

深岩領

青山
家
作



夏の西岡水源地



禁煙のススメ

タバコの害についてはみなさんご存知の通りだと思いますが、タバコの煙には数千もの化学物質が含まれていて、その中には発がん性物質が60種類も含まれています。

その他にも動脈硬化・心筋梗塞・肺気腫・糖尿病・胃潰瘍……いろいろな病気の原因や誘引となります。

肌がくすみシミやしわが増えたりするため美容にも大敵です。

また、タバコによって薬の効果が少なくなってしまうこともあります。

タバコの火のついた部分から立ち上る「副流煙」は喫煙者がフィルターを通して吸う「主流煙」よりもとても有害です。家庭内に喫煙者がいると、吸わない家族が肺がんになるリスクが2倍に増えたり、子どもが喘息になる確立が高いという報告があります。

札幌市では平成16年に「たばこの吸い殻及び空き缶等の散乱の防止等に関する条例」を制定しています。ポイ捨ての禁止(市内全域)・歩きたばこの禁止(喫煙制限区域)・制限(公共の場)に違反すると罰金が課せられます。

当院もいよいよ10月より敷地内全面禁煙となります。

タバコが止められない方へ!あなたの回りの大切な人に害を及ぼしていませんか?

平松記念病院
薬局長 高橋 満里

あなたは大丈夫?

メタボリック シンドローム

柴田さん
で~す



みなさん夏ばてしていましたか?しっかり食べることは疲労回復にはかかせませんが、さっぱりしためん類など炭水化物ばかり食べていたり、ジュースやアイス、ビールなど冷たいものを摂りすぎて夏太りしてしまった方もいらっしゃるのではないかでしょうか。

メタボリックシンドロームとは、「内蔵脂肪型肥満」で、さらに「高血圧」「高血糖」「脂質代謝異常」のうち2つ以上を持っている状態をいいます。「内蔵脂肪型肥満」とは、現在は腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上の方が対象とされていますが、女性は80cm以上とすべきだという研究結果も出ています。涼しくなってきた今がチャンスかもしれません。何がきっかけかはわかりませんが思い立ったら吉日、ダイエットしてみませんか?メタボリックシンドロームを予防する健康的な食べ合わせをいくつかご紹介します。



ご飯侍と仲間達



豆腐夫人



男しやく



魚さん



美しい
美味しいも
うご飯を



- ✿ごぼうと大豆…糖尿病の予防に。ごぼうの纖維は血糖値の急激な上昇を防ぎ、大豆にはインスリンを増加させる働きがあります。
- ✿ビールとプロッコリー…お酒を飲む方に。ミネラルの一つであるクロムには血液中の糖の濃度をコントロールする効果が。このクロムを豊富に含むのがプロッコリーです。
- ✿玉ねぎとトマトのサラダ…動脈硬化の予防。玉ねぎに含まれる硫化アリルは、善玉コレステロールを増やし、血管の柔軟性を高めます。トマトには血液サラサラ効果があります。
- ✿ほうれん草のゴマ和え…血管を若く保つ。ほうれん草、ゴマとともに悪玉コレステロールを取り除く効果があります。
- ✿モロヘイヤとじゃがいものスープ…高血圧の予防に。モロヘイヤには毛細血管を強くする作用があり、さらに、じゃがいものカリウムは余分な塩分を体外へ排出してくれます。この飽食の時代に不足しているのはやはり野菜です。野菜を味方につけて、輝くような健康をめざしましょう。



「皆様にとっての食事とは、栄養と健康のためであり、生活中での楽しみの一つになるよう、多くの皆様の協力を得ながらこれからも支援させて頂きたいと思います。今後ともよろしくお願いします。」





第7回「笑ってきくとも」のゲストは看護師の吉田雅幸さんです。吉田さんは昭和35年、厚岸生まれの50歳。平松記念病院には昭和63年7月に入職し、今や在職23年のベテラン職員なので顔をご存じの方も多いのではないでしょうか。長く病棟に勤務していましたが、平成17年5月からはデイケア科の係長として勤務しており、笑顔で院内外を走りまわっています。それでは吉田さん、よろしくお願ひします!

初めまして。吉田雅幸です。生まれは牡蠣で有名な道東の厚岸町で、その後父親が地方公務員であったため、何度も道内を転々とし、大学入学を機に札幌に移り住みました。生まれてからずっと北海道に住んでいますが今年のように8月後半になってから真夏日が続くことは初めての経験で多少バテ気味です。皆さんも体調管理には十分気をつけてください。

前置きが長くなりましたが、私が平松記念病院に入職してから早いもので23年になろうとしています。これだけ聞くと「すっかりベテラン」と思われるそうなのですが、現在私の所属するデイケアで仕事をさせていただくようになってからはまだ6年目で、まだまだ「はなたれ小僧」状態ですので、色々とメンバー(利用者)に教えていただいたり、時には先輩スタッフの智恵を拝借したりして何とか日々を乗り切っているといった状況です。それまでは病棟の看護師として勤務していましたので、とりあえず退院することや、疾病や障害という面にスポットを当てて考えていた傾向が強くあり、退院後の患者さんやご家族のことはあまり考えていなかった気がします。今こうしてデイケアで仕事をしてみると確かに「早く退院していただくことや入院生活でのアメニティ向上」が重要であることに変わりはないのですが、「退院後のサポート」も非常に大切であることを痛感しています。



ここで少し当院のデイケアについて紹介させていただきます。1978年に宗院長が開設し、その後様々な障害を持ちながらも地域で生活する方を支え続け現在に至っています。歴史のある部署ですので先人の思いを継承しつつ、利用者の細かなニーズに対応できる新しいスタイルを確立したいと思っています。

最後にデイケアについて、当院のホームページからもアクセスできますのでご覧になってください。



次回は 医局の「高橋 玲緒奈」先生 ヘバトンを渡したいと思います

次回も
お楽しみに

外来診療の変更について

平成22年10月より、外来担当医表を下記に変更いたします。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	宗 寺江(新患) 矢萩 小熊	寺江 小熊(新患) 藤本(新患) 五十嵐	種田(新患) 藤本 五十嵐	種田 矢萩(新患) 五十嵐(新患) 高橋	宗 武藤(睡眠外来) 藤本 高橋(新患)	宗 (第1・3・5) 五十嵐 (第2・4)	寺江 高橋(新患)
午後	午後休診	武藤 種田	午後休診	武藤 小熊	寺江 矢萩 高橋	午後休診	午後休診

病院休診日

月曜午後・水曜午後・土曜午後
第2・4日曜の午後
第1・3・5日曜、祝日

- ★第1・3・5土曜診療から毎週土曜診療へ
- ★第2、第4日曜外来新設(初診・再診)
- ★月曜午後休診(予約受付もお休みです。)
- ★土曜午前、第2、第4日曜午前の予約受付が可能になります。

*日曜外来について…第2、第4日曜日の午前中のみ外来診療を行いますが、初診受付・再診受付ともに予約制となります。



合
同
レ
ク

夏祭り

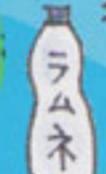
去る8月11日(水)に毎年恒例の「夏祭り」が開催されました。あいにくの雨天のため屋内での開催となり、お祭りの内容も小規模となってしまいましたが、出店は好評だった様です。今年度より新たな企画として加わった、武藤医師の公開講座『眠れぬ夜の怖~い話』も沢山の方々に来ていただき大成功に終わることが出来ました。来年は晴天のもと開催出来ることを祈ります。



お焼き。
夏もやっぱり
美味しい!



くじ引き。
当たりが出るかな?



院長先生
も白衣を
脱いで
ピース♪



2010年 デイケアキャンプ

2010デイケアキャンプは写真のとおりスッキリ晴天にも恵まれ、楽しい思い出をたくさん作ることが出来ました。改めてデイケアメンバーの潜在能力にも驚かされ、逆にスタッフが「こんなこともできないの?」とメンバーからのお叱りを受けてしまった場面も…。参加した皆さん本当に有難うございました。来年も行きたいですね。



理 念

適切な精神科医療・保健・福祉をめざし
次の二つの柱を基礎に据えます。

- 精神障害者の医療および保護を行い、自立のために社会復帰および社会的経済活動への支援をします。
- その傷害の予防に取り組み、市民の精神保健の向上をめざし、地域に根ざした病院を目指します。

基本方針

理念を実現するために5つの基本方針を定めます。

- 私たちは、人権を尊重し、信頼と満足感を持っていただけるように努めます。
- 私たちは、あいての身になって「受容的态度をもって接する」ように努めます。
- 私たちは、自己研鑽に努め、情報を共有し、連携・協力し合うチーム医療を目指します。
- 私たちは、常に新しい医療・保健・福祉システムを提供できるように努めます。
- 私たちは、地域における自らの役割を認識し、地域に貢献します。

患者さんの権利と責務について

患者さんの権利 私達は、患者さんの以下の権利を遵守して日々の医療を行います。

- 安全で適切な医療を公平・平等に受ける権利
- 個人として人格を尊重される権利
- 治療、病状、検査などについて、十分な説明を受ける権利
- 十分な説明や情報提供のもと、どのような医療を受けるかを選択する権利
- 個人情報やプライバシーが守られる権利
- セカンドオピニオンを受ける権利
- 精神保健福祉法を遵守した医療を受ける権利

患者さんの責務

- 最善で適切な医療を受けるために、病状経過や過去の治療歴・アレルギー歴などの情報を提供する必要があります。
- 治療効果をあげるために、医療関係者と共同して治療に取り組む必要があります。
- 円滑な医療サービス体制を確保するために、病院や社会生活上のルールやマナーを遵守する必要があります。

特定医療法人社団慈藻会 平松記念病院

編集後記

今年の夏は本当に暑かったです。そんな中、何とか出来上がりました広報誌。熱い仕上がりとなっております。今後も読み応えある内容でお送りできるよう、広報委員一同がんばってまいりますのでよろしくお願いします。

広報委員 山田

発行人 平松記念病院 広報委員会 発行日 2010年9月25日

〒064-8536 札幌市中央区南22条西14丁目

ホームページ: <http://www.hiramatu-mhp.or.jp>

E-mail: webmaster@hiramatu-mhp.or.jp

TEL:(011)561-0708 FAX:(011)552-5710

表紙写真
shouki