいたします。



- 新入職医師紹介
- 新ユニフォームの紹介
- 栄養科だより
- 出前健康教室
- 新型コロナワクチン接種時の注意点について





看護師

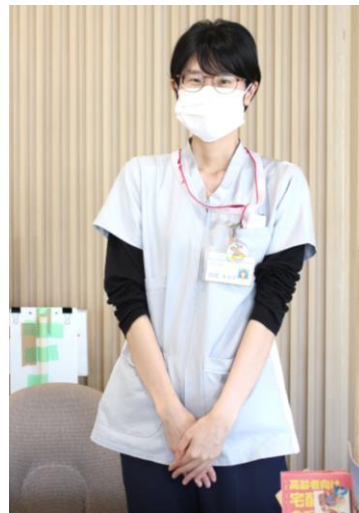


紺に白パンツは男性ナースです。



女性ナースも白一色でなく差し色のピンクがポイントです。

社会福祉士



お気軽にご相談ください。

看護補助者



私たちは患者さんに寄り添い、快適にすごせるように介助したり、看護師の補助的な仕事をしています。



歯科衛生士



カットिंगがおしゃれなデザインです。

看護クラーク



看護クラークは、病棟・看護師の事務業務をお手伝いする仕事です。少しでも患者様や看護師のお役に立てる様頑張ります。

平成28年4月の開院より慣れ親しんでいた、制服を一新しました。光陰矢の如し、日々の積み重ねでいつの間にか、5年の月日を共に過ごした制服を変えるのは少しセンチメンタルな気持ちにもなりますが、初心を思い出しつつ、新たな気持ちで臨みたいです。今回は看護部のユニフォームを紹介します。新しいユニフォームに負けない様に業務に励みたいと思います。お気づきの事等あれば、お気軽にお声かけ下さい。



栄養科だより

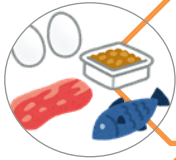
夏バテ予防をしましょう

気温の高い日が続くと、疲労が溜まりやすくなってきますね。

また食欲が低下してくる方も多いのではないのでしょうか？

そこで夏バテを予防する栄養素や食欲を増進させる工夫を紹介します！

○夏バテを予防する栄養素



たんぱく質

体をつくるもととなる栄養素です。体力の消費が激しい夏は特に摂取するようにしましょう
(卵、大豆製品、肉、魚など)



ビタミンB1

炭水化物を分解し、エネルギーに変えてくれると同時に体を疲れにくくさせてくれます。
(豚肉、うなぎ、大豆製品など)



ビタミンC

夏の暑さによるストレスを緩和させる働きがあり、疲労回復効果があります。
(野菜類、果物など)



冷たい料理ばかりでなく、あつあつの料理を組み合わせると食が進む場合もあります。



○食欲を増進させる工夫

- ・酸味を加える



酸味を加えると、食欲が増しやすくなります。酢やレモン、すだちなど料理に取り入れてみましょう。梅干しもよいですが、塩分に気を付けて摂りすぎないように注意しましょう。

- ・香辛料、香味野菜を使用する



胃液の分泌を促進し、食欲を増進させてくれます。わさび、からし、唐辛子、こしょう、みょうが、しそなどがあります。

香辛料は食べすぎると胃に負担がかかってしまう場合もあるので注意しましょう。

出前健康教室

「当たり前が出来ない時代へ～一人一人が今できること～」

唐橋 眞理子 主任看護師

4月9日（金）坂手グリーンハウスを訪問しました。

新型コロナウイルスの影響で当たり前が出来ない時代になり、1年が過ぎようとしています。まだまだ慣れない、慣れたくない日々の中で、

私たちが出来る事として、家庭内感染の予防方法、感染を拡げないために出来る事等を伝えました。

コロナワクチン予防接種についても現状報告をしました。



4月24日（土）病院周辺のクリーン作戦を実施しました。



天候に恵まれた、清々しい朝に、有志が集い病院周辺を清掃しました。



たばこの吸い殻、空き缶、なかには車のホイールキャップまで落ちていました。

景色を楽しみつつ、集めたごみは意外にたくさん。きれいな小豆島をみんなで守りましょう。

新型コロナワクチン接種後の注意点について

感染対策委員会

新型コロナワクチンの基礎知識

ワクチンに期待される効果には、▼感染そのものを防ぐ「感染予防」▼感染しても症状が出るのを抑える「発症予防」▼症状が出ても重症にならないようにする「重症化予防」▼多くの人々がウイルスへの抗体を持つことで社会全体が守られる「集団免疫」があるとされています。

接種後についての基礎知識

A:新型コロナウィルスのワクチンの効果はどの程度の期間、持続するの？

新型コロナワクチン 接種から一定効果までに10日から2週間かかると言われています。それまでは免疫応答は何も出ておらず、感染防御能はまずありません。そこから少しずつワクチンの効果が出てきます。2回目の接種から1週間ぐらいして中和抗体ができることで感染や重症化を抑える強い免疫になります。一方で、ワクチンは2回接種したとしても必ずしも100%感染を抑えるわけではないので、今後もマスクや手洗いなどの感染対策をしながら人との距離は保ちつつ生活してください。持続効果に関しては、現在も実験が継続しているため不明ですが、ワクチンの接種後、6か月たった時点でどのくらい効果があるか分析した結果、発症を防ぐ効果は91.3%だったとしています。



A:新型コロナワクチンの副反応は？

このような反応があります。ワクチン接種後の発熱や疼痛は体の防御機能が働くための反応です。2～3日目には下がりますので、解熱鎮痛剤を使用し様子を見てください。

気になる方は、相談センターへご連絡下さい。

新型コロナワクチン接種の様子

5月29日(土)から当院でも65歳以上の方の、新型コロナワクチン接種が始まりました。



予防接種を受ける方には感染予防の効果と副反応のリスクの双方について情報提供を行い、ご理解いただいた上で接種していただきます。

接種を希望される方は小豆島町、土庄町の新型コロナワクチン接種窓口にお問い合わせ下さい。

土庄町コロナ予防接種係 62-8864
小豆島町予約センター 62-8110



小豆島中央病院
ゴホゴホ咳をしているのはワケがあるんです...
オリジナル缶バッジ
1冊総合受付にて販売中!! 1個200円
コロナウイルスと間違えないで

売上げの一部はよりよい病院づくりに役立てられます。

小児Web予約もできる
小豆島中央病院LINE

LINE 友だち追加

当院の最新情報をお知らせしています。
登録は簡単。右のQRコードをスマホ等で
スキャンして、友だち追加をして下さい。
ぜひ友だち追加をお願いします。

